

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСТА

**№50**

**ДЕКАБРЬ 2017**

цена:

**1,5 лари**

**Маски**

**Против морщин**

стр.36

**Развод**

**после 40**

стр.18

**Сигналы**

**от Вселенной**

стр.32

**Чтобы школьник**

**не болел**

стр.10

**Кирилл Кяро**

**“Я всегда был разгильдяем”**

стр.20-21

# Кейт Хадсон

стр.16-17

## Девушка, у которой есть все

# Искусственный мех:

стильно,

тепло,

актуально

Кроме доступной цены, у синтетического меха много других преимуществ. По виду и на ощупь его сложно отличить от натурального, за ним легко ухаживать, да и выбор расцветок впечатляет!

## Декоративная отделка

Отделка из меха в этом сезоне поражает своим многообразием. Украсить можно края юбки, топ, бретельки, карманы платья или пальто, воротники, манжеты. Меховой воротник пальто или пиджака, к примеру, делает образ более «дорогим» и элегантным. Для повседневных прогулок присмотритесь к курткам с цветным, отстегивающимся меховым воротником. Также на пике популярности меховые манжеты, которые могут быть пришиты к рукавам изделия или отстегиваться. Интересное решение - куртки и пальто с меховыми карманами. Причем, сами карманы могут по цвету отличаться от основного тона одежды.



## ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ “ДЕДЕ” СТАЛ ПРИЗЕРОМ



Фильм грузинского режиссера Мариам Хачвани “Деде” о любви сванской девушки продолжает собирать награды на международной арене кино – на этот раз он стал призером на XXX юбилейных встречах кинематографистов в Каннах.

Как сообщают в Национальном центре кинематографии Грузии, лента Хачвани получила Гран-при жюри. Мероприятие проходило с 20 по 26 ноября 2017 года на юго-востоке Франции, в Каннах, говорится в сообщении на странице Национального центра кинематографии Грузии в соцсети Facebook.

Среди других номинантов были такие фильмы, как “Оскорбление” ливанского режиссера Зиада Дуэри, “Опекунство” французца Ксавье Леграна, “Обязательство” палестинки Аннамари Ясир и другие.

В судейский состав жюри форума вошли актриса, сценарист и режиссер Каролина Деруа, режиссер, сценарист и продюсер Боб Свэм, актер Луп-Дэнис Элин, журналист и телеведущий Бернар де ла Вилардье и автор комиксов Оливье Гренсон.

Кинолента “Деде” рассказывает о девушке из грузинского высокогорного края Сванети, которая борется за свою любовь, но в этом краю традиции выше любви. Съемки ленты прохо-

дили в Сванети, Казбеги и Каспи. Большая часть фильма на сванском языке, большинство актеров – сваны.

Сама режиссер Мариам Хачвани родом из села Ушгули в Сванети (регион Самегрело — Земо Сванети). В 2008 году она окончила факультет телекинорежиссуры в Государственном университете театра и кино им. Шота Руставели. Является автором нескольких короткометражных и документальных лент. В 2012 году ее киносценарий “Деде” был отмечен грузинской литературной премией “Гала”.

Примечательно, что фильм “Деде” является призером 52-го Международного кинофестиваля в Карловых Варах. Картина Хачвани, которая участвовала в конкурсной программе East of the West, стала обладателем Специального приза жюри. Это была мировая премьера киноленты.

В октябре 2017 года фильм получил сразу две награды: на польском XV Международном кинофестивале Tofifest Film Festival получил приз “Серебряный ангел” за лучшую режиссуру, во Франции же был удостоен Приза зрительских симпатий на Международном кинофестивале Cinemed в Монпелье.

Кроме того, в ноябре этого года картина “Деде” вернулась победительницей с престижной международной кинопремии Asia Pacific Screen Awards (APSA), которую называют “Азиатским Оскаром”. Лента Мариам Хачвани получила приз в номинации “Культурное многообразие” — это специальный приз, который вручается под патронажем ЮНЕСКО, — а также денежную премию для работы над следующим киносценарием.

### СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).

272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

### ПРЕДРОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ

Wiazowski's  
DENTAL CLINIC



Гелио пломба Filtek США 90-55, отбеливание зубов методом AIR FLOW 50-30, чистка скалером 30-10. Коронка м.к. 130-90, протезы 300-200. Имплант Израиль 600-400, SGS Швейцария 750-500. Брекеты Итальянско-Немецкие SIA 500-300. Также на другие виды услуг скидки 20-30%. Профессионализм и высокое качество гарантированно.

Время работы: ежедневно с 09.00 до 21.00

Запись по телефону:

593-35-31-04, 514-70-37-03

Адрес: м. Делиси, пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. (за бывшим офисом Рустави 2)

### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

### ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

### НЕПИ БИЧИКАШВИПИ

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.



### 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.



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.

# ЗАБЫТЫЕ ОБЫЧАИ ВСТРЕЧИ НОВОГО ГОДА

«Мой спаситель, Дмитрий Алексеевич! Вы мне вернули целый мир, отнятый у меня колдовством! Наказали моих врагов и притеснителей. Мои родные счастливы. Мы здоровы и удачливы! И все благодаря вам. Ваши чудодейственные сеансы талисманы вернули моей семье счастье и достаток. Верю только Вам, но вот идет Новый год и мне хочется знать, что можно сделать для достатка и счастья семьи в Новом Году! С огромным уважением, ваша пациентка Надежда П. г. Тбилиси».

«Наш дорогой экстрасенс Дмитрий Алексеевич. Вы спасли нашу семью и наш бизнес от врагов и завистников. После ваших тибетских ритуалов наши враги и конкуренты, и все злодеи, которые нам желали зла – исчезли! У нас все просто прекрасно. Спасибо вам огромное! Ваши талисманы для нас опора и подмога, и защита!..... Скоро Новый год и хочется знать, что и как сделать, чтобы все у нас было в Новом году хорошо. С уважением Тина С. г. Батуми»

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** В Грузии существует обычай «первой ноги». Очень важно, какой человек первым в новом году переступит порог вашего дома. Если порог дома первым переступит человек удачли-



вый, то весь год удача будет сопутствовать вашей семье.

Очень многие, зная об этом обычае, первым в дом впускают ребенка, считая, что это хорошо, но нередко это приводит семью к проблемам. Как показала моя практика, не все дети, даже очень маленькие, являются счастливыми. Очень часто у детей с тяжелой кармой существуют и тяжелые кармические проблемы. Естественно,

**ВНИМАНИЕ НАШИМ ПАЦИЕНТАМ! Легендарные НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи будут готовы 1 декабря. «Астральная» банька и ритуал «Подарок Ламы» вас ждут!**

если в семью первым зайдет такой ребенок, то проблем в новом году у семьи прибавится.

Раньше в Грузии существовал такой новогодний обычай, который и сейчас соблюдают многие люди. Днем 31 – ого декабря из дома выносились и прятались снаружи продукты и сладости. А как только наступал Новый год мужчина - хозяин выходил во двор и заносил припрятанные продукты в дом. Вот так по - домашнему решалась проблема «первой ноги». Можете, дорогие читатели взять этот обычай на вооружение.

В Грузии также считалось, что в новогоднюю ночь в доме не должна находиться лобия. На новогоднем столе ее также не должно быть

Нельзя принимать в новогоднюю ночь сомнительные подношения. Хорошо, если первый гость занесет в дом сладости.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-52-33-88, 5 95-144-888 (звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# ВЕСЕЛО–ВЕСЕЛО ВСТРЕТИМ НОВЫЙ ГОД!

Новый год всегда был и останется самым любимым праздником. Всем хочется оставить в прошедшем году и проблемы, и неудачи. И очень хочется встретиться с чудом в будущем году.

«Уважаемая, госпожа Ольга! Я много хорошего знаю о вас и вашей работе. Вы помогли моим знакомым и родне в безвыходной ситуации. Очень хочу попасть к вам, но живу далеко от Грузии. Пожалуйста расскажите, что можно сделать перед Новым Годом, чтобы в Новом 2018 году в семье все было хорошо и гладко. Марина С. г. Лос -Анжелес».

«Дорогая Ольга Александровна! Я ваша пациентка Ольга из Парижа! Да-да, теперь живу в Париже и все благодаря вашим чудесным сеансам и талисманам. И все в моей семье с вашей помощью и вашими молитвами хорошо! По гроб жизни буду вам признательна за мое счастье и мой семейный покой. Но вот грядет новый 2018 год и хочется, чтобы в семье все было хорошо. Что вы посоветуете. С благодарностью Ольга И. г. Париж»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Начнем подготовку к Новому году с уборки квартиры. Приведем квартиру в



полный порядок и постараемся избавиться от старых и ненужных вещей. Особое внимание надо уделить входу в дом или квартиру. Если перед входной дверью сложены старые вещи или мусор, то их надо обязательно убрать, чтобы вход в дом был освобожден. И все хорошее, что вы себе желаете, могло «зайти» в ваш дом. Под конец, всю квартиру и входную дверь необходимо побрызгать моей розовой водой, которая у меня всегда готова к декабрю. И с помощью моего «волшебного» порошка отогнать от входной двери будущие проблемы.

Обязательно, на каждый Новый год покупается четное количество новых игрушек для елки – это для того, чтобы в новом году в семье

была прибыль. И считается хорошей приметой, если разобьется какое-то старое елочное украшение – значит, оно приняло на себя семейную проблему, и в этом случае проблема ушла из семьи вместе с разбитой елочной игрушкой.

Особое внимание надо уделить праздничному столу. По поверью, чем обильнее будет новогодний стол, тем лучше семья будет жить в будущем году. На Новогоднем столе должны присутствовать мед и орехи, гозинаки. Хорошо положить сушеный инжир и апельсины. Это делается для того, что бы семья в следующем году жила хорошо.

Обязательно надо в новогоднюю ночь надеть на себя обновку – это делается для того, чтобы в новом году у вас постоянно были обновки.

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ешьте больше фруктов, рыбы, пейте много воды, занимайтесь спортом – советуют доктора, чтобы быть здоровым. Но так ли это на самом деле?

## Чтобы быть здоровым

### 5 порций овощей и фруктов в день

Вероятно, вы слышали о дробном питании. Это одна из самых популярных диет. Правило пяти приемов пищи в день разработали в 1988 году ученые Калифорнийского департамента здравоохранения, чтобы заставить своих граждан есть больше овощей и фруктов. Но цифра выбрана просто потому, что она легко запоминается. Всемирная организация здравоохранения, утверждающая, что 400 г овощей и фруктов в день снижает риск сердечных и даже раковых заболеваний, тоже призналась, что цифра 5 выбрана субъективно. За норму приняли 400 г растительной пищи в день. А ученые из Имперского колледжа Лондона пришли к выводу, что правильная цифра - это 10 порций. Именно это количество, по их мнению, снижает риск заболеваний.

Вывод один. Люди, которые едят больше овощей и фруктов, ведут более правильный образ жизни: не курят, занимаются спортом и т.д. Дело не в количестве фруктов и не в том, насколько порций человек их делит. Безусловно, есть брокколи полезнее, чем картошку фри. Однако реальных доказательств до сих пор нет.

### Жирная рыба должна быть на столе два раза в неделю

Эксперты говорят, что это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но на чем основана такая рекомендация? История уходит корнями в 1970-е годы, когда ученые выяснили, что эскимосы едят много рыбы и у них редко бывают инфаркты. Однако нет никаких доказательств, что требуется именно две порции жирной рыбы в неделю.



### 8 стаканов воды в день

Большинство исследований не дают определенного ответа, сколько же необходимо выпивать воды в сутки. Некоторые научные работы показали, что нормой является 5 стаканов, а выводы других экспериментов говорят, что пить надо тогда, когда хочется. Все зависит от размеров тела, активности человека и температуры за окном. Кроме того, организм получает воду, когда человек пьет другие напитки - чай, кофе, молоко - и даже когда он ест. Например, обезжиренное молоко на 90% состоит из воды, вареный картофель - на 70-80%, а стейк - до 60%. Поэтому, 8 стаканов воды в день могут нанести вред организму.

## ПОЧЕМУ НАДО ЕСТЬ ШОКОЛАД

**1. Сердечно-сосудистые болезни.** Всего долька полезного лакомства положительно влияет на работу сосудов, снижая тем самым вероятность развития серьезных недугов.

**2. ОРВИ и простуда.** При первых признаках простуды, когда только появились легкое першение в горле и покашливание, необходимо каждые 4 часа медленно рассасывать во рту один кубик шоколадки. Эта сладость убивает микробы.

**3. Сезонная депрессия.** Солнышко все реже выходит из-за плотных туч? Прогноз обещает прохладную погоду за окном? Для женщин, которые мерзнут намного чаще мужчин, это повод испытать приступ

осенней хандры. Кусочек шоколада поможет обрести душевное спокойствие, ощутить прилив сил. Лучше всего подойдет черный шоколад с орехами.

**4. Чтобы повысить работоспособность.** Шоколад содержит полезные вещества, которые необходимы мозгу для активной интеллектуальной работы и учебы. Фосфор, который содержится в черном шоколаде, увеличивает приток крови к мозгу, обеспечивает его нормальное функционирование. Небольшой кусочек шоколада не вызовет прибавки в весе, так как в нем содержится лишь немного сахара и жиров. Так что, не стоит беспокоиться о своей идеальной фигуре.



## Новости

### Есть вакцина от диабета

В Финляндии разработали вакцину от диабета II типа. По мнению ученых, главной причиной развития сахарного диабета II типа является энтеровирус. Попадая в поджелудочную железу, он запускает процесс уничтожения клеток, которые вырабатывают инсулин. На основании этого и был создан новый препарат. Вакцина уничтожает энтеровирус. Препарат планируют использовать в медицине уже через 8 лет.

### Шлем-диагност

Ученые из Швеции разработали СВЧ-шлем, который может быстро обнаружить внутричерепные кровотечения при черепно-мозговых травмах. Новый аппарат работает по тому же принципу, что и микроволновая печь. Диагностику можно провести в машине скорой помощи еще до того, как пациента привезут в стационар. Через некоторое время СВЧ-диагностика заменит компьютерную томографию.

# Высокая эффективность гарантирована



**С**егодня лазер занимает одно из приоритетных мест в медицине. Смело можно сказать, что он широко используется и высокоэффективен в нейрохирургии, онкологии, косметологии, дерматологии, гинекологии... Лазер применяется как в «большой» хирургии (операции на легких, печени, желудочно-кишечном тракте и др.), так и в «малой» - в амбулаторной хирургии при удалении патологических новообразований на коже.

По просьбе нашего читателя и на вопросы редакции о широком спектре применения в медицине лазеротерапии отвечает доктор медицинских наук, профессор, президент Ассоциации лазерной медицины Грузии **Луиза МАРСАГИШВИЛИ**. Она стояла у истоков внедрения лазера в нашей стране.

**- Калбатано Луиза, лазер, совершивший чудо в медицине, называют детищем конца XX века. Что является его отличительной особенностью и преимуществом?**

- Лазер – это инструмент для проведения уникальных гинекологических, урологических, оториноларингологических, дерматокосметологических и других операций. При применении лазерных лучей участок удаляется без повреждения здоровой ткани, что является первым преимуществом. Разрезы ткани лазером бескровны – второе преимущество. Это обусловлено «свариванием» концов расщепляемых микрососудов и

**Уважаемая «Подруга»! Я ваш постоянный читатель. У меня одна просьба. В последнее время при лечении различных заболеваний широко применяется лазер. И, надо сказать, весьма успешно. Не могли бы вы рассказать более подробно об этом на страницах журнала.**

**Варлам Немсадзе, г. Рустави.**

их закупоркой, т.е. отпадает необходимость прошивания кровотока тканей. Третьим важным преимуществом метода – разрез дистанционным методом, что обеспечивает его экологическую чистоту и стерильность, исключена опасность занесения инфекции в рану.

Статистика показывает, что благодаря лазерной терапии, в 2-3 раза снижается расход медикаментов, уменьшается процент нетрудоспособности населения, увеличивается ремиссия хронических заболеваний, повышается иммунная система.

**- К сожалению, сегодня, например, язва желудка и 12-перстной кишки очень распространена и мучительная для больного патология...**

- Поэтому здесь очень эффективна лазерная терапия без применения каких-либо медикаментов. После проведения курса лечения, через несколько месяцев пациент может практически применить рацион питания здоровых людей. Восстанавливаются функции желудка. Такой эффект получается путем проникновения лазерного луча через кожные покровы, улучшаются кровообращение и защита поврежденных клеток, снижается воспаление. Восстановление дефекта слизистой и 12-перстной кишки завершается через 3-4 недели от начала лечения. Заживление наступает без развития рубца, что является одним из главных преимуществ лазер. Он улучшает иммунную систему, увеличивает устойчивость организма к инфекции, является не только высокоэффективным методом лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, но и успешным профилактическим

средством. Особенно это важно для лиц с генетической склонностью к данному недугу.

**- Многие женщины интересуются: представляет ли опасность применение лазера в гинекологии, и может ли это отразиться на детородной функции?**

- Ответ один: здесь нет никакой опасности, наоборот, лазер успешно и эффективно используется. Лазерное воздействие положительно влияет на репродуктивную (детородную) функцию женщины, а вероятность наступления беременности у бездетных даже повышается.

**- Многие считают, что папилломы безвредны, а родинки вообще лучше не трогать. Так ли это?**

- Папилломавирусная инфекция, папилломатоз опасны, т.к. некоторые из папиллом считаются предвестниками раковых заболеваний. Многие из них поражают органы, а некоторые перерождаются в злокачественную опухоль. Как видите, они не так уж безвредны, и их следует обязательно удалять. Удаление с помощью лазера гарантирует предотвращение их распространения и перерождения в злокачественные образования.

Удалять родинки, а также другие доброкачественные и злокачественные образования следует только строго по рекомендации специалистов. Надо знать, что удаление злокачественных образований обычными методами действительно таит в себе опасность диссеминации (рассеивания) злокачественных клеток и развитие метастаз.

Кстати, при условии раннего выявления опухолевых заболеваний, в т.н. «немой»

стадии, успешность лечебного комплекса лазером онкозаболеваний очень велика. Она базируется на многопрофильности клинической эффективности лазерной технологии. Прямое облучение крови, с помощью введения в кровеносный сосуд пациента красного лазерного луча в определенной дозе, вызывает повышение содержания кислорода в организме, улучшение кровоснабжения гипоксических органов и тканей, уменьшение повреждения клеток токсическими веществами, что способствует быстрому заживлению поврежденной кожи и слизистых, стимулирует гемопоэтическую активность крови. Последнее свойство очень важно для улучшения общей и тканевой иммунной защиты организма.

Разработанная нами лазерная программа защиты онкобольных вызывает уменьшение боли, способствует снижению доз или даже прекращению приема болеутоляющих препаратов, восстановлению сна и аппетита, повышению физической активности.

Лазерная хирургия является уникальной технологией в лечении многих доброкачественных онкозаболеваний кожных и слизистых покровов, таких как базалиома, кандиломы, родимые пятна и др. Пожалуй, в медицине практически нет отрасли, где бы лазер не применялся успешно. С ним реализуются многие проблемы. Вот уже второй день, в частности, мы с помощью ультрасовременной установки решили одну из них – избавляем пациентов от венозных заболеваний, варикоза. Этим неприятным недугом особенно страдают женщины. В зависимости от сложности варикоза, операция продолжается безболезненно от 30 минут до 1,5 часа. Главное – в том месте, где была сделана операция, никогда больше не появится эта болезнь.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

**Желанная беременность - огромная радость для женщины. А срыв, или выкидыш, особенно, если он не первый, - большое горе. И с этим придется разбираться как с медицинской стороны, так и с психологической.**

# СОРВАЛАСЬ!



**П**о статистике, выкидыши на ранней стадии беременности считаются самыми частыми по сравнению со вторым и третьим триместрами. Причем, в этом периоде наиболее уязвимыми считаются сроки 6-8-10 недель.

## Почему это произошло со мной?

Даже самый опытный врач не скажет на 100%, что стало причиной срыва беременности в каждом конкретном случае. Назовем лишь наиболее частые причины.

**Аномалии в развитии плода генетического или хромосомного характера.** Это может произойти даже у относительно здоровых родителей, ведущих правильный образ жизни. Такая беременность, обреченная на выкидыш, - это результат участия в зачатии дефектной яйцеклетки или дефектного сперматозоида. Кстати, почти 80% выкидышей на раннем сроке происходят именно по этой причине. Довольно часто расстроенные партнеры недоумевают: почему так вышло? Виной тому могут быть и проживание в экологически неблагоприятных районах, однообразное и неправильное питание, никотиновая зависимость, получение одним из партнеров радиационных доз. На самом человеке это могло не отразиться, а вот на его репродуктивной функции - оставить след.

**Инфекции.** И не только такие «монстры» (по мнению многих пациентов), как гонорея и сифилис. Достаточно иметь в наличии вялотекущую скрытую инфекцию (хламидии, уреаплазма, микоплазма), генитальный герпес, особенно в момент рецидива, перенести грипп. Крайне опасна краснуха, если будущая мама переболела ею на ранних сроках беременности.

**Гормональные нарушения.** Частая причина выкидыша - нехватка в

организме женщины гормона прогестерона. Именно поэтому, при угрозе выкидыша, будущей маме врач, как правило, назначает прием этого гормона. Кроме этого, проблемы возникают у женщин с пониженной функцией щитовидной железы.

**Нервное истощение, хроническое переутомление.** Беременность - это нагрузка на организм. В первом триместре все в нем активно перестраивается, чтобы принять новое состояние. Если организм истощен постоянными недосыпами, продолжительным стрессом, он дает сбой - «не хватило сил». В итоге, отторгает то, что является причиной такой мощной перестройки. И даже если женщина, узнав о беременности, тут же пересмотрела свой уклад жизни, реакцию на стресс, не всегда этого времени оказывается достаточно для восстановления собственных сил и вынашивания ребенка.

**Физиологическое строение.** По результатам УЗИ матки и яичников можно сделать вывод об отклонениях в строении этих органов, что и послужило причиной выкидыша.

**Психологические причины.** В этом случае женщина подсознательно боится стать мамой. Могут беспокоить материальное положение, неуверенность в партнере, страх перед завтрашним днем. Также женщина может беспокоиться, станет ли она хорошей матерью. Подобные страхи кроются в подсознании, а их последствия раскрываются в реальной проблеме - выкидыше.

## Чтобы трагедия не повторилась

Статистика гласит: 70% женщин, переживших один и два выкидыша, успешно вынашивают следующую беременность. Об этом надо помнить и настраиваться на успех.

Первое, что необходимо сделать, - это обследоваться. Постараться

понять причину. Если она кроется в нехватке сил, пересмотреть режим дня, все силы бросить на собственное восстановление.

Чтобы выяснить, есть ли гормональные нарушения, необходимо сдать анализ крови. Для правильного обследования и дальнейшего лечения лучше всего посетить гинеколога-эндокринолога. Особенно это важно сделать, если выкидыш не первый и если были трудности с зачатием или регулярно наблюдались сбои менструального цикла.

Кроме этого, потребуется обследование на скрытые инфекции, и вирус герпеса. Современная медицина шагнула далеко вперед, поэтому решить эту проблему труда не составит. Что касается возможных генетических проблем, то понадобится консультация генетика, сдача необходимых анализов (каких именно - скажет врач). В зависимости от результатов, вместе с врачом пара будет планировать следующую беременность.

## Как пережить потерю

Иногда депрессия затягивается, тогда необходимо обратиться психотерапевту. Не надо сразу же пытаться забеременеть вновь. Организму нужно восстановиться, и не только физически. Очень важна психологическая стабильность. Произошла большая потеря, уговоры «не переживай, родишь еще!» не действуют. Психологи советуют: плачьте, проговаривайте свое состояние, общайтесь на форумах с женщинами, которые тоже прошли через это. Через какое-то время становится легче. В вашу пользу играют и гормоны - постепенно они приходят в норму, острая боль утраты утихает, появляются надежды. Как правило, через 3-6 месяцев можно начинать планировать новую беременность.

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

При первых признаках выкидыша сразу же обратитесь к врачу!

## Простудились?

✓ При первых признаках простуды (кашель, насморк, боль в горле) выпейте 1/2 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней пятью каплями йода. После этого медленно разжевывайте 1 зубчик чеснока.



✓ Насыпьте в носки горчичный порошок и ходите так несколько дней.

✓ Утром смешайте 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашицей из 1-2 зубчиков чеснока и медленно выпейте. Еще 1 стакан выпейте на ночь.

✓ Смешайте 1 чайн. ложку меда и 2,5 чайн. ложки сока красной свеклы. При сильном насморке закапывайте в каждую ноздрю по 6 капель смеси 4-5 раз в день.



✓ Залейте 15 г корней аира стаканом воды и нагревайте на водяной бане в течение 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

## Полезно знать

✿ При сухом кашле измельчите кожуру с трех плодов райских яблок, залейте стаканом кипятка, накройте крышкой. Настаивайте в течение 2 часов, пейте яблочный настой от кашля 6 раз в течение дня по 1 ст. ложке.

✿ При варикозе отварите 3 яблока вместе с семенами в 1 л воды, размягчите их и настаивайте, укутав, 3 часа. Принимайте по стакану утром и вечером, добавив небольшое количество меда.



✿ При ожоге снимет жжение и боль холодное райское яблоко. Разрежьте его на дольки и приложите к месту ожога.

**Сердечно-сосудистые заболевания в течение долгого времени могут развиваться бессимптомно. Человек живет, не подозревая, что он уже болен и надо лечиться.**

# А БОЛИ В ГРУДИ НЕТ!

## Бегом к врачу

Вопреки распространенному мнению, сердечные проблемы не всегда проявляются болью в области груди, нарушением сердечного ритма и другими очевидными признаками. Недуги такого рода все чаще поражают молодых людей, не склонных тратить время на посещение врачей. Тем не менее, они часто умирают от острой сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, стенокардии, инсульта и инфаркта миокарда. Какие симптомы должны стать поводом для визита к специалисту и проведения обследования?

**Сердечников симптомы гриппа и ОРЗ беспокоят не меньше 10 дней.**

## Длительные простуды

Люди, страдающие сердечной недостаточностью, очень тяжело переносят сезонные инфекции. Повышенная температура тела и затрудненное дыхание создают повышенную потребность организма в кислороде, и интенсивность работы сердца увеличивается. Если в норме симптомы гриппа или ОРВИ беспокоят человека не более 5 дней, то у сердечника они могут наблюдаться в течение 10 дней. Кроме того, у таких больных грипп нередко осложняется пневмонией, которая, в свою очередь, может стать причиной сердечных приступов. По данным экспертов, более половины людей, умерших от гриппа, являлись сердечниками.

## Воспаление десен и слизистой

### оболочки полости рта

Из-за сбоев в работе сердца периферические сосуды (капилляры) недостаточно снабжаются кровью. Мощности «насоса» просто не хватает, чтобы протолкнуть в них кровь. От дефицита кислорода и питательных веществ в первую очередь страдают слизистые оболочки. Они легко травмируются и становятся очень восприимчивыми к воздействию болезнетворных микроорганизмов. Если кровоточат десны, шатаются зубы, на слизистой оболочке полости рта появились гнойники, это может свидетельствовать о наличии сердечной недостаточности.

## Эректильная дисфункция

По статистике, 60% мужчин, обращающихся к кардиологам, сообщают, что деликатные проблемы возникали у них задолго до появления боли в груди, сбоев сердечного ритма и других ярких диагностических признаков болезни сердца. У женщин появляются проблемы с получением оргазма, снижается либидо.

## Храп

Затрудненность дыхания во время сна и сердечная недостаточность тесно связаны между собой. С одной стороны, для людей, периодически прекращающих дышать во сне, вероятность инфаркта миокарда возрастает втрое. С другой - наличие ночного храпа свидетельствует о том, что организм испытывает недостаток кислорода. Возможно, он вызван сбоями в работе сердца.

Все вышеописанные признаки могут иметь и другие причины, не связанные с работой сердца. И все же, если они есть и вы к тому же быстро устаете, появились одышка, головокружение, есть смысл обратиться к кардиологу. Болезни сердца являются хроническими. Но раннее начало лечения, как правило, дает возможность пациенту долго сохранять свою работоспособность.

**А. Смелянников, кардиолог, кандидат медицинских наук.**

## Боль в нижней челюсти

Стенокардия возникает из-за того, что коронарным сосудам не хватает крови. Основным признаком этого недуга являются приступы сердечной боли, которые появляются при физическом или нервном напряжении. Неприятные ощущения могут продолжаться от 1 до 15 минут. Причем боль нарастает постепенно, но быстро проходит при прекращении нагрузки. Например, человеку, который быстро идет, чтобы снять приступ, иногда достаточно остановиться. Боль при стенокардии возникает за грудиной и отдает в левую руку и плечо, а также нижнюю челюсть и зубы слева. Такие ощущения, возникающие периодически при сильном напряжении и проходящие в состоянии покоя, говорят о наличии недуга.

## У вас гипотония?


- ✓ Принимайте через 2 часа после еды по 1 чайн. ложке смеси из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 250 г меда и сока одного лимона. Храните в холодильнике.
- ✓ Контрастный душ после гимнастики поднимет тонус сосудов.
- ✓ Заваривайте вместо чая свежие или сухие листья облепихи. Этот напиток хорошо тонизирует организм, борется со слабостью и головокружением.







## Уже 1,5 года страдаю рефлюкс-эзофагитом

 **Пью «Омепразол» каждый день. Так сказал врач. Может, еще надо как-то лечиться?**

**Алла.**

**Р**ефлюкс-эзофагит – сложное заболевание, и лечить его только «Омепразолом» нет смысла. В первую очередь, нужно скорректировать питание. Важно максимально щадить слизистую, но при этом в пище должно быть достаточно питательных веществ. Если не соблюдать диету, можно принимать много препаратов, но не добиться никакого эффекта.

Откажитесь также от любой стягивающей одежды. Даже тугий пояс на брюках спровоцирует ухудшение состояния, если он смещает органы. То же касается положения тела во время отдыха и сна. Старайтесь припод-

нимать головной конец, чтобы пища быстрее продвинулась по пищеварительному тракту. И еще избегайте стрессов. Каждое переживание вызывает спазм желудка и, как следствие, заброс пищи.

О лекарствах. Врач их подберет исходя из стадии заболевания. Многие зависят от формы рефлюкса. Эрозивная, например, требует приема 3-5 препаратов, а при не эрозивной можно обойтись 2-3. Но в любом случае «Омепразол» – лишь одна из составляющих терапии. Помимо него, чтобы уберечь слизистую от травм, требуются обволакивающие средства или препараты, ускоряющие ее заживление. Это может быть «Солкосерил». Но их принимать

можно только после посещения врача. Самостоятельно можно принимать по 1 ст. ложке облепихового масла натощак, за 30 минут до завтрака.

Кроме того, необходимо обеспечить правильное движение пищевой массы по пищеварительному тракту. При рефлюксе этот процесс нарушается, и пища надолго задерживается в желудке. «Мотилиум» или «Церукал» запустят желудок. К тому же, они снимают тошноту, которая часто присутствует при рефлюксе. Важна правильная дозировка лекарств, ее подобрать может только врач.

**Н. Зубенко, гастроэнтеролог, врач I категории.**

### Пригодится

✿ При жирной себорее залейте 2 ст. ложки соцветий ромашки аптечной 1 л воды и кипятите 5 минут. Ополаскивайте отваром волосы.

✿ От грибка на ногах, ногтевых пластинах и от бородавок хорошо извлекает уксус. Для лечения ногтевых пластин разведите 70%-ную уксусную кислоту водой (1:1) и смачивайте раствором пораженные грибком ногти.

✿ Густо сваренными ягодами черники (варите долго) обкладывайте на ночь пораженные экземой участки тела, забинтуйте. Присохшие бинты отмачивайте молочной сывороткой.

✿ От герпеса. Кусочек невошеной бумаги хорошо пропитайте зверобойным маслом (есть в аптеке) и прикрепите к язвочке. Меняйте по несколько раз в день, через 4-5 дней герпес исчезнет.



### Солнечный лишай после теплого лета

**Как распознать.** После пребывания на солнце появляются белые пятнышки на спине, шее, груди. Сначала отдельные, затем сливаются, увеличиваются и распространяются по всему телу. Иногда зудят и шелушатся.

**В чем причина.** Появление солнечного лишая может быть признаком заболевания щитовидной железы, сахарного диабета, избыточной потливости. Необходимо обследоваться!

**Как избавиться.** Недавно появившиеся пятнышки исчезнут, если протирать их салициловым спиртом, слабым раствором йода, маслом облепихи. В запущенных случаях помогут антигрибковые препараты.

✓ Тысячелистник залечит раны. Залейте 2 ст. ложки сухого тысячелистника (стебли, листья и соцветия) 200 мл кипятка. Настаивайте с вечера до утра. Этим настоем промывайте раны 3-4 раза в день. После промывания рану оставьте открытой, не завязывайте и ничем не смазывайте.



### Полезно знать

✓ Кашица из сочных перьев зеленого лука – отличное противомикробное средство, помогающее при гнояниках, укусах насекомых. Растертый лук выложите на марлевую салфетку и приложите к ране. Это очистит больной участок от гноя, уменьшит отечность и болезненность.

Кроме того, такой компресс ускорит заживление и рубцевание, а также снимет зуд.

✓ Калина красная от аллергии. Измельчите годовые побеги калины красной. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом крутого кипятка и держите 15 минут на водяной бане. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

## Свой варикоз я лечу хлебным квасом

**Э**то старинный рецепт. 1-2 буханки черного ржаного хлеба нарезаю на тонкие ломтики. Слегка смачиваю водой, заворачиваю в полиэтиленовые пакеты и убираю в темное место. Через пару недель ломтики хлеба покрываются плесенью. Складываю их в большую эмалированную кастрюлю, заливаю 1-1,5 ведра теплой воды. Накрываю крышкой, сверху обматываю материей и старым одеялом. Через несколько суток открываю крышку. Если идет сильное брожение, значит, ле-



карство готово. Квас процеживаю через дуршлаг, массу отжимаю. Жидкость подогреваю до 37 градусов. Опускаю в нее ноги до колен. Сверху закрываю полотенцем. Такие ножные ванночки делаю ежедневно по 30-40 минут в течение месяца. Можно использовать один и тот же квас. За счет выделившегося пенициллина хлебный квас хорошо снимает воспаление, укрепляет сосуды.

**А. Солдатова.**



**Типично школьными болезнями всегда считались сколиоз, близорукость, гастрит. Многие недооценивают их, а зря!**

## ЧТОБЫ ШКОЛЬНИК НЕ БОЛЕЛ

### СОВЕТЫ ВЕДУЩИХ ВРАЧЕЙ

**В**ажно знать, что иногда причина плохого самочувствия ребенка кроется в чрезмерных нагрузках и даже родительском отношении к оценкам маленького ученика.

#### **Неврозы: не ругайте ребенка за оценки**

*Ольга Демидова, психолог*

Неврозы - это вечный багаж отличников. Практика показывает, что троечники заканчивают школу с более крепкой нервной системой, чем отличники. Если ребенок постоянно боится «спросят - не спросят?», когда он плохо выучил домашнее задание, рыдает над тройкой или даже четверкой, часто бежит в туалет перед экзаменом, то речь идет о невротическом расстройстве. Родителям следует пересмотреть свое отношение к школьным отметкам детей. Не ругайте и не осуждайте свое чадо за промахи. Следует донести до ребенка, что отличные оценки в школе - это не гарантия успешного будущего и даже не доказательство его хороших знаний. Если это не помогает, то стоит посоветоваться со специалистом о приеме седативных (успокаивающих) средств - курсом или перед контрольными и экзаменами.

#### **Головная боль: обеспечьте правильный режим дня**

*Сергей Быков, невролог*

По статистике, на головную боль жалуются больше половины подростков и примерно 20% школьников младше 7 лет. Чаще всего этот симптом связан с повышенными школьными нагрузками и несоблюдением режима. Следите, чтобы ваш ребенок спал не менее 8 часов в сутки, полноценно питался, тратил на домашнее задание четко отведенное время и не перегружался. Первоклассников избавьте от большого количества кружков и секций: справиться с уроками - для их организма уже колоссальная на-

грузка. Часто снять головную боль помогают простые средства, например, сладкий чай с лимоном и мятой.

Если головные боли нарастающие и периодические, то это повод для обращения к неврологу. Причинами могут быть сосудистые изменения, травмы, инфекции.

#### **Близорукость: добавьте в рацион полезные продукты**

*Инна Дьяченко, окулист*

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый школьник страдает заболеванием глаз. Особенно часто близорукость встречается у детей, которые пошли в школу раньше 7 лет. Причина в том, что в этом возрасте еще не сформировалась цилиарная мышца глаз. Следите, чтобы ребенок делал перерыв в занятиях каждые полчаса. В школе он должен отдыхать на перемене, и за 10-15 минут отдыха запрещается нагружать глаза.

Регулярно делайте с ребенком зарядку для глаз и включите в его рацион продукты, укрепляющие сетчатку: творог, кефир, говядину, отварную рыбу, морковь, абрикосы, чернику, клюкву, бруснику, петрушку, укроп.

#### **Сколиоз: научите первоклашку сидеть за партой**

*Илья Загодинский, остеопат*

Постоянное сидение за партой в школе приводит к нарушениям осанки и болям в спине. Причина - застойные явления кровообращения. Самыми явными визуальными признаками являются опущенные плечи и голова ребенка, асимметрия плеч, выпуклый живот.

Прежде всего научите ребенка правильному положению тела при работе за столом. Проверьте, соответствует ли домашний стол и стул росту малыша. Проследите,

чтобы у ребенка был анатомически правильный матрас и подушка, обувь строго соответствовала размеру ноги. Важно также, чтобы школьник носил рюкзак с учебниками на обоих плечах, а не на одном.

#### **Гастрит: следите, чтобы ребенок не нервничал**

*Эмма Гарголадзе, гастроэнтеролог*

Долгое время считалось, что источником школьных гастритов является неправильное питание. Сегодня учеными доказано, что гастрит имеет всего две причины: хеликобактер и поражение поджелудочной железы в результате стресса. Если ваш ребенок жалуется на боли в желудке, следует обратиться к врачу и сдать анализы. При обнаружении бактерии хеликобактер пилори вам будут выписаны антибиотики или другие препараты. Иногда для окончательного избавления от бактерии терапия требуется всей семье.

При воспалении поджелудочной железы нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, укреплять иммунитет. Очень важно, чтобы ребенок не перевозбуждался и не нервничал. Для профилактики гастрита следите, чтобы школьник плотно завтракал перед занятиями, исключите из рациона раздражающие слизистую желудка продукты: жареное, острое, газировку и т.п.



**Объясните ребенку, что оценки - еще не показатель хороших знаний, поэтому не стоит нервничать из-за тройки, ведь это может отразиться на здоровье!**



## В чем польза хрустящего кочана

**Капуста улучшает обмен веществ, выработку желудочного сока. Полезна при подагре, заболеваниях почек, желчнокаменной болезни, ишемии.**

### Капустные витамины

Только в белокочанной капусте содержится витамин метилметионин, который помогает при многих желудочно-кишечных заболеваниях - язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах, гастритах и вялости кишечника. Еще одно ее достоинство - витамин С, который сохраняется в ней примерно 7-8 месяцев в одинаковой концентрации, даже при хранении и квашении. Именно капустный витамин С является мощным антиокислителем и затормаживает рост злокачественных опухолей. Аскорбиновая кислота повышает иммунитет, а значит, поможет победить любую инфекцию. Этот витамин просто необходим, чтобы защитить сосуды от атеросклероза.

Еще в капусте содержатся витамины группы В, необходимые для нормальной работы нервной системы. Витамин РР нормализует обмен веществ, витамин К - свертываемость крови, каротин сохраняет зрение и защищает от онкологии. Калий улучшает работу мышц, особенно сердца.

Также в капусте есть тартроновая кислота, которая нормализует жировой обмен, а это задерживает старение организма. Белокочанная капуста полезна при сахарном диабете, так как в ней содержится небольшое количество углеводов и очень нужна для организма молочная кислота.

### Лечимся соком

Капустный сок, кроме язвы желудка и двенадцатиперстной кишки,

помогает излечить панкреатит, холецистит, гастрит с повышенной кислотностью. Пить его рекомендуется в теплом виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц.

Свежевыжатый сок полезен при атеросклерозе сосудов, ожирении, при разных опухолях и нервных срывах. Для повышения кислотности желудочного сока или для улучшения аппетита подойдет капустный рассол. Также он хорош как слабительное при геморрое. Несколько ложек рассола помогут уменьшить газообразование. Сок квашеной капусты снижает сахар в крови, поэтому полезен для больных сахарным диабетом. Принимать его надо с водой (в соотношении 1:1) по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

### Кому капуста может навредить

Белокочанная капуста не рекомендуется при заболеваниях щитовидной железы, после хирургического вмешательства на брюшной полости или грудной клетке, при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочно-кишечных кровотечениях. Не стоит есть капусту людям с острым энтероколитом, сопровождающимся поносом. Сок капусты вреден при высокой кислотности желудочного сока с синдромом раздраженного кишечника.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

## ТЫКВА ПОМОГЛА СПРАВИТЬСЯ С ДЕРМАТИТОМ

Этот рецепт я вычитала в одном старом лечебнике, и он помог мне справиться с аллергическим дерматитом. Для лечения годится только желтая тыква, причем небольших размеров. Очищала ее от кожуры, резала на круп-

ные куски и варила в молоке 10-15 минут. Вареную тыкву разминала в пюре. Складывала в несколько слоев марлевую салфетку. Выкладывала на середину немого тыквенного пюре, уголки салфетки перекрещивала и завя-

зывала в узелки - получался маленький мешочек. Прикладывала его к больному месту. Через 10-15 минут меняла содержимое мешочка. Так делала до тех пор, пока пюре не заканчивалось (на всю процедуру уходило около часа). Такое лечение снимает зуд и уменьшает воспаление.

**И. Шумихина.**

## Рецепты народной медицины

### Лимонный эликсир молодости

Смешайте сок 10 лимонов с 4-5 измельченными дольками чеснока. Смесь накройте марлей и настаивайте 24 дня. Принимайте по неполной столовой ложке 1 раз в день перед сном, обязательно запивая кефиром. Спустя 12-14 дней почувствуете прилив сил.



### Мелисса избавит от головной боли

Для улучшения работы сердца и при головной боли 2 ст. ложки сухой травы мелиссы залейте стаканом кипящей воды. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 125 мл на голодный желудок утром, в обед и вечером. При ревматизме применяйте мелиссу наружно в виде компрессов. Спиртовую настойку мелиссы используют для лечения шума в ушах. Для этого 1 часть измельченной травы мелиссы залейте тремя частями водки. Настаивайте неделю, процедите. Закапывайте по 2 капли в каждое ухо утром и вечером.

### От бронхита, ангины или простуды

Обдайте кипятком 3 лимона и пропустите через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек. Добавьте 1 стакан измельченных грецких орехов и 4 толстых листа алоэ (пропущенных через мясорубку). Смешайте все с 500 г сливочного масла, добавьте 200 г кагора и 500 г меда. Перемешайте и храните смесь в холодильнике. Принимайте по мере надобности. Взрослым - по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Детям от 3 лет - по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Сыр спасет от кариеса

Твердые сыры защищают зубы от кариеса. Они нормализуют и поддерживают кислотно-щелочной баланс во рту. А вот употребление в пищу кисломолочных продуктов и цельного молока никак не отражается на щелочном балансе полости рта. К самым полезным сырам врачи относят пармезан и чеддер, голландский и швейцарский сыры.

Кстати, о том, можно ли есть сыр, если хочешь избавиться от лишних килограммов. Такие изучения проводили в Дублине. В них участвовало более 15 тысяч человек разного возраста. Был сделан вывод - твердые сыры не влияют на повышение уровня плохого холестерина. Так что, худеющим людям не только можно, но и нужно есть сыр.



**Работал на даче и поранил палец...**

Под ногтем стало дергать. Боль усиливалась, палец опух, посинел. Потом появились адские боли. Промучился две недели: ночами не спал, пропал аппетит. Не знаю, чем бы все это закончилось, если бы сослуживец не посоветовал хороший рецепт. Дома я натер картофелину на мелкой терке. Не отжимая сок, приложил эту массу к больному пальцу и прибинтовал. Через какое-то время боль прекратилась, и через сутки нарыв прорвался.

*И. Рудов.*

**Чай из семян аниса помог желудку**

Недавно меня скрутил гастрит. Мучилась сильными схваткообразными болями в желудке. Вылечиться мне помог анисовый настой. Залила в термосе 2 чайн. ложки семян аниса 2 стаканами кипятка. Настаивала 2 часа, процедила и пила как чай по 1/4 стакана 4 раза в день. Этот настой быстро снимает воспаление и боли в желудке, избавляет от метеоризма, полезен для желудочно-кишечного тракта. Если принимать такой чай по 2 ст. ложки за полчаса до еды, то можно нормализовать работу ленивого желудка и даже избавиться от запоров.

*А. Лучникова.*

**Мое спасение - золотой ус**

Три года назад я перенесла микроинсульт. Да еще проблемы с давлением, поэтому вынуждена пить таблетки по графику. Когда узнала из «Семейного доктора» о рецепте настойки, обрадовалась. Сорвала 45-47 коленей золотого уса, залила 1,5 л кагора и поставила в темное место на 10-12 дней. Принимала настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за 45 минут до еды. У меня прекратились головокружения, нормализовалось давление.

*И. Новикова.*

**ПОД ГЛАЗАМИ ОТЕКИ**

**Несколько приседаний, выполненных после сна, помогут разогнать кровь и уменьшить отек вокруг глаз.**

**Ищем причину**

✓ Любая жидкость, с избытком выпитая на ночь, задержится в организме в первую очередь около глаз. Это надо учитывать любителям вечернего чая. Затрудняет работу почек и обилие соли, копченостей и острых блюд в рационе.

✓ К отекам на глазах приводят гормональные изменения в организме. Поэтому, они часто бывают у женщин репродуктивного возраста. У них глаза отекают в определенные дни месячного цикла.

✓ Застой крови и лимфы, приводящий к отекам и серым кругам вокруг глаз, возникает при нарушении работы сердца.

✓ Задержка воды случается при болезнях почек, которые не успевают выводить жидкость из организма. Признак интоксикации - пожелтение белков, возникающее при сбоях в работе почек, может сопровождаться отеком глаз.

**День начинаем с зарядки**

✓ Чтобы избавиться от отеков на глазах, достаточно делать зарядку или разминку, нормализовать сон, воздерживаться от алкоголя, исключить из ежедневного меню соленые и острые блюда.

✓ Не засиживайтесь допоздна перед компьютером, делайте перерывы: несколько приседаний, наклоны кор-

пуса и головы помогут избежать застоя крови и лимфы.

✓ За пару часов до сна старайтесь не пить много чая, воды, лимонада.

✓ Мочегонные средства помогают выводить воду из организма, но злоупотреблять ими нельзя, так как глаза отекают и при сильном обезвоживании.

✓ Улучшить кровообращение помогут примочки из пакетиков чая. Заморозьте их, а затем делайте кубиками льда легкий массаж век и бровей.

✓ Чтобы снять отеки и убрать красноту с белков, глаза промывайте холодной водой или делайте холодные примочки и компрессы на 15 минут.

✓ Улучшают кровообращение маски из протертого картофеля. Они помогают снять отеки.

✓ Несколько приседаний, выполненных после сна, помогут разогнать кровь и уменьшить отек вокруг глаз.

✓ Проснувшись утром с тяжелыми глазами, еще лежа в постели, сделайте массаж: несколько раз энергично поморгайте,



плотно сжимая и широко распахивая глаза.

✓ Кубики льда из замороженных отваров трав - ромашки, календулы, зверобоя - повысят тонус кожи и уберут отечность.

**А вдруг это симптом болезни!**

Но, если причинами отеков стали какие-то заболевания, эти способы не помогут от них избавиться. Поэтому не оставляйте без внимания любые отеки. Если они не проходят в течение дня, это может быть сигналом о неполадках с почками или сердцем. Если отеки сопровождаются изменениями цвета белка (он мутнеет или желтеет), то примочки не помогут. Пора обратиться к врачу и обследовать печень. Вы не сможете полностью избавиться от отеков, пока не вылечите основное заболевание.

*Г. Ильченко, терапевт, врач II категории.*

**От синяка не останется и следа**

✓ Пропустите через мясорубку листья белокочанной капусты и отварите в молоке. Накладывайте массу теплой на область ушиба раз в день на 40-60 минут.

✓ Смешайте сок редьки с горчицей и нанесите эту смесь на синяк. Держите, пока не станет жечь, после чего смойте. Процедуру делайте ежедневно.

✓ Прикладывайте к месту ушиба салфетки, смоченные в соке свежей редьки. Делайте так 4-5 раз в день.





## Моторчик в сердце

**- Какие ограничения нужно соблюдать, если стоит кардиостимулятор?**

Современные стимуляторы накладывают не большие ограничения на жизнь пациента. Имплантация кардиостимулятора сама по себе не мешает человеку жить нормальной, обычной жизнью. Единственное, в первые 3-4 месяца после операции надо уменьшить нагрузку на руку (обычно левую) для того, чтобы зажила рана. А потом возможна любая нагрузка, естественно, в разумных пределах. Подвигов совершать не надо, но ходить в магазин, убираться, стирать, подметать пол - все это прооперированному по силам.

Обращаю к фанатичным огородникам: не хватйтесь за лопату сразу же после операции. А вот через полгода - в самый раз. Опять-таки напоминаю: нагрузка должна быть разумной. Если устали, отдохните. Не потому, что стимулятор перетрутился - с ним как раз ничего не будет, а вот чрезмерная нагрузка на больное сердце может привести к нехорошим последствиям. Ведь стимулятору все равно, что вы делаете, - лежите, сидите, спите. Нагрузка ложится на сердце. Величина на-

**У меня ишемическая болезнь сердца уже много лет. Недавно врач предложил поставить кардиостимулятор. Но как же я боюсь! Может, потому что ничего не знаю о приборе? Успокойте меня и объясните, как действует этот моторчик.**

**Л. Маховой.**

грузки зависит от основного заболевания сердца и насколько совершенный аппарат больному поставили.

**- Сколько служит электрокардиостимулятор?**

Отечественный аппарат служит 7-10 лет. Есть модели импортные - они служат 15-16 лет.

**- Какие заблуждения мешают людям с установленным кардиостимулятором спокойно жить?**

Например, что больным с живленным электрокардиостимулятором нельзя ездить в электротранспорте - на троллейбусе, трамвае. Это не так. А еще, некоторые наши пациенты боятся пользоваться сотовыми телефонами, работать за компьютером и даже смотреть телевизор. Опасения по поводу телевизора и компьютера напрасны. Что касается мобильных, то здесь надо

соблюдать осторожность. Например, сотовые телефоны разрешено подносить не ближе 20 см к стимулятору. Если у вас с левой стороны стимулятор, то можно разговаривать по мобильнику, поднося его к правому уху.

**О вреде микроволновки.**

Если вам поставили стимулятор не больше 10 лет назад, то находиться рядом с работающей микроволновкой можно! Кардиостимулятор старого поколения может не выдерживать контактов с печкой. А новое поколение хорошо ладит.

**- Чего еще можно не бояться?**

Можно лечить зубы. Не надо опасаться работающей бормашины. Также можно делать рентген, УЗИ. Не вредит стимуляторам иглорефлексотерапия (распространенное за-

блуждение, что энергетический канал будто бы не пропускает нежелательные импульсы). Не бойтесь автоматических тонометров - приборов для измерения артериального давления, работающих на батарейках.

**- Кардиостимулятор может выйти из строя, если ударит ток?**

Обязательно надо показаться врачу. Хотя кратковременные воздействия током, как правило, не выводят стимулятор из строя. Стимуляторы обладают высоким уровнем защиты, хотя, возможно какое-то временное изменение режима работы. Некоторые аппараты под действием тока уходят в аварийно-экстренный режим. А вот электросваркой нашим пациентам заниматься нельзя.

**На вопросы отвечал кардиолог-электрофизиолог, врач высшей категории И. Рогозин.**

Во время грозы не находитесь под высоковольтной линией. Лучше вообще не выходите на улицу во время грозы.

### Спелые помидоры на пятки

Порезьте на кусочки 2-3 помидора, сложите в полиэтиленовые пакеты и опустите в них ноги. Сверху наденьте носки. Посидите так 2-3 часа, например, перед телевизором. После этого снимите пакеты, ноги ополосните теплой водой и смажьте увлажняющим кремом. Достаточно 5-6 процедур, и ваши пятки будут гладкими.

### Корешки капусты от опухолей

Хорошим противоопухолевым действием обладает настой сухих корней капусты. Залейте 1 ст. ложку измельченных корней 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 8-10 часов. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

### От частых судорог

Смешайте в равных пропорциях траву лабазника вязолистного эстрагона (тархуна). Залейте 1 часть травяной смеси 5 частями

спирта. Настаивайте 10-12 дней, постоянно взбалтывая. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день до еды. И еще настойкой растирайте места, которые сводит судорогой.

**Н. Кузьмина.**

### У папы было слабое сердце...

Мама ему готовила особую смесь. Теперь я делаю ее для себя, поскольку сердечко тоже иногда пошаливает. Пропускаю через мясорубку 4 лимона средней величины вместе с кожурой, но без косточек, 15 миндальных или грецких орехов, 16 вымытых свежих листочков герани. Добавляю по 1 ст. ложке аптечных настоек корня валерианы и плодов боярышника, 1 стакан липового меда. Все перемешиваю и настаиваю 3 дня. Ем перед каждым приемом пищи по 1 десертной ложке, пока вся смесь не закончится. Это средство стабилизирует давление, укрепляет сердечную мышцу, иммунитет и особенно полезно тем, кто перешагнул 60-летний возраст.

**И. Агеева.**

### ХОТИТЕ ЗАСНУТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ?

✓ Не наедайтесь на ночь. Переполненный желудок мешает заснуть.

✓ Не спите днем. Доказано, что дневной сон снижает потребность в ночном отдыхе.

✓ Перед сном избегайте сильных эмоций - не смотрите новости, не читайте увлекательных книг.

✓ Физические нагрузки днем увеличивают продолжительность фазы глубокого сна ночью.

✓ Если вы лежите, а сон не приходит, считайте овец, слушайте удары сердца - это утомляет мозг и облегчает засыпание.

✓ Проветривайте комнату.

## От астмы

✓ Очистите 40 головок семенного лука, залейте их кипятком и оставьте до размягчения. Затем воду слейте, а лук потушите в 0,5 л растительного масла. После чего разомните его до кашицы. Принимайте по 1 ст. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном.

✓ При бронхите, бронхиальной астме, коклюше, малярии: 2 ст. ложки смеси свежих цветков и измельченных листьев подсолнуха залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут. Настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2-3 ст. ложки подогретого отвара 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

✓ От бронхиальной астмы смешайте в равных по весу частях плоды шиповника и корни одуванчика. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом крутого кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 2-3 месяца.



## А если давление низкое?

**Много пишут об опасности высокого внутриглазного давления. А чем чревато его понижение?**  
*И. Хромченко.*

Пониженное внутриглазное давление (гипотония) встречается редко, но не менее серьезно, чем повышенное. Причинами гипотонии могут быть недоразвитое глазное яблоко, травмы глаза, осложнения после операций. Часто пониженное внутриглазное давление возникает из-за воспалительных процессов внутри глаза, которые ведут к отмиранию ресничного тела. Длительная гипотония (дольше одного месяца) может привести к атрофии и сморщиванию глазного яблока, к слепоте. Чаще всего гипотония успешно лечится, если начать это своевременно.

## Как правильно закапывать?

**Врач прописал противовоспалительные капли в оперированный глаз. Как их правильно капать?**

*Е. Мурадова.*

Голову запрокиньте несколько назад. Смотреть при этом нужно вверх. Нижнее веко слегка оттяните

книзу и закапайте 1-2 капли. Старайтесь не касаться кончиком пипетки кожи век и ресниц. Если врач назначил несколько лекарств, то применять их надо с интервалом в 20-30 секунд.

## Катастрофически теряю зрение

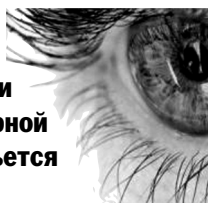
**Мне 58 лет. Стала замечать, что быстро теряю зрение. Окулист выписал витаминные капли. Пью уже 4 месяца, а зрение продолжает ухудшаться. Может, есть какое-нибудь народное средство, которое может помочь сохранить зрение?**  
*И. Новикова.*

Диетологи считают, что действенным средством при быстро ухудшающемся зрении является пшеница. Залейте 1 стакан пшеницы и 1 ст. ложку сахара теплой кипяченой водой так, чтобы только смочить зерна. Поставьте в темное место на 12 часов, не давая пшенице прорасти. После набухания уберите в холодное место, можно в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке утром, натощак, пока не закончится пшеница. Затем сделайте 10-дневный перерыв и повторите лечение.

*С. Глебов, офтальмолог, врач первой категории.*

# ОПЯТЬ КАТАРАКТА...

**Вторичная катаракта - одно из осложнений операции по удалению хрусталика и его замене интраокулярной линзой. Вероятность, что такая катаракта разовьется после операции, составляет 30%.**



## Не путайте с первичной катарактой

При классической катаракте замутнен хрусталик, при вторичной поражена капсула - эластичный «мешочек», в котором он находится. При этом, повторная катаракта может развиваться только после первой, классической.

Развитие вторичной катаракты провоцирует не только неудачно проведенная операция, но и сопутствующие заболевания, особенно диабет, ревматизм, неправильно подобранная искусственная линза, наличие других глазных проблем. Вторичная катаракта может появиться сразу после операции, а может и через несколько месяцев. Причем, она прогрессирует, но медленно. Хорошая острота зрения не означает, что болезнь не развивается.

## Симптомы вторичной катаракты:

• ощущение пленки или пелены перед глазами;

- ухудшение зрения в темноте;
- светобоязнь и светочувствительность;
- двоение в глазах;
- «засветы» от ярких источников света и солнца;
- изменение цветового восприятия;
- желтый оттенок предметов;
- расплывчивость букв во время чтения.

## Капли не помогут

Медикаменты, капли не помогут. Один из методов - хирургическая операция. Хирург рассечет поврежденную капсулу через разрез на глазном яблоке и удалит ее. Процедура требует общего наркоза, наложения швов, долгой реабилитации и ограничений в повседневной жизни. Кроме того, есть риск разрыва сетчатки, повышения глазного давления, повреждения искусственного хрусталика.

Этот метод устарел, однако применяется, если у пациента есть про-

тивопоказания к лазерному лечению вторичной катаракты.

## Удалять лучше лазером






Помутненная задняя капсула удаляется лазером, и пелена с глаз моментально снимается. Эта операция безболезненная, проводится за один день под местной анестезией, практически не имеет побочных эффектов. Ведь никаких разрезов на глазном яблоке не делается. Пораженная капсула удаляется через микропрожиг.

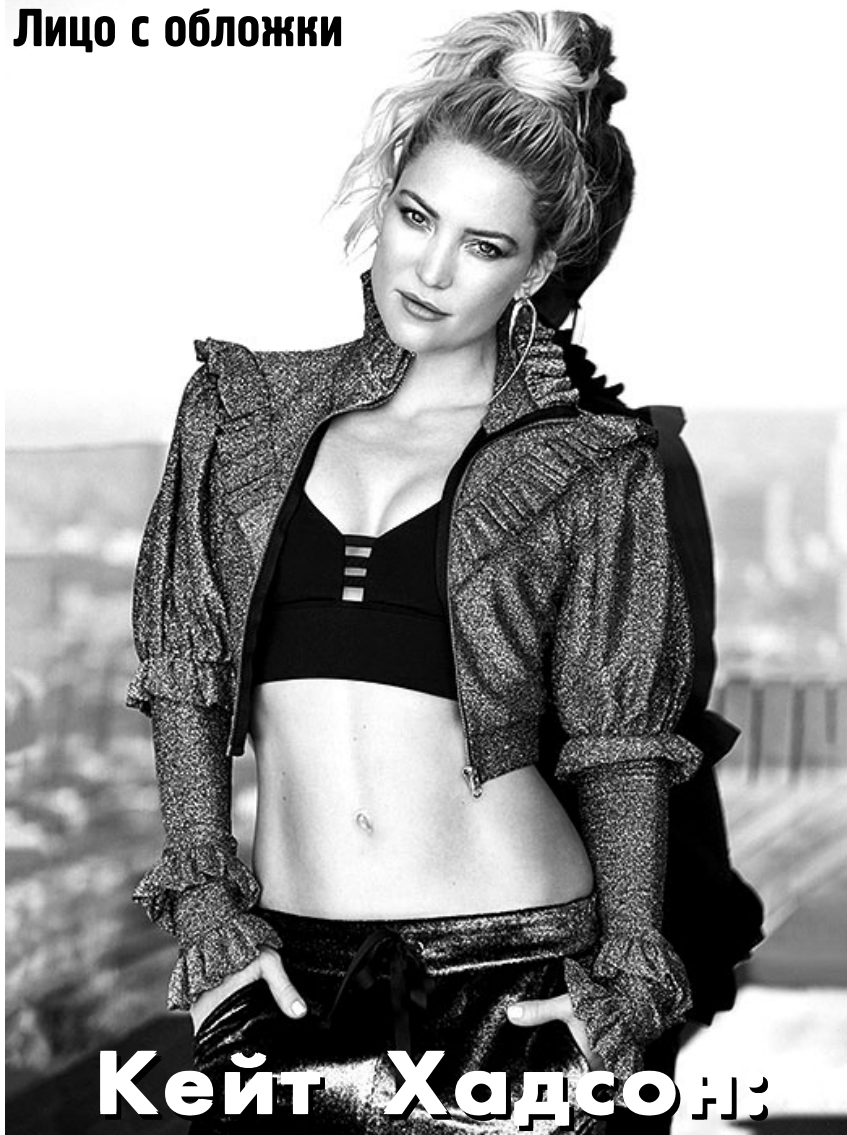
## Когда идти на операцию

Удалять вторичную катаракту рекомендуется не раньше чем через 6 месяцев после удаления хрусталика, так как нагрузка на сетчатку очень высока. В начале операции пациенту закапывают капли, расширяющие зрачок, - так лучше видно заднюю капсулу. Затем хирург вводит местный наркоз, настраивает щелевую лампу и лазер. Далее в помутненной капсуле делается несколько отверстий при помощи лазерных выстрелов, и доступ света к сетчатке восстанавливается. После операции опять надо использовать противовоспалительные капли.

*А. Бойко, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.*

# Отдыхай!

	Переработка нефти	Экзаменационный повтор		...-драйв авто	Крышка погребка	Древнейший народ Севера				
		<b>1</b>		Зеленый побег	Расценки по сетке	Отопительная емкость	<b>2</b>		Мультяшный друг суслика	
				Карты гадалки						
				Русская мера массы	Краснобай в тоге				Тот же овин	
	Хищная кошка в Гималаях	Президент Чили до 1973 г.	Парад топ-моделей					Огненный минерал	<b>1</b>	
				Наука о "тарелочках"						
Анкетный пункт	Утренняя песня трубадуров		Гражданское звание		Тромб - это ... крови	К/ф "... юрского периода"				
				<b>2</b>				Актер ... Бойко		Щетка в туалете
Житель Хельсинки		Байкальский тюлень	Лерка	 <p>- Вовочка, твоё сочинение про кошку дословно совпадает с сочинением твоего брата. Как это понять? - У нас в доме всего одна кошка...</p>						
					У него была собака	Популярная песенка		Кофе с пломбиром		Мусульманский жрец Фемиды
Рыбачья утварь	<b>4</b>				Аппарат для удаления влаги	<b>3</b>		"Железные" объятия		
	Бурав дрели	Религиозный центр католиков						Краска для маникюра		
				Израильский "калаш"	Риза иконы					Гамлетовский шут
					Томас из утопистов	Лист орляка	Повесть Гоголя			
	Жертва зеленого змия	Солидный выигрыш								
				Автор сборника "Я, робот"						
				Имя мамы Стаса Пьехи	Статус Ставрополя					
Футляр для нагана										
						"Водитель" кобылы				
									<b>4</b>	



## Кейт Хадсон

### «НИКОГО НЕ ВОЛНУЮТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ»

**В 38 лет Кейт Хадсон может похвастаться не только знаменитыми родственниками, но и собственными достижениями. Она снимается и в популярных комедиях, и в драмах (скоро выйдет новый фильм с Хадсон «Маршалл»). Ко всему прочему, блондинка пишет книги — в прошлом году она дебютировала с бестселлером о здоровом образе жизни «Просто быть счастливой».**

**П**ро таких, как Кейт, говорят, что они родились с серебряной ложкой во рту. Ее мать — одна из самых популярных комедийных актрис в истории кино Голди Хоун, отец — музыкант Билл Хадсон. Она выросла на голливудских холмах, хотя не обошлось и без семейной драмы: родители девушки развелись в 80-х, и с тех пор ни ей, ни ее старшему брату Оливеру так и не удалось наладить отношения с биологическим отцом. Детей вырастил отчим — Курт Рассел.

Впервые Кейт появилась в кино в 19 лет, когда сыграла у Моргана Фримана в ленте «Печаль пустыни». Через два года ее ждал настоящий прорыв: роль рок-н-рольной фанатки Пенни Лейн в фильме Кэмерона Кроу «Почти знаменит» принесла Хадсон мировую известность, «Золотой глобус» и номинацию на «Оскар». С тех пор и на «Фабрике грез», и за ее пределами к Кейт стали относиться как к самостоятельной творческой единице, а не только как к дочери знаменито-

стей. На сегодняшний день у актрисы 39 ролей, ее карьера идет в гору. Уже очень скоро в прокат выйдет фильм «Маршалл». В картине, посвященной борьбе с расовой дискриминацией, Хадсон досталась роль светской львицы, обвинившей своего темнокожего водителя в изнасиловании.

Кейт не только отличная актриса, но еще и пропагандистка здорового образа жизни. Она не скрывает, что подтянутой фигурой обязана регулярным тренировкам и правильному питанию. Несколько лет назад Хадсон основала собственный бренд одежды для фитнеса Fabletics, а в 2016 году выпустила бестселлер о своей диете и тренировках Pretty Happy («Просто быть счастливой»). Теперь выходит новая книга звезды — Pretty Fun (официального русского перевода пока нет), посвященная организации домашних праздников и вечеринок. В личной жизни Кейт сейчас нет никаких волнений. С первым мужем — вокалистом группы The Black Crowes Крисом Робинсоном — она прожила 6 лет и родила ему сына Райдера. Паре удалось развестись без скандала, они поддерживают дружеские отношения. Отцом второго ребенка Кейт, Бингхема, стал фронтмен Muse Мэттью Беллами. На данный момент у актрисы роман с Дэнни Фудзикава. Нетрудно догадаться, что по профессии молодой человек музыкант. В прошлом он играл на гитаре в группе Chief, а потом основал звукозаписывающую студию. Короче говоря, Кейт — девушка, у которой есть все. И даже больше.

**- Ты много снимаешься, выпускаешь книги. Можешь назвать самое счастливое событие за последнее время?**

- Я благодарна за возможность поработать с Сией над ее совершенно особенным проектом. Вместе с писателем Далласом Клейтоном они придумали сценарий, по которому она поставила картину «Сестра». Я и танцовщица Мэдди Зиглер играем в ней главные роли. А с Сией мы не просто сработались, но и стали близкими подругами. Она замечательная!

**- Ты прекрасно выглядишь. Что для тебя значит быть здоровой?**

- Прислушиваться к самой себе и к своему телу. Стараться понимать, что ему нужно. Чаще всего это тренировки, медитация и сон.

**- Назови нелюбимое упражнение.**

- Это просто! Терпеть не могу беговую дорожку. Но продолжаю на ней заниматься через «не хочу».

**- Что делаешь, когда лень тренироваться?**



- Напоминаю себе, что даже если мне сейчас не хочется идти в зал, потом я буду чувствовать себя лучше. А еще я сооснователь компании, которая производит одежду для фитнеса, и просто обязана отлично выглядеть!

**- Ты носишь вещи собственной марки?**

- Разумеется! Мне кажется, последнее время я не вылезала из спортивных леггинсов.

**- Когда ты чувствуешь себя наиболее сексуальной?**

- В душе или бассейне. Люблю ощущать воду на себе.

**- Расскажи, какого главного принципа ты придерживаешься в питании.**

- Стараюсь покупать органические продукты. Для меня важно, чтобы то, что я ем, было выращено без всякой химии. Не хочется, чтобы она потом оказалась у меня в тарелке или в тарелках моих детей.

**- А на какой сумасшедшей диете ты сидела?**

- Чтобы там ни писали в желтой прессе, я никогда к ним не прибегала!

**- В чем большинство людей ошибаются на твой счет?**

- Многие думают, что я голубоглазая блондинка, хотя от природы у меня темные волосы и зеленые глаза. Присмотришься повнимательнее!

**- Какой бьюти-хак посоветуешь применять после потогонной тренировки?**

- Нет ничего лучше, чем побрить голову! Ладно, я сделала это ради роли в фильме «Сестра», но без волос точно гораздо проще заниматься.

**- Недавно ты написала книгу о том, как организовывать праздники. А как у тебя они обычно проходят?**

- Просто зову друзей к себе домой, готовлю ужин. И делаю это достаточно часто. Собственно, об этом я и рассказываю в книге.

**- Если ты так часто устраиваешь вечеринки, у тебя наверняка есть и собственный рецепт от похмелья...**

- Ха-ха! Конечно! Выпить кокосовой воды, потом смешать себе «Кровавую Мэри», вернуться в постель и не выбираться из нее, пока не полегчает!

**- Когда у тебя сложный период в жизни, кому ты звонишь в первую очередь?**

- Своему брату Оливеру Хадсону. Он всегда найдет способ меня рассмешить.

**- Какой лучший совет он тебе дал?**

- Надо понять и принять, что никого не волнуют твои проблемы. В

мире живут почти 8 миллиардов человек, и каждый занят собственными делами и не видит ничего вокруг. На остальных нам наплевать! Это ни хорошо, ни плохо, так просто есть.

**- Ты обладаешь каким-нибудь талантом, о котором никто не знает?**

- Я отлично гадаю на картах Таро. Могу прямо сейчас продемонстрировать!

**- Какой недостаток Кейт Хадсон ненавидит знаменитая мама Голди Хоун?**

- Как раз-таки, использование слова «ненавидеть». И неважно, о чем идет речь.

**- Что важного ты узнала об отношениях от мамы и Курта Рассела?**

- Я поняла, как важно уметь договариваться и находить компромиссы. Ни в коем случае нельзя врать себе, если тебя что-то не устраивает, важно сначала осознать, что именно, и, не откладывая, обсудить проблему. Вопрос в том, насколько это для тебя серьезно и готова ли ты смириться с ситуацией.

**- Если бы снимали ремейк одного из фильмов твоей мамы, в каком бы ты хотела сыграть?**

- «Смерть ей к лицу». Она там просто потрясающая!

**- Расскажи о своем последнем увлечении.**

- Научилась крутить спиннеры. Делаю это теперь очень часто.

**- Забавно. Как еще ты любишь проводить время, когда можешь**



С родителями

**посвятить несколько часов только самой себе?**

- Играю на фортепиано, вообще люблю музыку. Практикую медитацию. Еще мне очень нравится разгадывать кроссворды и собирать пазлы. У меня совершенно обычные увлечения.

**- Кто или что чаще всего заставляет тебя беспокоиться?**

- Мои дети! Вот уж постоянный источник моей тревоги. Особенно когда я наблюдаю за тем, как они катаются на скейте. Или на велосипедах по грязи, или когда они занимаются серфингом, или... Наверное, можно не продолжать!

**- И что делаешь, чтобы успокоиться?**

- Присоединяюсь к ним! Мне нравится ездить на велосипеде по бездорожью. А потом занимаюсь медитацией и... принимаю ванну! Очень помогает.

**- Скоро выйдет «Маршалл» — новый фильм с твоим участием. Чем тебе запомнилось съемки?**

- Мы работали над картиной в городе Баффало. Я была в нем лишь один раз в детстве — мама брала меня с собой на съемки. Я совсем ничего не помню. Если верить маме, мы там ужасно мерзли. Но в «Маршалле» я снималась летом, и впечатление отличное. В свободные дни брала велосипед и каталась по городу. Мне понравилось!

**- Твоя героиня Элеанор Страбинг — реально существующий исторический персонаж. А как бы ты описала ее в трех словах?**

- Конфликтная. Бесстрашная. Грустная. К счастью, я совершенно не такая.



# РАЗВОД ПОСЛЕ 40

## Как пережить потрясение

**Развод никогда не бывает легким, а в зрелом возрасте особенно сложно залечить душевные раны, встать на ноги и начать новую жизнь. Придется набраться терпения, чтобы отпустить прошлое.**

Согласно статистике, чаще всего разводятся молодые люди до тридцати лет. Однако в последнее время намечается новая тенденция - нередко расстаются пары, прожившие вместе 10, 15, 20 лет. Для студентки Леры развод родителей стал настоящим шоком: «Я помню, когда училась в школе, был такой период, когда родители моих подруг чуть ли не поголовно разводились. Я тогда очень радовалась, что эта «эпидемия» прошла мимо нашей семьи, и вот теперь такой шок! Да, у них были проблемы, но ссоры не помешали родителям прожить вместе двадцать лет и воспитать меня с братом. Не понимаю, почему они расстались. Причем, это была папина инициатива. У него сейчас новая подруга, а мама в глубокой депрессии».

### ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИЗОШЛО

История родителей Леры довольно типична. Действительно, инициатором развода в зрелом возрасте чаще становится мужчина. Дело в том, что после сорока лет у многих мужчин происходит переоценка ценностей. Они проводят «инвентаризацию» своей жизни и понимают, что старость не за горами. Эта мысль безумно пугает, и хочется любыми силами удержать

ускользающую молодость. Вот тогда на сцене появляются молодые любовницы, новые хобби и новые друзья. Преведная «боевая подруга» не вписывается в новую жизнь, и от нее избавляются, как от балласта.

Но дело, конечно, не только в пресловутом «седина в бороду, бес в ребро». Дети выросли, ипотека выплачена, дача достроена, большинство материальных и бытовых проблем решены, появилось больше свободного времени - можно жить и наслаждаться обществом друг друга. И вдруг выясняется, что супругам, прожившим бок о бок много лет, не о чем поговорить. Раньше спасали разговоры о воспитании детей, проблемах в школе, покупке квартиры, выборе обоев и прочих бытовых вопросах. Теперь, когда это уже не актуально, общих тем не осталось. А тут еще, в качестве вишенки на торте, добавляются проблемы в сексе - после стольких лет совместной жизни желание уже не то, и возраст не тот - многие пары месяцами, а то и годами не занимаются любовью. И если супругов не связывают общие интересы, увлечения и взгляды на жизнь, то остается зияющая пустота, которую нечем заполнить. Тогда какой смысл оставаться вместе?

**Расслабиться, поплакать – важно и нужно, но не превращайте это в привычку!**

### НОВАЯ ЖИЗНЬ

Расставание, каким бы тяжелым оно ни было, в конечном итоге станет ступенькой к новой жизни. Важно вовремя это осознать и начать работу по строительству вашего счастливого будущего.

Знаете, что в цирке во время выступления гимнастов натягивают страховочную сетку? Даже если акробат сделает неверный шаг и упадет, сетка подхватит его. Для женщины, переживающей развод, такой спасительной сеткой станут родные и друзья. Очень важно не замыкаться, не отгораживаться от окружающих, а искать поддержку и утешение у близких людей. Говорите о своих чувствах, и вам станет легче. Чаще встречайтесь с друзьями, и у вас останется меньше времени на грустные мысли. Общайтесь с новыми людьми, и у вас появятся новые интересы.

Кстати, об интересах. Это очень важный пункт программы по реабилитации после развода. Теперь, когда не нужно обслуживать мужа, у вас появится больше свободного времени. Его лучше потратить не на самобичевание, а на что-то продуктивное, веселое и интересное. Обзаведитесь новым хобби, а лучше двумя. Пусть одно увлечение будет для тела, а второе - для души. Вспомните, чему вы всегда мечтали научиться, но вечно не хватало времени. Теперь, наконец, у вас появилась возможность записаться на калланетику и освоить ландшафтный дизайн. Или заняться йогой и выучить английский.

Подмечайте любые позитивные изменения, которые произошли в вашей жизни после развода. Теперь вам не нужно подстраиваться под чужие привычки, вкусы и представления о прекрасном. Домашние хлопоты стали отнимать гораздо меньше времени, при этом в квартире царят покой и порядок - ведь никто не разбрасывает по дому одежду и грязную посуду. Не нужно воевать за пульт от телевизора, и никто не будет бурчать, если вам захочется посмотреть слезливую мелодраму. А еще можно завести собаку или кошку. И никто не будет вопить, что у него аллергия на шерсть. В общем, плюсы всегда найдутся, главное заметить их!

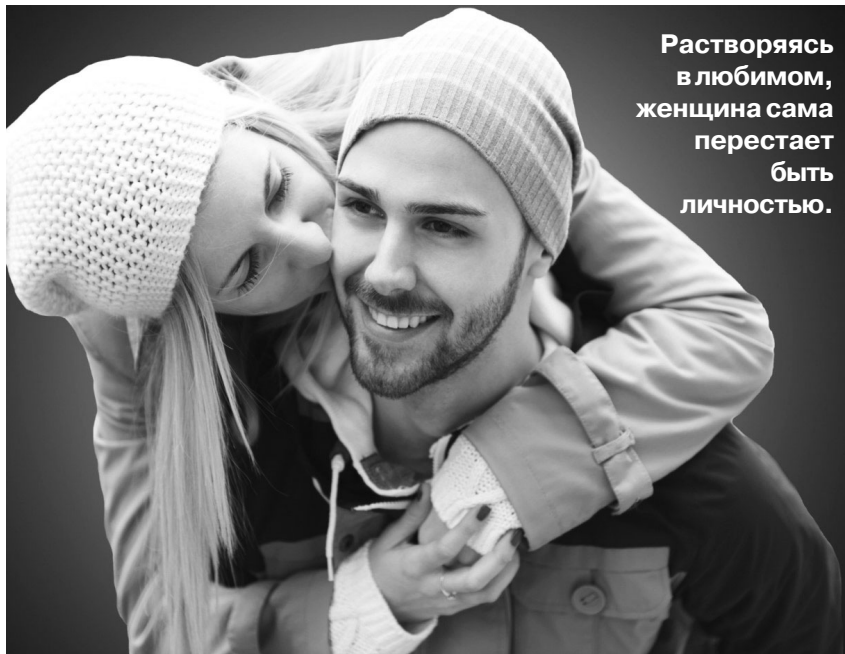
**Умение любить и заботиться - именно то, что мы ценим в близких людях. Но иногда этой заботы становится слишком много, и кажется, будто нечем дышать. Не зря же говорят, что любовью можно «задушить».**

**О**т всепоглощающей любви хочется сбежать подальше, как это и сделал молодой человек Вероники. Красивая, неглупая, заботливая, нежная - она поначалу казалось ему мечтой любого мужчины. К семи утра, когда любимому нужно было вставать на работу, Вероника успевала одеться, накраситься, сделать укладку и напечь блинчиков. Она обязательно звонила несколько раз в день, чтобы спросить, как прошла планерка, не забыл ли милый вовремя пообедать. Вероника перезнакомилась со всеми его друзьями, была неизменно мила и любезна. Она даже подружилась с его мамой! И выучила весь основной состав футбольного клуба ЦСКА. А еще ходила вместе с ним на соревнования по мотокроссу и вообще старалась разделить все увлечения любимого человека, чтобы быть рядом с ним каждую минуту. А он, свинья неблагодарная, взял и бросил девушку. И еще напоследок сказал, что рядом с ней он начал задыхаться, и ему нужно больше свободы.

### **ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ: ОТКУДА БЕРЕТСЯ?**

Бывший возлюбленный Вероники понял, что обратная сторона тотальной заботы и огромной любви - это гиперконтроль. Все эти двадцать телефонных звонков в день: «А ты скушал котлетку? Не забыл взять зонт? Успел на утренний автобус? Голова сегодня не болит? Во сколько ты будешь дома?» - история не только про любовь и заботу, но и про желание полностью контролировать жизнь любимого человека.

Эта привычка может быть родом из детства, когда родители водили дочку в школу за руку чуть ли не до десятого класса, каждый день проверяли школьный дневник и начинали обзванивать морги и больницы, стоило ей задержаться на полчаса у друзей. Вот она и усвоила, что подобная гиперопека - это и есть настоящая любовь, а потом перенесла такую модель поведения в отношения с мужем и собственными детьми. В ее предствлении любовь - это каждую минуту каждого дня знать, где любимый находится, с кем проводит время и что делает. Если вторая половинка начинает раздражаться, бросает трубку и просит не звонить каждые полчаса, то начинается па-



**Растворяясь в любимом, женщина сама перестает быть личностью.**

## **ЗАДУШИТЬ ЛЮБОВЬЮ**

ника: «Он меня больше не любит!» Такие отношения редко бывают стабильными, ведь не зря психологи говорят о том, что у обоих партнеров должно оставаться свободное пространство, иначе взаимное раздражение быстро перекроет любовь.

Повышенная тревожность тоже может стать причиной склонности к гиперконтролю. Человеку постоянно мерещатся беды и несчастья, каждый день он ждет от судьбы подвоха. А если посмотрит на ночь по телевизору криминальную хронику, то в ближайшие пару недель всем родным придется каждые полчаса отчитываться, где они находятся и все ли у них в порядке.

Прошлые психологические травмы могут усугубить проблему. Если женщине довелось пережить измену любимого человека, то ей трудно будет отделаться от страха, что мужчина может предать в любой момент. Поэтому она будет контролировать каждый шаг нового возлюбленного. А, чтобы не казаться слишком ревливой и назойливой, постарается прикрыться более благородными намерениями - желанием позаботиться, беспокойством за любимого.

### **СКРЫТЫЕ МОТИВЫ**

Тотальные любовь и забота могут стать отличным способом самоутвердиться. Ирина - прекрасная хозяйка. Ни мужу, ни детям не приходится мыть за собой чашки, разогревать себе еду или стирать носки. Каждый день их ждут вкус-

ные завтраки, обеды и ужины, чистая одежда и уютный дом. Семейство Ирины настолько привыкло полагаться на нее в домашних делах, что без нее дети не могут собрать портфель в школу, а муж понятия не имеет, где лежат чистые футболки. В квартире постоянно раздаются крики: «Мама, а где моя кружка?» или «Дорогая, ты не видела мою папку с документами?» Ирина, бывает, ворчит и жалуется, что без нее семья не найдет дорогу до холодильника и будет голодать. Но, в то же время, в этих жалобах можно услышать нотку самодовольства. Женщина чувствует себя незаменимой, нужной, ценной.

Многие дамы уверены: мужчина их никогда не бросит, если сделать так, чтобы без жены он не мог найти смысл жизни. Ну, или, хотя бы, свои носки. Женщины, которые окружают своих мужей всепоглощающими заботой и любовью, зачастую пытаются претворить эту идею в жизнь. Так они пытаются побороть страх быть отвергнутыми, брошенными.

А еще любовь и забота могут стать отличным средством манипуляции. Стоит только близким людям «взбрыкнуть» и перестать слушаться, как можно бросить им в лицо свою самоотверженность. Помните маму из «Трое из Простоквашино»: «Я тебя воспитывала! Я из-за тебя ночей не спала! А ты...» Чувство вины близких людей можно использовать как рычаг управления. Вот и получается, что любовь и забота становятся фасадом для эгоистичных мотивов.



## КИРИЛЛ КЯРО: «Я всегда был разгильдяем»

**Про Кирилла Кяро говорят: у него есть свой почерк, фирменный стиль, его невозможно ни с кем перепутать. Критики считают Кирилла одним из самых перспективных актеров российского кино, а зрителям просто нравится его ненавязчивое обаяние, сдержанные интеллигентные манеры и смешинка в глазах...**

**В** его жизни и карьере многое случилось со второй попытки: поступление в институт, покорение Москвы. Эта закономерность действует и в личной жизни Кирилла - он встретил свою настоящую любовь после неудачного первого брака.

### ДИВНЫЙ МИР ТЕАТРА

Кирилл Кяро признается: «Я всегда был разгильдяем». В школе учился средне, нередко хватал двойки, домой приходил с синяками и ободранными коленками. Его отец, капитан дальнего плавания, месяцами отсутствовал дома, приструнить, отбившегося от рук мальчишку, было некому. Чтобы напра-

вить неумную энергию сына в мирное русло, мама отдала его в хор.

Петь мальчику очень нравилось, еще больше он любил гастролировать - хор был известным, ребята ездили не только по родной Эстонии, но и посещали соседние страны: Россию, Чехию, Финляндию. Правда, Кирилл немного стеснялся этого «не пацанского» занятия и старался не упоминать о нем во дворе.

В детстве он грезил о море, хотел, как отец, стать капитаном. А в последних классах школы, за компанию с друзьями, пришел в театральную студию, и мир лицедейства, чудесных перевоплощений и нешуточных страстей очаро-

вал его. Получив аттестат, Кирилл отправился в Москву, пробовал поступить в разные театральные вузы, но безуспешно. Впрочем, отчаиваться не стал: на следующий год повторил попытку и был принят в Щукинское училище.

После выпуска Кириллу, казалось, повезло: он попал в Театр Армена Джигарханяна. Однако за полтора года ему не доверили ни одной значимой роли - только эпизоды во вторых составах. И тогда молодой актер решил вернуться домой в Таллин. Причина - не только профессиональная неудовлетворенность, но и кризис в личной жизни. Кирилл тогда переживал тяжелый развод.

Со своей женой Настей, тоже актрисой, он познакомился во время учебы. Влюбленные расписались и стали жить вместе. Но очень скоро романтику в отношениях сменили упреки, скандалы и взаимное разочарование. Это был сущий ад, выбравшись из которого, Кирилл поклялся больше никогда не жениться.

### СНИЗИТЬ ПЛАНКУ

Оказавшись в 1999 году в Таллине, Кирилл Кяро сначала искал работу в театре или кино, но безрезультатно. Через месяц снизил планку, однако хотел заниматься чем-то творческим. После трех месяцев бесплодных поисков Кирилл готов был согласиться на любую работу. Так он попал на собеседование в компанию, распространявшую музыкальные диски.

Каждое утро, набив сумку плоскими коробочками, он шел на улицы, в офисы, на автостоянки и предлагал товар. Природное обаяние, артистизм и умение общаться с людьми помогли ему стать весьма успешным продавцом. Тот год многому научил Кирилла. Он понял, что к любому труду можно подойти творчески, и как бы ни было плохо, очень важно сохранять позитивный настрой. А главное, осознал, что



**Влюбленные - Кирилл и Юлия - не торопятся оформлять отношения в загсе. Пара счастлива и без штампа**



Главная роль в детективном сериале «Нюхач» принесла актеру популярность среди украинских и российских зрителей



Актер сыграл в сериале «Измены» мужа Аси, Кириллу, с которым они во многом похожи. Герой Кяро - интроверт и заядлый геймер

нигде не пропадет и всегда сможет заработать на кусок хлеба.

Но Кириллу все же отчаянно хотелось вернуться в профессию. Он продолжал стучаться во все двери и однажды, уже почти потеряв надежду, получил приглашение сняться в короткометражке «Избавление» молодого эстонского режиссера Маргит Кеэрдо. Позже Маргит предложила ему сниматься в рекламе. Для актера это была хорошая возможность попрактиковаться и поработать на камеру.

### ПРОРЫВ!

Его все чаще приглашали прибалтийские режиссеры, а в 2005-м, когда в Таллине снимали одну из серий «Убойной силы», Кириллу предложили небольшую роль. Она стала его первой работой в российском кино. Вскоре актера ждала настоящая удача - Сергей Урсуляк позвал Кяро в сериал «Ликвидация». Созданный им образ племянника Славы так полюбился зрителям, что Кириллу начали узнавать на улицах, посыпались и приглашения на съемки.

В то время актер уже находился в Москве. Решиться на этот шаг ему было непросто, ведь в Таллине он работал в Русском театре Эстонии, много снимался, озвучивал рекламу, фильмы и сериалы. А в российской столице ждала полная неизвестность. Но Кяро понимал: на родине он достиг своего потолка, и дальнейший профессиональный рост возможен только на крупном кинорынке.

Когда он говорил друзьям и коллегам, что собирается уехать, они крутили пальцем у виска и предупреждали: «Скорее всего, ты там ничего не добьешься, зато здесь все потеряешь!»

### ЖЕНА ДЕКАБРИСТА

В какой-то момент в администрации Русского театра поняли, что зрителей на спектакли нужно привлекать, и создали рекламный отдел. На работу взяли нескольких менеджеров, в том числе недавнюю выпускницу института Юлию. Милая, улыбчивая девушка сразу понравилась Кириллу, и потому, когда она предложила ему прочитать в нескольких школах Таллина лекции о театре, он согласился.

Они сдружились в первой же поездке. Тогда произошла забавная история. Все стали выходить из театрального автобуса, и Кирилл подал Юле руку - а она почему-то замешкалась. Сзади напирала коллега, прозвучал вопрос: «В чем дело?» Кяро не растерялся: «Да вот, предлагаю девушке руку, а она отказывается». Под общий смех Юлия вложила руку в ладонь своего кавалера, и с того самого момента они не расставались.

Когда актер метался в сомнениях, не знал, на что решиться - оставаться в Таллине или ехать в Москву, - Юлия сказала: «Надо ехать, здесь у тебя перспектив нет» - и отправилась вместе с любимым. Она полностью поддерживала актера и ни секунды не сомневалась в его успехе. Кирилл до сих пор называет ее «женой декабриста» и говорит, что без нее вряд ли решился бы на вторую попытку покорения российской столицы.

Правда, официальной женой Кирилла Юля до сих пор не стала. После неудачной первой женитьбы актер с большой осторожностью относится к браку. Он боится, что официальный статус супругов испортит их искренние отношения, основанные на нежной привязанности друг к другу.

### ОБАЯТЕЛЬНЫЙ ЧУДАК-ИНТРОВЕРТ

После «Ликвидации» Кяро сыграл немало интересных ролей, но настоящим прорывом для него стало участие в детективном сериале «Нюхач». Впервые прочитав сценарий, артист сразу загорелся: это мое! Однако, узнав, что на роль претендуют звезды первой величины, сник: куда ему тягаться с мэтрами. Но все же поехал на пробы, где его мучили несколько часов и не сказали ничего определенного. Утверждение растянулось на долгие месяцы: повторные кинопробы, обсуждения, работа с партнерами. И в конце концов его взяли!

Российским зрителям актер запомнился также благодаря роли в нашумевшем сериале «Измены» (2015 г.), где он сыграл вместе с Еленой Лядовой. Однако Кирилл по-прежнему остается немного застенчивым, сдержанным, закрытым. Звездная болезнь ему не грозит - не тот характер. Один из главных плюсов известности для Кириллы - высокие гонорары, которые можно тратить на путешествия. Он всегда хотел посмотреть мир, и сейчас, в свободное от съемок время, воплощает свою мечту в реальность.

За ним закрепилось амплу этакого чудака-интроверта, погруженного в собственный внутренний мир, мизантропа и затворника. «Я и на самом деле интроверт, - признается 42-летний актер. - И роли чудаков мне очень нравятся». Он считает себя абсолютно не похожим на романтического героя и очень удивляется тому, что армия влюбленных в него поклонниц растет день ото дня...

## Шоу-бизнес

### КОРОЛЕВА ОКАЗАЛА НЕВЕСТЕ ГАРРИ НЕВИДАННУЮ ЧЕСТЬ

Лав-стори принца Гарри и Меган Маркл развивается с невиданной для британского королевского семейства скоростью. Не прошло и полтора лет с того момента, как принц начал встречаться с Меган, а пара уже официально обручилась. И это при том, что, по традиции, принятой в его семье, Гарри должен был до этого ухаживать за Меган не меньше двух лет. А ведь герцогине Кэтрин в свое время пришлось ждать целых 10 лет, прежде чем ее любимый Уильям сделает предложение, за что ее прозвали тогда «терпеливой Кэти».

Теперь же произошло нечто и вовсе невероятное: как стало известно, королева Елизавета официально пригласила Меган на Рождество в свое имение Сэндрингем,



где обычно встречают праздник ее родные. А ведь, по неписанному правилу, сюда допускались раньше только женатые пары. Так, герцогиню Кэтрин до сих пор не приглашали на королевское

Рождество до тех пор, пока не состоялась ее свадьба с Уильямом. То есть, Елизавета нарушила ей же самой заведенную традицию ради Гарри!

К счастью, Кэтрин не зло-

памятна, и нисколько не обижается на то, что Маркл, любимой девушке брата ее мужа Уильяма, все дается гораздо проще и быстрее, чем ей самой. Более того, как утверждают, Кэтрин добровольно взяла на себя роль наставницы Меган. Ведь американке предстоит постигнуть множество правил и тонкостей дворцового этикета, принятых в королевской семье. К тому же, герцогиня, которая сейчас вынашивает своего третьего ребенка, может помочь Меган научиться ориентироваться в том, какой подход найти к каждому из членов семьи Елизаветы. Любопытно, что, в свое время, у Кэтрин тоже была добровольная помощница, ее роль выполняла тогда супруга ее свекра принца Чарльза, Камилла.

### НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ КОМЕДИИ XXI ВЕКА



лигрим против всех». В список включили и супергеройский боевик 2017 года «Тор: Рагнарек».

В перечне присутствуют фильмы «Победители шоу», «Жаркое американское лето», «Бабба Хо-Теп», «Школа рока», «Дрянные девчонки», «Телеведущий: Легенда о Роне Бургунди», «Поцелуй навывлет» и «Сорокалетний девственник». Помимо этого, отмечены комедии «Идиократия», «Взлеты и падения: История Дьюи Кокса», «СуперПерцы», «Сводные братья», «В полете», «Информатор!», «Супер Мак Грuber», «Убойные каникулы», «Девичник в Вегасе», «Мачо и ботан» и «Конец света 2013: Апокалипсис по-голливудски».

Кинокритики портала Collider составили список лучших комедий, вышедших на экраны за последние 17 лет. В перечень вошли 35 фильмов.

Среди главных комедий XXI века оказались три мультфильма — «Лего. Фильм», «Отряд "Америка": Всемирная полиция» и «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек». Кинокритики отметили ленты Эдгара Райта с Саймоном Пеггом и Ником Фростом в главных ролях, «Зомби по имени Шон» и «Типа крутые легавые», а также его работу «Скотт Пи-

В список вошли драмы «Милая Фрэнсис» и «Залечь на дно в Брюгге», псевдодокументальные картины «Борат», «Поп-звезда: не переставай, не останавливайся» и «Реальные упыри», а также фильмы «Отель "Гранд Будапешт"», «Супер Майк XXL», «Шпион» и «Славные парни».

В августе кинокритики назвали фильм Билли Уайлдера «В джазе только девушки», вышедший в 1959 году, лучшей комедией всех времен. На втором месте — «Доктор Стрейнджлав, или Как я научился не волноваться и полюбить атомную бомбу» Стэнли Кубрика.

### ЛЮ ИФЭЙ СЫГРАЕТ В КИНОВЕРСИИ МУЛЬТФИЛЬМА «МУЛАН»

Компания Walt Disney Pictures нашла актрису для киноадаптации мультфильма «Мулан». В результате кастинга, проводившегося на пяти континентах, главная роль досталась китаянке Лю Ифэй («Запретное царство»), сообщает Empire.

Зрителям вновь расскажут историю про то, как Хуа Мулань переоделась в мужскую одежду и отправилась на войну вместо своего больного и престарелого отца.

Режиссёром картины



числится Ники Каро («Верхом на ките»). Сценарий пишут Лорен Хайнек, Элизабет Мартин, Рик Джаффа и Аманда Сильвер. Фильм выйдет в прокат не раньше 2019 года.

### УМЕРЛА ЗВЕЗДА БОЛЛИВУДА КАПУР

Индийский актер и режиссер Шаши Капур скончался в возрасте 79 лет.

Артист снялся в более чем сотне индийских фильмов, а также в нескольких картинах западных режиссеров. Шаши — представитель династии Капуров, члены которой заняты в индустрии Болливуда с момента его основания.


Капур снялся в таких лентах, как «В заключение», «Душителю», «Коммандос», «Сэмми и Роузи ложатся в постель», «Великая сила любви», «Испепеляющая страсть», «Стена», «Бродяга» и «Сиддхартха». Он выступил



режиссером фильма «Возвращение багдадского вора» (другое название — «Черный принц Аджуба»).

В 2015 году Капур был удостоен высшей награды Индии в области кинематографа — премии имени Дадасахеба Фальке.

# Ваш любимый сканворд

Кок-кер...	Хвойные ветки						Стая рыб							
	Яство		Ветрило		Многолетн. лед	Надевают на мачту	Электророзжим		Мостки для спуска			Стакан с ручкой		
					Осколок чурбана							Правитель Венеции		
	Игра в карты		Выступ берега				Ткань для пальто		Алена..., певица					
	Амер. режиссер				Какао с ушками							Кормовое раст.		
														
	Охота										Жгучая трава	Ядовит. дерево	Икс..., зет	
						Смятие								
	Мармелад				<b>Киноактриса</b>			Окалина						
Канал в Азии		Сизоворонка		Родственник	Опора кузова саней	Род азробики		Негроиды	Наводнение			Пастила		
Без дождя					...кола	Обед в лавре								
						Плотный шелк								
	Фрезерный...		Страховой...						Четырехугольник		Царица Грузии		Испанский нож	
						Пигмент в моркови								
	Мясо на шампуре		Гуанако						Закваска для теста					
<p>- Алло! Помогите, я руку сломал.          - Я доктор, но доктор юридических наук, адвокат. Вы ошиблись, вам врач нужен.          - Я не ошибся, я не себе сломал...          * * *</p> <p>- Я вчера на свадьбу ходил.          - И как?          - Нормально. Вот – колечко подарили.          * * *</p> <p>- О! У тебя отличная кардиограмма! Ровная, ритмичная.          - Это не кардиограмма – это врач рецепт выписал.</p>							Ремонт судов	Листв. роцца		"...Рой", Скотт		Масса		
									Фарш в оболочке	Плод лещины				



# РОДНЫЕ ДУШИ

**Неважно, что написано в свидетельстве о рождении. Семья - это люди, которые всегда будут рядом, не бросят, не скажут: «Нам больше не по пути». Как жаль, что понимание этого приходит не сразу...**

Когда шестнадцатилетняя Наташа Штерн проколола бровь, родители оторопели.

- Разве леди так выглядят? - пролепетала мама Ольга Яковлевна и мотнула черными пружинистыми кудрями.

- Какую родили, такая и выросла, - буркнула Наташа.

Она и не догадывалась, насколько ошибается.

### ВОСПИТАТЬ БЛАГОРОДНУЮ ДЕВИЦУ

«Нужно быть леди» - это Наташе внушали с детства. С четырех лет она занималась танцами, в семь пошла в музыкальную школу. Ольга Яковлевна, преподаватель кафедры истории Средних веков, учила дочь быть тактичной в общении и опрятной во внешности. Папа Степан Юрьевич, профессор филологии, по четвергам устраивал домашним литературные вечера, читал вслух что-нибудь из классики.

И вдруг их дочурка обезобразила свое прехорошенькое, курносое и синеглазое личико пирсингом! Ольга Яковлевна вздыхала, а Степан Юрьевич, приглаживая пятерней волосы, столь же черные и кудрявые, как у жены, твердил:

- Это переходный возраст. Нужно перетерпеть.

Степан Юрьевич читал дочери «Над пропастью во ржи» - книгу, по его мнению, чрезвычайно полезную для молодых умов. Ольга Яковлевна втолковывала Наташе, что природная красота - дар, и леди должна этот дар подчеркивать, а не перечеркивать сомнительными экспериментами над собой.

Но Наташе хотелось экспериментировать. Она состригла свои длинные рыжие волосы. На все увещевания Наташа отвечала:

- Это модно!

А музыкальная школа оказалась немодной, и девочка ее бросила. Четверговые чтения тоже остались

в прошлом: Наташа заявила отцу, что Пушкин - отстой. Волосы Степана Юрьевича от выходок дочери заметно побелели. Особенно, когда в одиннадцатом классе Наташа решила, что и школа - отстой, и нравятся ей только уроки химии. Пятерка в аттестате у нее была одна, но этого хватило, чтобы поступить на химфак.

С началом студенческой жизни отношения в семье чуточку выровнялись. Учеба Наташу увлекла. Первую сессию она сдала на отлично, чем родители неизменно гордились. И к Наташину ухажеру Борису, студенту художественного училища, благосклонно отнеслись. Пока дочь не собралась позировать возлюбленному голышом.

Эта новость была хуже оскорбления, болезненней пощечины. Степан Юрьевич побледнел и отекал:

- Не позволю! Леди не должна выставлять себя напоказ!

- Леди, может, и не должна! - в тон ему ответила Наташа. - А я уже совершеннолетняя, и телом своим могу распоряжаться, как хочу. - И ушла к Боре, в общежитие.

Студенты художественного училища жили весело - что ни день, то гулянка. На одной из них Наташа и потеряла паспорт. Чтобы его восстановить, нужно было свидетельство о рождении. Пришлось Наташе тайком, пока родители читали лекции, наведаться в родную квартиру. Все важные бумаги хранились в шкафу на верхней полке, свидетельство о рождении Наташа нашла быстро. Схватила документ и вдруг уткнулась взглядом в другой, с такими невозможными словами: «Свидетельство об усыновлении (удочерении)».

### ИЗ ДРУГОГО ТЕСТА

На полке нашлось еще много чего Наташе неизвестного. Например, решение суда о том, что некая Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме, а потому заявление Штерн С.Ю. и Штерн О.Я. об усыновлении было удовлетворено.

Это решение Наташа перечитывала раз за разом. Поглядывала на затесавшуюся среди документов фотографию, где она под руку с мамой и папой идет в первый класс, и недоумевала, как не догадалась обо всем раньше. Ведь она, рыжая и курносая, совсем не похожа на черно-волосых и кудрявых родителей. Может, они так настойчивы в воспитании, потому, что знают: Наташа из другого теста? При мысли об этом, неприязнь ко всему, что обожали родители, едва не переросла в ненависть. Но затухла, охлажденная вопросом: как быть?

О том, что Наташа наткнулась на



семейную, запрятанную в шкаф, тайну, родители не узнали. Просто породовались, что дочка вернулась домой. Наташа призналась им: Боря ее бросил, подыскал новую «натурщицу».

- Первые чувства такие мимолетные, такие ранящие, - шептался Степан Юрьевич с женой.

Они позволили Наташе вдоволь переболеть этой несчастной влюбленностью: не поносили бывшего ухажера, не лезли с нравоучениями. Родителям и в голову не могло прийти, что переживает дочь вовсе не из-за студента художественного училища. Его Наташа давно выбросила из головы. А вот забыть, увиденный случайно документ об удочерении, было не так легко. Строчка «Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме» жгла память клеймом. И что с этой правдой делать, Наташа не знала.

Оставалось по инерции выполнять обычные дела: учиться, кивать в ответ на мамины рассуждения о том, как выбрать достойного спутника жизни, делать вид, что рада четверговым чтениям. В этом апатичном, похожем на болезнь, настроении Наташа сдала летнюю сессию - снова на отлично. Что, впрочем, никак студентку не радовало. Как не радовало и заслуженно свободное лето.

Степан Юрьевич и Ольга Яковлева недоумевали, почему их дочь, едва окончившая первый курс, решила потратить каникулы на работу. Которая, к тому же, с будущей профессией никак не связана - подменить ушедших в отпуск сотрудников абонентского отдела управляющей компании «Жилище».

- Хочу на новый телефон накопить, - соврала Наташа маме с папой. Не могла же она признаться, что ухватилась за эту подработку лишь потому, что нашла ее сама, без помощи всезнающих родителей.

### В ПОИСКАХ МАТЕРИ

В абонентском отделе Наташе доверили выписывать данные для квитанций. День-деньской у нее перед глазами мелькали цифры, адреса, фамилии. Управляющая компания «Жилище» обслуживала едва ли не половину всех городских домов, так что сотрудницы без работы не сидели. Но даже за монотонным трудом Наташа не могла не заметить, что в городе немало женщин с фамилией Рехтина. Конечно, биологическая мать Наташи могла давно поменять фамилию, переехать, даже умереть. Но что, если она живет где-то рядом, давно раскаялась, ищет дочь? И не может найти, ведь даже фамилии ее не знает. А она, Наташа, знает, и доступ к адресам абонентов имеет. Мысль эта не да-

вала девушке покоя, и она принялась за поиски.

Всего в городе нашлось три абонента с той же фамилией и инициалами - Рехтина В.С. Однажды после работы Наташа, захватив квитанции, чтобы не смущать людей бесцельным визитом, отправилась по следу кровной матери.

Первой наведлась к Рехтиной Вере Семеновне. Женщина жила в квартире давно, по счетам платила исправно, и этот факт подбадривал Наташу. Но Вера Семеновна оказалась миниатюрной, ростом метра полтора, и совершенно беззубой старушкой.

- Я из управляющей компании, принесла вам квитанции, - как можно бодрее сказала Наташа, чтобы скрыть разочарование. Ведь эта женщина ей не в матери, а в бабушки ходится.

Следующим в списке значилась квартира в новостройке. Дверь открыла молодая, едва ли старше самой Наташи, девушка.

- Рехтина Виктория Станиславовна? - уточнила Наташа.

- Да, уже почти два месяца, как Рехтина, - просияла девушка, тербя сверкающее новизной обручальное колечко.

Вторая неудача так расстроила Наташу, что в последнюю квартиру из списка она ехала без энтузиазма, лишь для того, чтобы завершить начатое. К тому же, Рехтина Варвара Сергеевна давно не платила за коммунальные услуги, может, и не жила в квартире вовсе.

На звонок в дверь и впрямь никто не ответил. Наташа собралась было уходить, но столкнулась с соседкой Варвары Сергеевны.

- К Варьке долбишься? - бесцеремонно поинтересовалась та. - Долг, небось, забрать хочешь?

- Я из управляющей компании, - ответила Наташа, смущенная грубым тоном соседки.

- Да хоть из налоговой, с нее все равно взять нечего, скоро саму себя пропьет. Но, если очень надо, поищи в парке. Она там часто попрошайничает, якобы на еду для животных.

Парк, о котором говорила соседка, располагался в ста метрах от дома. Наташа в него завернула исключительно для очистки совести, чтобы сделать все, что могла. Скользила взглядом по лицам прохожих, пока не уткнулась... в свое собственное.

### НЕПРИЯТНАЯ ПРАВДА

Курносая синеглазая женщина в длинном, будто с чужого плеча, плаще, держала на руках кота с куцым хвостом. Ее рыжие волосы слегка отливали серебром, а по лицу блуждала полуулыбка.

- Дочка! - обратилась она к Ната-

ше. Сердце у той затрепетало от смутной радости - неужели узнала? Наташа уже мысленно перебирала слова, которые скажет матери... Но женщина, не получив ответа от остолбеневшей Наташи, бросилась к следующей проходящей мимо девушке.

- Дочка! Поддай на корм для Мурзика! Вряд ли мать - в том, что это была именно она, Наташа не сомневалась, - раскаялась, вряд ли вообще помнит, что у нее была дочь. Даже с расстояния в пять метров Наташа чувствовала, что от женщины разит перегаром и застарелым потом.

Увидела, как к ней подбежал бородастый щуплый мужичок в рваных кедах. И завопил:

- Варька, бросай этого блохастого, я косарь раздобыл!

Куцехвостый Мурзик тут же был выброшен в кусты, Варвара ушла под руку с обладателем косаря. А Наташа прошептала ей в спину единственное слово, которое хотела бы сказать: спасибо. Спасибо за то, что бросила в роддоме, ведь благодаря этому Наташа нашла настоящих родителей.

Возвращалась домой девушка, держа на руках того самого Мурзика. Она поддалась какому-то странному порыву и подобрала животное с улицы: «Я смогу о нем позаботиться намного лучше, чем моя мать», - мелькнуло в мыслях Наташи.

### НА КРУГИ СВОЯ

Девятнадцатый Наташин день рождения выпал на четверг. Отмечали скромно, втроем. Наташа уже предвкушала традиционный литературный вечер. Месяц назад отец начал читать вслух «Тихий Дон», и роман этот, который в школе Наташа так и не прочитала, теперь увлекал девушку, хмелил разными образами, распаллял воображение.

Но родители вдруг замаялись. Переглядываясь, заговорили о том, что долго ждали подходящего момента, что лишь теперь видят - дочь готова, и примут любое ее решение...

Наташа поняла, о чем идет речь, прежде чем родители пролепетали: «удочерена». И ответила невозмутимо:

- Удочерили вы меня, и что с того? Вы - мои родители, и других я не желаю. Спасибо вам, родные мои...

Степан Юрьевич и Ольга Яковлева дружно втянули головы в плечи, словно чуяли в Наташиных простых словах подвох. Дочь сама взяла с полки «Тихий Дон», подмигнула оцепеневшим родителям и предложила:

- Ну что, семья, начнем литературный вечер?

## Наши дети



# ТЕОРИЯ МАЛЫХ ДЕЛ

**Вид подростка, который просто смотрит в телефон вместо того, чтобы готовиться к экзамену или строить самолет, раздражает мам и пап. Ребенок должен быть занят - считают они и заполняют каждую его свободную минуту чем-нибудь крайне полезным. Не слишком ли сильно стараются родители?**

**К**онечно, родители хотят как лучше. В том числе, лучше, чем было у них самих.

Наше с вами детство проходило весело, но просто. Кинотеатры, обычные библиотеки, дома пионеров, спортивная, художественная или музыкальная школа - вот и весь выбор. А сейчас у детей есть интерактивные музеи, онлайн-обучение астрономии и программированию, триста видов танцев и курсы японского языка с элементами кабуки. «Это так интересно! - думаем мы. - Столько возможностей открылось! Вот бы мне все это в его возрасте, я бы...»

### ЗАНЯТЫЕ ФАКТЫ

На самом деле неизвестно, что бы вы делали на месте ребенка, насколько рьяно тянулись бы к знаниям. Кстати, когда вы сами в последний раз включали компьютер с благой целью - например, пройти от начала до конца тот же онлайн-курс? Ну да, вы устаете от работы и домашних дел. Но и подросток не железный. Уроки в школе, домашние задания, элементарное поддержание порядка в комнате, трехразовое писание - все это занимает большую часть дня, особенно если в гимназию надо ехать через полгорода. Попробуйте по секрету от ребенка расписать на бумаге

все, чем он занят семь дней в неделю. Учитывайте бытовые моменты (душ, чай, дорога до метро или автобуса). Плюс два-три часа в день на домашнюю работу. Час - «на непредвиденные расходы»: что-то найти, купить и т.п. Что вы видите? Если у ребенка остается пара часов в будни и один выходной, свободный от японского, танцев и астрономии, - это уже удача. Но все равно катастрофически мало. Нужно не загружать, а разгружать этот пароходик, пока не рвануло.

### Что делать вам

**Помогите ребенку структурировать его занятость. Расписание должно быть реально выполнимым. Подростку необходимы минимум два свободных часа по будням и один полноценный выходной «для себя», а также регулярные физические нагрузки. Распорядок дня составляйте вместе, учитывая пожелания и сомнения ребенка. Если вы в детстве мечтали стать балериной и научиться плести кружева, это не значит, что того же хочет ваша дочь. И тем более сын.**

### ПОЧЕМУ ОН НЕ ЗВОНИТ

Привязанность ребенка к телефону - большая тема. Мамы и папы эту боль охотно выражают. Подро-

сток злится - ему-то кажется, что он занят делом. А родители видят, что он просто листает ленту, бездумно что-то лайкает или играет в игру, не требующую даже элементарной концентрации. Полезно ли это? Увы, нет. Но отбирать телефон (что почти каждый из нас в сердцах делал неоднократно) и требовать, чтобы ребенок срочно пошел погулять и свернул пару гор, смысла нет. Ведь проблема в том, что подросток 1) не умеет расслабляться, 2) зависит от поведения своих ровесников.

### Что делать вам

**Показать ребенку, что можно быть хозяином, а не рабом гаджетов. Во-первых, обучить его техникам расслабления, эффективность которых он вскоре почувствует. Во-вторых, при помощи авторитетного друга или психолога, используя мотивацию «стать круче», донести до подростка, что сильный человек производит контент, а не потребляет его. Выпасть из Сети не страшно, упустить очередной ролик в Youtube - не конец света.**

### ДА РАССЛАБЬСЯ ТЫ!

Психотерапевт Вадим Мурашов уверен: «Современный ребенок перегружен информацией. Ему необходимо периодически отвлекаться, «прояснить» сознание. Нужно буквально научиться ничего не делать! Иначе, от действительно полезных занятий никакого прока не будет. Человечество давно использует для этого ИСС (измененные состояния сознания),

которые в последнее время модно называть медитацией. Звучит непривычно, но на практике это всего лишь означает, что ребенок научится расслабляться». Отправлять в ашрам за этим полезным знанием не нужно. Взрослые могут просто смотреть на огонь (на поплавок) или долго вести машину в одном темпе. У детей тоже есть свои способы отвлекаться от ежедневного стресса. Например, модные игрушки, которые кажутся бесполезными, но помогают сконцентрироваться на освоении моторных техник: йойо, спиннер, хэндбол и т.п. Если ребенка это увлекает, пусть занимается на здоровье. Час лежит и слушает музыку, не решая параллельно геометрию? Прекрасно. Увлечся скейтом или ВМХ? Правильно, заодно будет поддерживать себя в форме. Ваше дело не мешать и не заполнять изо-

всех сил пустоту. Подросток не бездельничает и не тупит - он снимает стресс, пытается сосредоточиться и готовится натворить дел. Возможно, великих.

**Все-таки вертятся Дети с дефицитом внимания лучше концентрируются, когда крутят что-то в руках, грызут карандаши и т.п. - отмечали в книге Fidget to Focus («Суется, чтобы сконцентрироваться») Р. Роц и С.Д. Райт. Сейчас их методику берут на вооружение и вполне здоровые люди, перегруженные информацией и испытывающие сложности с концентрацией внимания. Сопровождают мыслительную работу белым шумом или успокаиваются при помощи монотонных крутилок-вертелок - современный и, главное, работающий тренд.**



## ЭТИ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ

### «Закрой рот!»

Мамочка, держи малыша за руку, стоит возле кассы в магазине. И, расплачиваясь за покупки, буквально за 2 минуты успевает сказать своему ребенку: «Замолчи!», «Кто тебя спрашивает?», «Не лезь!», «Немедленно закрой рот!». Можно себе представить, что вырастет из ребенка... Родители часто не задумываются, что и как говорят своим детям. Фразы вылетают почти на автомате, становятся обычными в семьях.

### «Оставь меня в покое!»

Здесь может быть много вариантов. Например, «не мешай», «отстань», «сколько можно»... Но одно и то же можно сказать по-разному. Скажем, по-доброму, объяснив, что у вас много дел, и при этом попросив помощи. Другое дело - дать понять ребенку, что он помеха. Таким образом, вы закладываете модель будущего общения и потом удивляетесь, что дети, вырастая, не могут вас понять.

### «Поторопись!»

Ритм жизни, и правда, такой, что все надо делать быстро. А ребенок как будто специально отвлекается, не может угодиться, копается в портфеле... По мнению психологов, если родители часто повторяют такую фразу, то ребенок опять же будет чувствовать себя помехой. А если говорить ее по несколько раз в день? Ни к чему хорошему это не приведет. Возможно, протест детей будет еще сильнее.

И. Сотникова, детский психолог.

## Сын разговаривает сам с собой

**Милая «Подруга»!** Моему сыну 6 лет. Недавно я заметила, что он разговаривает сам с собой. Оказалось, с воображаемым другом, у которого есть имя, определенная внешность, повадки, привычки. Скажите, это нормально?

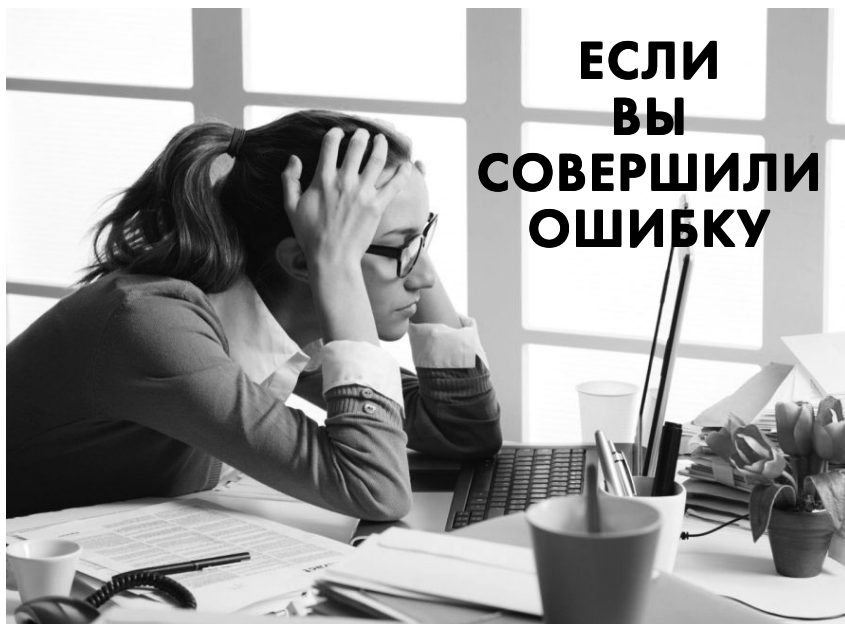
**ПОДРУГА:** Заводить в таком возрасте воображаемых друзей более чем нормально! Объясняется это просто. У ребенка начинается социализация, и в какой-то момент он может понять, что среди окружающих нет того идеального друга, с которым ему хотелось бы общаться. И он придумывает его сам. Так как у маленьких детей воображение развито гораздо лучше, чем у взрослых, сделать им это нетрудно.

Беспокоиться стоит в том случае, если воображаемый друг - единственный круг общения для вашего

мальчика. Если, имея его, он при этом не может найти общий язык со своими сверстниками, имеет смысл разобраться, не было ли у него каких-либо конфликтов с ними, недопониманий, страхов. Однозначно могу сказать, что ребенка нельзя ругать за общение с воображаемым другом, насмехаться над ним. Но и нарочито поощрять такие вещи не стоит. Например, будет лишним ставить на стол приборы для этого друга, самой с ним разговаривать и т.д. Пройдет время, ребенок сам расстанется с воображаемыми приятелями.

**Галина Савчикова.**





# ЕСЛИ ВЫ СОВЕРШИЛИ ОШИБКУ

**Недочеты и ляпы случаются даже у самых ответственных и опытных работников. Важно правильно повести себя после допущенного промаха, чтобы в будущем никто не усомнился в вашем профессионализме.**

**Л**учший подход к решению проблемы - уверенно держаться в офисе как взрослый человек, который умеет признавать собственные ошибки, исправлять их и не наступает дважды на одни и те же грабли.

### ПРИЗНАТЬ ВИНУ

Если вы действительно виноваты, не пытайтесь свалить ответственность на других. Допустим, поначалу вам удастся обмануть начальника, но слишком велика вероятность, что правда выплывет наружу. Не ждите, пока руководитель узнает о вашей ошибке от кого-то другого. Еще неизвестно, под каким соусом ему преподнесут историю о вашем промахе. Например, вы в первый раз перепутали заказы, а шефу представляют дело так, будто вы это делаете систематически, а коллеги уже устали исправлять ваши ошибки и извиняться перед клиентами. Если хотите, чтобы начальник узнал правду и ничего кроме правды, то придется самой идти с повинной головой. При этом, не надо нагнетать! Начните свое признание со слов «Я совершила чудовищную ошибку» и сами задайте тон беседе с руководителем. Спокойно изложите факты, держитесь с достоинством, постарайтесь произвести впечатление человека, который осознает свою вину и готов работать над исправлением последствий.

### ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ

Не ищите себе оправданий, но, если в неудаче вы виноваты лишь частично, постарайтесь донести эту мысль до шефа. Например, вы не смогли вовремя подать документы в налоговую, потому что один из филиалов слишком поздно прислал отчет с необходимыми данными. А ведь вы напоминали, требовали и ежедневно звонили директору филиала, но тот постоянно кормил вас «завтраками» и в результате сорвал все сроки. Если шеф будет готов вас выслушать, то расскажите, что вы планируете делать, чтобы в будущем ситуация не повторилась. Не давайте пустых обещаний из разряда «я больше так не буду!», а перечислите конкретные шаги, которые помогут вам избежать подобных ошибок. Скажем, вы можете предложить, чтобы срок подачи отчетов из филиалов был передвинут на пару дней пораньше, или придумать систему штрафов для тех, кто сдает отчеты не вовремя.



**Обязательно предложите шефу пути решения проблемы, которая возникла по вашей вине. Говорите спокойно и уверенно**

### НАЙТИ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Подготовьте варианты решения проблемы. Спросите совета у начальника, какое решение кажется ему наиболее удачным. Сразу после встречи с руководством засучите рукава и приступайте к «работе над ошибками». Держите шефа в курсе того, как продвигаются дела. Обязательно доложите о результатах. Постарайтесь выжать из ситуации максимум позитива для себя. Например, если ваша ошибка была довольно типичной, и вам удалось решить проблему и придумать, как избежать подобных промахов в дальнейшем, то вы можете провести семинар или мастер-класс для остальных сотрудников и поделиться ценным опытом.

### РАБОТАТЬ БЕЗУПРЕЧНО!

Если ваша рабочая ошибка стала публичным достоянием, то вы не можете позволить себе второго промаха. Будьте особенно внимательны и аккуратны. Проверяйте и перепроверяйте все данные. Продемонстрируйте начальству и коллегам, что ошибка была досадной случайностью, а не системным сбоем. Будьте готовы к тому, что шеф еще некоторое время будет подозрительно смотреть в вашу сторону и перепроверять вашу работу.

### КОГДА ВАС УВОЛИЛИ

Представим себе худший расклад - промах был настолько серьезен, что вас уволили. Не стоит посыпать голову пеплом, каяться и рвать на себе волосы. Успокойтесь и сделайте подробный разбор полетов. Почему вы совершили эту ошибку? Возможно, вам не хватило знаний или опыта? Что вы можете предпринять, чтобы приобрести необходимые знания и навыки? Почитать литературу по специальности, пройти курсы повышения квалификации, прослушать профессиональные семинары - все это пригодится.

Будьте готовы к тому, что при устройстве на новую работу вам придется объяснять причину своего увольнения. Не надо хитрить, ведь правду легко выяснить, стоит только потенциальному работодателю позвонить вашему прежнему руководителю. Честно расскажите о своей ошибке, но сделайте упор на том, какие шаги вы предприняли, чтобы снова не наступить на те же самые грабли. Вот здесь как раз пригодится рассказ о пройденных курсах, прослушанных семинарах и вашей «работе над ошибками».

**Сумочка каждой женщины - отдельное государство, где царят свои законы. Осмотрев снаружи и заглянув внутрь, можно узнать все секреты ее обладательницы.**

**П**еред вами шесть сумок. Выберите ту, которая вам ближе всего. Может, вы чаще других моделей предпочитаете ее носить или больше всего любите именно этот фасон. Как только вариант будет обозначен, узнайте, что интересного о вас может рассказать сумочка.

## КЛАССИЧЕСКАЯ

Любители классики предпочитают умеренность во всем: в одежде, стиле жизни, сумках. Если ваш выбор останавливается на классических моделях, в вас можно заподозрить человека прямолинейного, пунктуального, преданного людям и делу. Вы не признаете отклонений от правил. Любите жить по заранее заданному сценарию. Если что-то в жизни меняется, вы недовольны. Как в вашей сумочке, так и в вашей квартире, и в вашей жизни царит полный порядок. Там все разложено по полочкам, и вы всегда знаете, где найти ту вещь, которая вам необходима. Вас могут обвинять в некоторой черствости и бездушности, но такова уж ваша натура.

## ОБЪЕМНАЯ

Любите большие сумки? Что ж, вы ценительница комфорта и привыкли все держать под рукой. Вас невозможно застать врасплох - вы всегда и ко всему готовы. Вас легко заподозрить в некоторой небрежности, ведь в вашей сумке, скорее всего, часто царит хаос. Чтобы что-то там найти, понадобится не одна минута. Женщины, предпочитающие крупные, вместительные сумки, часто обладают широкой душой. Они общительны, открыты, стремятся к новым знакомствам.

## МАЛЕНЬКАЯ

Все по минимуму - таков ваш девиз. В вашей сумке невозможно найти ничего лишнего, потому что лишнее в нее попросту не поместится. Слишком уж она мала. Маленькие сумочки-клатчи предпочитают романтические особы, склонные к частой смене настроения и часто заводящие поклонников. Это настоящие обольстительницы, мимо которых невозможно пройти. Они слегка легкомысленны, но далеко не глупы. В их обществе любой мужчина чувствует себя рыцарем и героем. Такие дамы любят хорошо выглядеть и именно на



# ЧТО РАССКАЖЕТ О ВАС ВАША СУМОЧКА

свою внешность делают главную ставку.

## ЭТНИЧЕСКАЯ

Если вы предпочитаете сумки с этническими мотивами в отделке или принтах, значит, вы точно необычный человек. Живете в собственном мире, отличном от всех остальных. Вы умеете дружить, быть верной и преданной. Терпеть не можете ложь, обман, подхалимство. Цените настоящие чувства. Вам легко влюбиться, но зачастую это чувство не перерастает в нечто большее, потому что мужчина не дотягивает до вашего идеала. Вам нравится творчество, и вы активно занимаетесь им. Даже ваша работа может быть связана с чем-то креативным и необычным.

## РЮКЗАЧОК

Женщины, которые предпочитают сумкам элегантные рюкзаки, отличаются особой любовью к сво-



боду. У них отсутствуют предрассудки. Они предпочитают комфорт во всем, особенно в одежде и аксессуарах. Рюкзак кажется отличным решением для хранения необходимых вещей. Они часто слывут душой компании, людьми, с которыми можно весело провести время, хорошо отдохнуть. Умеют наслаждаться жизнью и не терпят никаких условностей. Все говорят в глаза, избегая лжи. В романтических отношениях им может не везти из-за их нежелания всецело принадлежать одному человеку, уж слишком свободолюбивы.

## ОРИГИНАЛЬНАЯ

Любительницы оригинальных сумок необычных форм и расцветок делятся на две категории. Представительницы первой просто хотят выделиться из толпы. Вот здесь и пригодится интересная сумочка. Ко второй категории относятся женщины, которые чувствуют в себе потребность выглядеть интересно, потому что они так чувствуют. Это независимые, целеустремленные и сильные натуры. Они все могут, все умеют, и им никто не нужен в помощь. У таких женщин часто бывают проблемы в личных взаимоотношениях, потому что им сложно найти мужчину, который был бы сильнее их. Чаще всего они сосредоточиваются на карьере и имеют успех на этом поприще.



(Продолжение, начало в 29-49)

— Превосходная причина отказаться от идеи жить вместе, не так ли?

Неловкое чувство мгновенно перешло в безумную панику, и с неожиданной ясностью Мередит поняла причину столь сильного чувства: она влюблена в Мэтта! Безнадёжно влюблена и болезненно уязвима из-за этого.

Надеясь, что выглядит достаточно беззаботно, она перевернулась на живот и приподнялась на руках, не совсем понимая, констатирует ли он факт или пытается угадать ее мысли. Первым порывом было предположить, что он попросту слишком резко выразил собственное мнение, и попытаться спасти свою гордость, согласившись с ним, или отнестись к происходящему с притворным безразличием. Но в таком случае она никогда не узнает наверняка, что творится с Мэттом, и эта неопределенность сводила ее с ума. Кроме того, взрослые люди не делают поспешных выводов, особенно в таком положении, когда на карту поставлено слишком много.

Мередит решила последовать второму порыву и обнаружить, что имел в виду Мэтт. Старательно избегая его взгляда, она нарисовала пальцем кружок на подушке и, собравшись с мужеством, пробормотала:

— Ты спрашиваешь о моем мнении или высказываешь свое?

— Я спрашивал, именно об этом ты думаешь?

Мередит, ослабев от облегчения, улыбнулась и, покачивая головой, объяснила:

— Нет, я думала, что сегодня мне очень трудно понять тебя, потому что мы так недолго знаем друг друга.

И когда Мэтт ничего не ответил, приоткрыла к нему и заметила, что он по-прежнему мрачен и угрюм.

— Теперь твоя очередь, — объявила она с нервной решительной улыбкой. — О чем думал ты?

Его молчание и без того лишало Мередит присутствия духа, но от его слов она похолодела.

— Я думал, что причина, по которой мы поженились, — твоё желание узаконить ребенка и твой страх признаться отцу в беременности. Ребенок родится в законном браке. Твой отец уже все знает. Вместо того, чтобы пытаться склеить наш брак, не проще ли принять другое решение, то, о котором мы раньше не подумали? Я могу забрать

# РАЙ

малыша и вырастить его.

Стремление Мередит вести себя спокойно, как подобает взрослой замужней женщине, мгновенно улетучилось, и она немедленно сделала свои выводы:

— Это избавит тебя от бремени нелюбимой и нежеланной жены, не так ли?

— Я предложил взять ребенка по другой причине.

— Неужели? — презрительно бросила она.

— Клянусь.

Он коснулся ее руки, нежно скользнув ладонью по обнаженной коже. И тут Мередит взорвалась.

— Попробуй только притронуться ко мне! — прошипела она, отдергивая руку. — Конечно, я молода, но все-таки имею право, чтобы меня любили и не желаю, чтобы меня использовали всю ночь, словно... словно безмозглую куклу! Если хочешь покончить с этим браком, так и скажи!

Он был почти так же выведен из себя, как и она:

— Черт возьми, не пытаюсь я ни от кого избавиться! Меня мучит совесть, Мередит, как ты не понимаешь?! Совесть — не трусость! Ты забеременела и в панике прибежала ко мне, а я, в довершение ко всему, уговорил тебя выйти замуж. Как изысканно выразился твой отец, — добавил он с горьким самоуничижением, — я украл твою юность. Похитил твои мечты и заменил их своими.

Вне себя от радости оттого, что Мэтта мучит раскаяние, а не сожаление, Мередит облегченно перевела дыхание и хотела сказать что-то, но он был полон решимости доказать, что поистине виноват во всем и что ее молодость действительно погублена.

— Ты сказала, что не хочешь жить на ферме, пока меня не будет, — продолжал он. — Неужели не понимаешь, что ферма куда лучше того места, куда ты собираешься? Или в каком-то детском заблуждении предполагаешь, что будешь жить в Венесуэле и после возвращения оттуда, как жила до сих пор? Потому, что в этом случае тебя ждет неприятное потрясение. Даже, если все пойдет так, как я предполагаю, пройдет много лет, прежде чем я смогу дать тебе все, к чему ты привыкла. Черт возьми, да я, возможно, никогда не смогу позволить себе купить подобный дом...

— Подобный дом?! — перебила Мередит, уставя на мужа в шутливом ужасе, но тут же уткнулась лицом в подушку и залилась смехом.

— Не вижу ничего забавного! — с сердитым недоумением воскликнул Мэтт.

— Зато я вижу! — выпалила Мередит, продолжая хохотать. — Э-это ужасный дом! Холодный и неудобный, и я никогда его не любила.

Когда Мэтт не ответил, Мередит, немного придя в себя, приподнялась, откинула волосы и лукаво взглянула в его непроницаемое лицо:

— Хочешь знать кое-что еще? — заговорщически спросила она, не переставая думать о его признании насчет украденной юности.

Исполненный решимости заставить Мередит понять, какую жертву она приносит, Мэтт подавил настойчивое желание провести ладонью по сверкающей массе золотистых волос, рассыпавшихся по ее спине, но не смог удержаться от ответной улыбки.

— Что именно? — нежно шепнул он. Плечи Мередит затряслись от нового приступа веселья.

— Терпеть не могла и свою молодость!

Она надеялась на благосклонный ответ на столь дерзкое заявление и получила его. Мэтт завадел ее губами в безжалостном поцелуе, лишившем ее способности дышать и думать. Пока она пыталась прийти в себя, Мэтт резко сказал:

— Обещай мне одну вещь, Мередит! Если передумаешь возвращаться ко мне, обещай не избавляться от ребенка. Никаких аборт. Я смогу сам его вырастить.

— Не собираюсь я передумывать...

— Обещай, что не избавишься от ребенка.

Поняв, что спорить бессмысленно, Мередит кивнула, глядя в эти недобрые серые глаза.

— Обещаю, — мягко улыбнулась она. Наградой за это обещание был еще час безумной страсти, но на этот раз ее любил человек, которого она понимала.

Стоя на подъездной аллее, Мередит в третий раз за утро поцеловала на прощание Мэтта. День начался не очень хорошо. За завтраком отец спросил, знает ли кто-нибудь еще о ее замужестве, и это напомнило Мередит о том, что на прошлой неделе, когда в доме Мэтта никто не брал трубку, она позвонила Джонатану Соммерсу и из гордости насочиняла, будто нашла на сиденье машины кредитную карточку Мэтта, после того, как подвозила его домой из «Гленмура», и теперь не знает, куда ее послать.

Джонатан объяснил, что Мэтт еще не успел уехать из Эдмунтона, но теперь, по мнению отца, идея объявить о свадьбе всего через несколько дней после этого звонка казалась поистине смехотворной. Он предложил, чтобы Мередит отправилась в Венесуэлу, и пусть окружающие считают, что они поженились там. Мередит понимала правоту отца, но не умела лгать и злилась на себя за то, что по собственной вине оказалась в подобном положении.

Но теперь отъезд Мэтта висел над головой темной тучей.

— Я позвоню тебе из аэропорта, — пообещал он. — А как только доберусь до Венесуэлы и огляжусь, немедленно сообщу тебе, только не по телефону. У нас радиосвязь с главной станцией, и там есть телефон. Слышимость наверняка не очень хорошая, и к нему никого не допускают, разве что в случае крайней необходимости. Попробую убедить

их, что сообщение о моем благополучном прибытии в Венесуэлу и есть самый непредвиденный случай. Однако второй раз мне такое вряд ли удастся.

— Напиши мне, — попросила она, пытаясь улыбнуться.

— Обязательно. Однако почта тоже работает из рук вон, так что не удивляйся, если месяцами не будет ничего приходить, а потом получишь сразу целую пачку.

Мерedit долго стояла на аллее, глядя ему вслед, и наконец медленно побрела домой, стараясь думать лишь о том, что через несколько недель они снова будут вместе. Отец, встретивший ее в холле, с жалостью посмотрел на дочь:

— Фаррел из тех людей, которым постоянно требуются новые женщины, новые места, новые приключения. Не стоит на него рассчитывать, иначе он разобьет тебе сердце.

— Немедленно прекрати, — вскинулась Мерedit, твердо намереваясь не дать отцу понять, что его слова попали в цель. — Ты ошибаешься. Вот увидишь.

Мэтт, как и обещал, позвонил из аэропорта, и Мерedit следующие два дня старалась найти любое занятие по дому, только бы отвлечься от тяжелых мыслей в ожидании звонка из Венесуэлы. Мэтт позвонил на третий день, но Мерedit не оказалось дома — она тряслась от страха в приемной гинеколога, потому что боялась выкидыша.

— Кровянистые выделения во время первых трех месяцев — не такое уж необычное явление, — заверил доктор Арлидж после осмотра. — Они могут ничего не значить. Однако в этот срок чаще всего случаются выкидыши.

Он сказал это так, словно ожидал, что Мерedit подпрыгнет от радости. Доктор Арлидж был другом ее отца. Мерedit знала его много лет и не сомневалась, что он пришел к такому же выводу, что и отец, — скоропалительный брак из-за беременности невесты.

— Но именно сейчас, — добавил доктор, — нет никаких причин считать, что вам грозит опасность выкидыша.

Когда она спросила его совета относительно поездки в Венесуэлу, доктор слегка нахмурился:

— Не советовал бы вам спешить, пока не убедитесь, что медицинское обслуживание там на достаточно высоком уровне.

Мерedit провела почти месяц, отчаянно надеясь на выкидыш, но теперь ощущала невыразимое облегчение, узнав, что не потеряет ребенка Мэтта... их ребенка. И поэтому по дороге домой с ее лица не сходила улыбка.

— Фаррел звонил, — сообщил отец тем пренебрежительным тоном, каким всегда упоминал о Мэтте. — Передал, что сегодня вечером вновь попытается дозвониться.

Мерedit не отходила от телефона и поспешно хватала трубку при каждом звонке. Мэтт не преувеличил, когда сказал, что слышимость будет плохая: — У Соммерса весьма странное представление о том, что такое нормальные условия. Сейчас не может быть и речи о твоём приезде. Люди живут в бараках. Правда, есть и хорошие новости — через несколько месяцев должен освободиться один из кот-

теджей.

— Прекрасно, — ответила она, пытаясь говорить как можно жизнерадостнее, поскольку не хотела объяснять, почему так поспешно поехала к доктору.

— Кажется, ты не слишком разочарована.

— Ужасно разочарована! — подчеркнула она. — Но доктор сказал, что в первые три месяца чаще всего случаются выкидыши, так что, вероятно, мне лучше всего пока остаться здесь.

— Существует какая-то причина, по которой ты внезапно начала тревожиться насчет выкидыша? — спросил он, когда треск и шорохи в трубке немного утихли.

Мерedit заверила, что прекрасно чувствует себя. Когда он при расставании сказал, что больше не сможет звонить, она расстроилась, но его голоса было почти не слышно за чьими-то криками и помехами, так что она смирилась с невозможностью телефонной связи. В конце концов письма ничем не хуже, решила она.

Через две недели после отъезда Мэтта вернулась из Европы Лайза, чтобы начать учебу в колледже, и ее реакция на рассказ подружки о встрече и браке с Мэттом оказалась почти комической.

— Просто не могу поверить, — повторяла она, как только поняла, что Мерedit совсем не угнетена тем, что произошло. — Просто не могу поверить, — охнула она в сотый раз, потрясенная уставясь на сидевшую на постели Мерedit. — Что-то во всем этом неладно! Именно я всю жизнь была сорвиголовкой, а ты — настоящей Мэри Поппинс Бенсонхерста, не говоря уже о том, что более благородной и осторожной личности я не встречала. Если кто-то и должен был влюбиться с первого взгляда, влететь и выйти замуж, так это я!

Мерedit невольно улыбнулась, заразившись весельем подружки: — Давно пора и мне отважиться на что-то! Лайза мгновенно стала серьезной:

— Какой он. Мер? Потрясающе хорошо? Я хочу сказать, если он не по-настоящему чудесный человек, значит, просто не достоин тебя.

Говорить о Мэтте и своих чувствах к нему было чем-то совершенно новым для Мерedit, особенно потому, что она знала, каким странным покажется признание в любви к человеку после шести дней совместной жизни. Поэтому она просто кивнула, улыбнулась и искренне подтвердила:

— Лучше его на всем свете нет!

Однако, начав говорить, обнаружила, что не может остановиться, и поэтому, подобрав под себя поудобнее ноги, попыталась объяснить:

— Лайза, с тобой так было: вот ты встречаешь человека и уже через несколько минут понимаешь, что он — самый особенный для тебя во всем свете?

— Обычно я испытываю нечто подобное ко всем при первом свидании... Успокойся, шучу!

Она громко засмеялась, уворачиваясь от брошенной Мерedit подушки. — Мэтт необыкновенный, настоящий бриллиант... то есть, вероятно силен, и иногда слишком властен, но глубоко в его душе скрывается что-то

еще, тонкое и нежное и...

— Кстати, у тебя нет снимка этого ангела совершенства? — перебила Лайза, завороченная выражением лица Мерedit и ее такими непривычными словами.

Мерedit немедленно вытащила фотографию.

— Я нашла ее в семейном альбоме, который показала его сестра, и Джули разрешила мне взять фото на память. Мэтт снимался год назад, и хотя это всего лишь моментальный снимок, и не лучшего качества, но напоминает мне о лице и о характере Мэтта.

Она вручила Лайзе фото: Мэтт, стоя на солнце и улыбаясь Джули, снимавшей его, чуть шурился; руки засунуты в карманы джинсов, ноги немного расставлены.

— О Господи! — прошептала Лайза, широко раскрыв глаза. — Вот и говори после этого о животном магнетизме! О мужском обаянии... сексапильности...

Мерedit, смеясь, выхватила снимок:

— Эй, ты пускаешь слюнки над моим мужем, не забудь!

— Да, но тебе всегда нравились аккуратно подстриженные, чистенькие, светловолосые стопроцентные американцы!

— Говоря по правде, Мэтт показался мне сначала не таким уж привлекательным, однако с тех пор мои вкусы значительно изменились.

Лайза сосредоточенно нахмурилась:

— Мер, ты влюблена в него?

— Мне нравится жить с ним.

— Разве это не одно и то же? Мерedit беспомощно улыбнулась:

— Да, но это звучит более правдоподобно. Удовлетворенно кивнув, Лайза вскоблала:

— Пойдем куда-нибудь, отпразднуем. Ужин за твой счет!

— Согласна, — рассмеялась Мерedit, подходя к встроенному шкафу, чтобы переодеться.

Почта в Венесуэле работала куда хуже, чем предполагал Мэтт. Следующие два месяца Мерedit писала мужу три-четыре раза в неделю, но сама получила только пять писем — факт, который с мрачным удовлетворением не преминул заметить отец. Мерedit неизменно напоминала ему, что полученные письма были очень длинными — по десять — двенадцать страниц. Кроме того, Мэтт тяжело трудился по двенадцать часов в смену и просто физически не мог писать чаще. Однако Мерedit не упомянула о том, что в последних двух письмах было гораздо меньше личного, чем в предыдущих. Раньше он жаловался на тоску и разлуку и строил планы на будущее, теперь же больше распространялся о работе на буровой и описывал венесуэльские пейзажи. Но о чем бы ни упоминал Мэтт, персонажи и сценки оживали и словно сходили со страниц. Мерedit не уставала повторять себе, что письма Мэтта стали суше не потому, что он к ней остыл, а просто хочет возбудить ее интерес к неведомой стране, куда ей скоро предстоит отправиться.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ПОРА, КРАСАВИЦА, ПРОСНИСЬ!

**«Алло, алло! Говорит Вселенная: просыпайся - ты в опасности!» Конечно, мир разговаривает с нами на другом языке, но многие сигналы стоит понимать именно так.**

**В**ысшие силы, создав нас, никогда не отправляют в свободное плавание, всегда пытаются вести с нами диалог. Но, если мы не понимаем и сопротивляемся, шепот Вселенной превращается в особый монолог. Он - как кирпич на голову, как ушат воды во сне: просыпайся, просыпайся, просыпайся! О чем это?

Зачастую мы не умеем понимать себя, свой внутренний мир, являющийся частью огромной Вселенной, перетекающий в нее, неразрывно связанный с ней миллиардами незримых нитей. Суэта, нарушение духовных законов, неумение работать с собственным сознанием и организмом приводят к сбоям циркуляции энергопотоков. Чтобы привлечь наше внимание к самим себе, разбудить внутреннюю Вселенную, мир попытается вернуть сознание в нужное русло. Как?

### Сигнал 1: кошмары

Вас мучают кошмары? Снятся ночью, пугают в дневные часы навязчивыми страхами ужасных болезней, немощи, увольнения, потери общественного статуса и т.п.? Увы, это камешек, брошенный свыше, чтобы разбудить ваше сознание, когда жизнь похожа на серую ленту дороги под ногами, а на плечи нескончаемо давит усталость. Ваше биополе в этот момент похоже не на защитную кольчугу, а на дуршлаг: связи оборваны, энергия теряется, но не восполняется. Она просто вытесняется в неподконтрольную вам зону. Следствие - состояние постоянной разбитости и усталости. Но это лишь начальный этап.

### Сигнал 2: сплетни

Как вы относитесь к сплетням? Приготовьтесь - их будет много! Кроме того, пьяный сосед дядя Коля будет каждый день караулить вас у подъезда, чтобы рассказать о вашем неправильном поведении, плохом воспитании детей и посетовать на терпение супруга. Вы спрашиваете: с чего бы это? Все просто; мир решил разбудить вас нестандартной ситуацией. Прислушайтесь к дяде Коле - и будет вам счастье! Нет? Тогда пеняйте на себя...

### Сигнал №3: дежавю

Это как навязчивая песенка. Надоедливые образы лезут в голову бесконечными повторениями, по всем 150 каналам показывают один и тот же фильм, а в любом магазине обсчитывают ровно на червонец. Конечно, у каждого свой скелет, по пять раз на дню грозящий костяшкой из шкафа, но тенденция одна: мучительно-навязчивые повторы неприятной содержания. Если проигнорировать сигнал SOS и не заняться собственным энергобалансом, следующий «привет из космоса» будет гораздо жестче.

### Сигнал №4: полтергейст

Что вы скажете о бытовом полтергейсте? Когда в течение недели разбиваются все сервизы в доме, ломаются ручки в дверях и мебель, выходят из строя отопление и канализация... Барабашка завелся? Извините, но вы и есть барабашка. Вернее, хаотичное состояние ваших энергопотоков. Это та

самая вытесненная энергия уже приобрела свойства маленькой бомбы, разрушающей все окружающее. Вы до сих пор не поняли предупреждение свыше?

### Сигнал №5: кот бесноватый

Что вам больше нравится: когда вас кусают или царапают? Никаких шуток! Наша агрессивная энергия, вытесненная вовне, возвращается к нам звоночком Мироздания: порваны биологические связи с братьями по планете. Добрый домашний Барсик вдруг ни с того ни с сего становится бесноватым, а энергичный сильный пес заболевает саркомой. Преданные друзья приняли удар на себя... Больно? Самое время проснуться!

### Сигнал №6: капризы детей

Агрессия и болезни животных - цветочки по сравнению с угрозой самому близкому и дороговому. Дети очень восприимчивы к скачкам и переменам энергетического баланса родителей. Особенно, если ваша дисгармония проявляется в результате недовольства собой. Дети - заложники вытесненной энергии саморазрушения, она приводит не только к детским капризам, истерикам и нервным расстройствам, но и к болезням крох. Это легко объясняется тем, что они являются прямым продолжением своих родителей, и любые негативные воздействия, направленные на вас, на детях отзываются гораздо быстрее и сильнее - отсутствует сформированная защита. Жестко, но ведь это не первый сигнал...

### Сигнал №7: скачущий вес

Если многочисленные предупреждения не помогли, все силы природы будут нацелены на избавление от «взбесившегося элемента» (то есть, вас!) - он оказался глупым и опасным в цепочке вселенских связей. В этом случае в первую очередь изменится вес. Он может резко упасть за счет вытесненной энергии и усугубиться анорексией. Или, напротив, энергия может заместиться килограммами жировой ткани, и замучает булемия. Не радует любой сценарий. Тем более что при этом природа наградит россыпью безобразных кожных высыпаний, неподдающихся лечению. Неужели и этого мало? Дальше - болезни и...

### Оптимистическая трагедия

Несмотря на ужасающее многообразие, стоит заглянуть в самое начало трагического сценария и переписать его полностью. Тем более, это в ваших силах! Помните, с чего все началось? С постоянной усталости. Именно тогда следовало прислушаться к голосу *alma mater*, проанализировать свою духовную жизнь, отношения с окружающей средой и понять причины плохого самочувствия. Ведь это так просто - не нарушать вселенскую гармонию!



## Метафизические узы

Мистики Востока хранят легенду, что, когда Всевышний творил Землю, то поручил своим крылатым помощникам следить, чтобы все процессы шли нормально, - так все образовавшиеся вещества и элементы оказались распределены между ангелами.

Время шло, Земля начала жить своей жизнью, у божественных посланцев появились другие функции и обязанности, однако те из них, кто был приставлен к минералам, полюбили свои камни за их подобную небесной красоте - метафизические узы между ними сохранились навечно.

Благодаря этому, с помощью самоцветов можно установить контакт с ангелами и заручиться их поддержкой. Взяв в руки любой минерал, вы уже связываетесь с тем или иным небожителем - остается только обратить на себя его внимание.

## Анонимная защита

От того способа, каким вы воззовете к ангелу, зависит плотность вашего контакта с ним и то, на что можно рассчитывать. Самое простое - дать ангелу возможность услышать зов вашей души. В данном случае вам даже не нужно знать его имя - он будет оберегать вас просто как посланник высших сфер.

Чтобы обратиться к небожителю, нужно месяц носить самоцвет на сердце (мистики учат, что душа обитает именно в сердце), при этом минерал должен быть без оправы и скрыт от глаз посторонних. На ночь его можно класть на прикроватную тумбочку. Ангел непременно услышит вас и в меру своих сил будет оберегать - таков его ангелический долг. Правда, небесная протекция продлится всего три месяца. Носить камень в это время больше не нужно, однако давать его в чужие руки нельзя. По истечении срока ангелу придется вновь напомнить о себе: теперь носить минерал у сердца нужно всего неделю.

Если же вы считаете, что ангел справлялся со своей задачей не очень хорошо, можете сменить его, выбрав другой самоцвет. Математика здесь, увы, не работает: если вы носите один минерал, то одновременно привлекать второго ангела нельзя.

Таблица 1

Знак зодиака	Ангел	Минерал
Овен	Махудаель	Сардоникс
Телец	Асmodelь	Родонит
Близнецы	Амбриель	Топаз
Рак	Мюриель	Халцедон
Лев	Верниель	Бирюза
Дева	Хамабиель	Изумруд
Весы	Зюриель	Берилл
Скорпион	Зетахиель	Аметист
Стрелец	Аднахиель	Гиацинт
Козерог	Ламаель	Хризопраз
Водолей	Гарубиель	Кристалл
Рыбы	Бархиель	Яшма



# ЧТОБЫ АНГЕЛЫ ВАС УСЛЫШАЛИ

**Когда мы сталкиваемся с удивительным везением, неожиданной удачей или чудесным спасением, то зачастую видим в этом вмешательство Высших сил. Да, ангелы часто благоволят людям. Но можно ли получить их помощь целенаправленно?**

Этот метод предназначен для привычной и размеренной жизни, что называется, без эксцессов.

украшение можно носить как обычно.

## 12 невидимых защитников

В ситуациях, требующих мощной протекции (например, судебное разбирательство, рождение ребенка, длительное путешествие и т.д.), нужен более тесный контакт с ангелом. Он достигается воззванием к небожителю по имени.

Найдите в таблице 1 свой знак зодиака - теперь вы знаете, к какому ангелу обращать свои помыслы и какой самоцвет вам для этого нужен. Камень (подойдет только натуральный!) можно носить в любом виде (в перстне, броши, серьгах), но с одним условием: другого украшения на вас в это время быть не должно. Если вы получили камень от другого человека и он у вас меньше года, его нужно поместить на «карантин»: запереть на три дня в шкапулке вместе с прядью своих волос. Перед тем как надевать украшение с камнем, пишите над ним в воздухе пальцем имя ангела. То же самое нужно проделать и после снятия минерала. Когда напряженный этап жизни миновал,

## Желание за поцелуй?

Архангелы - высшие по чину ангелы - могут исполнять желания. В зависимости от сферы, к которой относится ваше желание, выберите «компетентного» архангела, соответствующее ему минерал и цвет (см. таблицу 2).

Уединитесь в комнате, встаньте перед зеркалом в полный рост в одежде нужного цвета. Покажите себе в отражении камень (в любом виде) и, глядя себе в глаза, произнесите желание. «Хочу много денег» говорить бессмысленно, в таком желании нет конкретики. «Хочу к 31 декабря 2017 года заработать столько-то», - другое дело. Небесные создания отзывчивы на проявление чувств: пошлите архангелу поцелуй - поцелуйте камень и, коснувшись своего отражения в области сердца, назовите архангела по имени.

Когда желание исполнится, отблагодарите архангела, встав перед зеркалом и послав поцелуй. Ну, а если не исполнится - что ж, значит, верховный чин счел, что время еще не пришло, вы пока не готовы. Попробуйте еще раз через полгода.

Таблица 2

Сфера желания	Архангел	Минерал	Цвет
Защита от недругов	Кассиель	Гранат	Черный
Помощь близким	Сахиель	Опал	Синий
Карьера	Самаель	Рубин	Красный
Здоровье	Анаель	Карбункул	Желтый
Любовь, отношения	Рафаель	Изумруд	Зеленый
Деньги	Михаель	Корунд	Радужный
Дети (зачатие и воспитание)	Габриель	Сапфир	Белый

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## МУЖСКАЯ РАБОТА

\* Скрипят петли дверей? Смажьте их толченым стержнем простого карандаша или машинным маслом. Графит также поможет крючкам карниза свободно скользить по натертым им ползьям.

\* Жевательная резинка может заменить герметик при соединении трубопровода. В размягченном виде ее наносят тонким слоем на резьбу и накручивают муфту.

\* Чтобы отмыть лобовое стекло автомобиля, смешайте кондиционер для белья с водой в соотношении 1:4. Нанесите средство на салфетку и отмойте стекла.

## ПЕРЧАТКИ БУДУТ В ПОРЯДКЕ

Четыре совета по правильному уходу за одеждой для ваших ручек

1. Перчатки из лакированной кожи не будут трескаться, если периодически смазывать их подсолнечным маслом, глицерином или вазелином.

2. Если кожаные перчатки сморщились, протрите их тряпочкой, смоченной в касторовом масле, - через несколько часов перчатки станут эластичными и блестящими.

3. Чтобы растянуть тесные кожаные перчатки, заверните их на несколько часов в сырую отжатую тряпку, наденьте на руки и дайте им просохнуть.

4. По незнанию высушили кожаные перчатки на батарее? Протрите их тряпочкой, смоченной в растительном масле, и оставьте на сутки.

## ВЫРУЧИТ РУЛОН ФОЛЬГИ

Скатайте из нее шарик - послужит металлической мочалкой для чистки посуды.

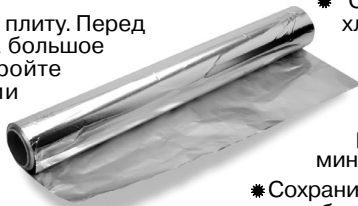
\* Спасет от загрязнения плиту. Перед приготовлением еды на большое количество людей накройте газовую плиту кусками фольги - вся грязь останется на них. По окончании готовки соберите фольгу и выбросьте.

\* Заменит форму для выпечки. Из двух слоев фольги сделайте коробочку любой подходящей высо-

ты, смажьте ее маслом и запекайте в ней мясо или рыбу.

\* Освежит черствый хлеб. Заверните его в фольгу, предварительно сбрызнув водой, и поставьте разогревать в горячую духовку на 5 минут.

\* Сохранит чистой духовку. При запекании блюда дно не запачкается, если нижнюю решетку (не дно!) застелить фольгой.



## Таблетки для посудомойки

Для них понадобится: 1,5 стакана кальцинированной соды, 3 ст. ложки соли, 35 капель эфирного масла лимона, 1/2 стакана воды. Выложите все в миску и перемешайте. Получившуюся смесь перелейте в силиконовую форму для льда. Оставьте таблетки высушивать на 48 часов. За это время они затвердеют и примут нужную форму. После их можно хранить в любой банке с крышкой.

Ю. Кустова.

## Пуховик белее белого

Разведите соль и крахмал (по 1 ст. ложке) в небольшом количестве воды до консистенции сметаны. Ваткой нанесите ее на загрязненные места и дайте подсохнуть. Потом чистой губкой, смоченной водой, уберите кашицу. Если пятна жирные, в состав можно добавить 1 чайн. ложку лимонного сока. Если остались разводы, разбавьте в воде немного средства для мытья посуды, пропитайте губку, отожмите не очень сильно. Движениями сверху вниз обработайте весь пуховик и просушите.

Е. Усова.

## Сверлим, без пыли

Сверлить отверстия в потолке не совсем удобно. Особенно, если известка, штукатурка или опилки сыплются сверху. Поможет обычный пластиковый стакан, надетый на дрель. Закрепите его за патрон на саму дрель, чтобы он не вращался вместе со сверлом.

М. Татевосян.

## Пригодится

\* Если налить уксус в бачок и смыть, он хорошо почистит унитаз от грязи, бактерий и даже плесени.

\* Добавьте лимонный сок в стиральный порошок во время стирки. Он придаст белью дополнительную свежесть.

\* Чтобы легче было передвинуть мебель, подложите под ножки лист фольги, сложенный в несколько слоев. Это поможет опорам лучше скользить.

\* Не любите убирать кошачий туалет? Натяните мусорный пакет на кошачий лоток и засыпьте наполнитель. Уборка будет занимать у вас несколько секунд!

\* Старый противень засверкает, если протереть его кремообразной кашицей из соды и перекиси водорода. Нанесите пасту на полчаса и тщательно потрите посуду.

\* Пятна на белой мебели хорошо очищаются, если их потереть разрезанной головкой луковицы, а потом промыть теплой водой с мылом.

# ЗЕЛЕНый ПУЛОВЕР С РАЗРЕЗАМИ

Оригинальные, но простые идеи приводят к изумительным результатам. Этот пуловер с разрезами по бокам и контрастной отделкой — лучше тому подтверждение!

## РАЗМЕРЫ

Размеры: S (M) L (XL).

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% шерсти; 50 г/240 м) — 7 (7) 8 (9) мотков зеленой, 1 (1) 1 (1) моток белой; прямые спицы №2,5 и 3; круговые спицы №2,5 длиной 60 см.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ОСНОВНОЙ УЗОР

1-й ряд (= лиц. ряд): петли провязать лицевыми.

2-й ряд: 1 лиц., \* 1 изн., 1 лиц.\*; повторять от \* до \* до конца ряда.

3-й ряд: петли провязать лицевыми.

4-й ряд: 1 изн., \* 1 лиц., 1 изн.\*; повторять от \* до \* до конца ряда.

В высоту повторять эти 4 р.

### 2 П. С НАКЛОНОМ ВЛЕВО

2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как лицевую, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю.

### ПРИБАВКИ

Прибавить 1 п.: сделать накид, в следующем ряду накид перевернуть и провязать за заднюю стенку.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

28 п. x 44 р. = 10 x 10 см, связано основным узором на спицах №3.

### ВНИМАНИЕ!

Плотность вязания должна соответствовать заданной, в первую очередь — по ширине.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

На спицы №2,5 набрать белой нитью 113 (123) 133 (143) п. и вязать 7 р. лицевыми, закончить изн. рядом.

Перейти на спицы №3 и работу продолжить зеленой нитью основным узором.

Когда длина детали составит 12 см, с обеих сторон набрать по 3 п. (= конец разреза), теперь на спицах 119 (129) 139 (149) п.

Когда длина детали составит 40 см, закрыть петли для пройм: посередине спинки сделать метку и с обеих сторон (= в начале каждого ряда) закрыть по 4, 3, 2, 2, 1, 1, 1 (4, 3, 3, 2, 1, 1, 1, 1) 5, 4, 3, 2, 1, 1, 1, 1 (6, 4, 3, 2, 2, 1, 1, 1) п. = останется 91 (97) 103 (109) п.

Когда высота пройм от метки составит 19 (20) 21 (22) см, закрыть для горловины средние 31 (33) 35 (37) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в начале каждого ряда по 3, 2 п.

#### ВНИМАНИЕ

Одновременно с внешнего края закрыть для плечевого скоса в начале каждого ряда по 8, 8, 9 (9, 9, 9) 9, 10, 10 (10, 10, 11) п.

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с более глубокой горловиной с разрезом.

Когда высота пройм от метки составит примерно 3 см, закрыть средние 5 п. и обе стороны закончить раздельно.

Когда до конца детали останется связать последние 10 см (свернуть по спинке до последних закрытых петель плечевого скоса), закрыть с внутреннего края для закругления горловины в начале каждого ряда по 4 (5) 6 (7) п., затем (для всех размеров!) по 4, 3, 2, 1, 1, 1 п. и после этого в начале каждого 2-го р. еще 3 раза по 1 п. Довязав до 1-го закрытия петель плечевого скоса на спинке, петли закрыть так же.

#### РУКАВА

На спицы №2,5 набрать белой нитью 67 (73) 79 (85) п. и вязать 7 р. лицевыми, закончить изн. рядом.

Перейти на спицы №3 и работу продолжить зеленой нитью основным узором.



Своими  
руками

Когда длина рукава составит примерно 11 (12) 13 (14) см, прибавить с обеих сторон (после/перед кром. петлей) по 1 п. Эти прибавки повторять в каждом 12-м р., пока на спицах не будет 89 (95) 101 (107) п.

Когда длина рукава составит примерно 42 (43) 44 (45) см, начать формировать окат. Для этого сначала закрыть с обеих сторон (= в начале каждого ряда) по 3, 2 п., провязать следующие 2 р., затем выполнить убавки: в лиц. ряду — 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой, вязать до последних 3 п. на спице, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево, 1 лиц. Эти убавки повторить в каждом 2-м лиц. ряду 8 (9) 10 (11) раз, затем выполнять в каждом лиц. ряду, пока на спицах не останется 41 (43) 45 (47) п. После этого закрыть с обеих сторон (= в начале каждого ряда) по 2, 3, 4 п. и оставшиеся петли в одном ряду.

#### СБОРКА

Сшивать детали с лицевой стороны матрасным и трикотажным швами = матрасным — продольные края деталей (= 1 р. x 1 р.), трикотажным швом — края с закрытыми петлями.

Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

#### БЕЙКА

На круговые спицы №2,5 набрать белой нитью по краю горловины с лицевой стороны изделия (нить протягивать по изнаночной стороне) петли: начать на правой стороне переда от края разреза и набрать по 1 п. из каждой закрытой петли. Там, где за один раз закрывалось по 1 п. (= в каждом 2-м р. и в каждом 4-м р.), набрать по 1 п. из каждого ряда.

На прямых участках набрать по 1 п. из каждого ряда, пропуская каждый 4-й р.

По краю горловины спинки набрать по 1 п. из каждой закрытой петли + 2 п., равномерно распределив их в начале и в конце.

По левой стороне переда петли набрать так же, как для правой стороны. Провязать 7 р. лицевыми и петли плотно закрыть.

#### ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕЗОВ

На круговые спицы №2,5 набрать белой нитью с лицевой стороны переда/спинки (нить протягивать по изнаночной стороне) петли: 1 п. на шов (при наборе сверху вниз = от основания разреза), по 1 п. из каждого ряда, пропуская примерно каждый 4-й р., 1 п. на шов в конце ряда (при наборе снизу вверх), при этом на концах нижней белой планки набрать по 1 п. из каждой дорожки. Провязать 7 р. лицевыми и петли закрыть.

Вверху переднюю планку каждого бокового разреза наложить на заднюю и пришить их с лицевой и с изнаночной сторон.

Внизу правую планку верхнего разреза наложить на левую и пришить аналогично.



# МАСКИ ПРОТИВ МОРЩИН

Если вы готовите маску от морщин дома, то можете быть уверены в ее натуральности и полезности. Такие средства воздействуют на кожу бережно, но эффективно.

Любая женщина мечтает избавиться от морщинок. Для этого вовсе не обязательно тратить крупные суммы - помогут домашние способы! Стойкий результат можно заметить после 1-2 месяцев регулярного применения раз в неделю.

### ЛИЦО

Если морщины на лице глубокие, не стоит после применения одной-двух домашних масок ждать эффекта, как после пластической операции или инъекций. Но, если морщины только начали появляться, с помощью домашнего ухода можно замедлить их рост и улучшить состояние кожи.

### Дрожжи

10 г дрожжей развести водой до сметанообразного состояния. Тщательно перемешать, добавить к смеси 1 ст. л. растительного или оливкового масла. Нанести на кожу первый слой, подождать, пока он подсохнет. Следом нанести второй и вновь дождаться его высыхания. После этого смыть маску теплой водой. Маска способствует усиленной выработке эластина и коллагена.

### Мед + алоэ

3-4 ст. л. жидкого меда нагреть на водяной бане. Добавить сок нескольких листков алоэ. Тщательно перемешать. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой. Она не только разгладит мор-



щинки, но и сделает кожу мягкой и бархатистой.

### Белая глина

2 ст. л. порошка белой глины смешать с 1 ч. л. масла зародышей пшеницы и витамином Е (купить в аптеке капсулы, выдавить 3-4 штуки). Нанести получившуюся смесь на кожу лица на 20 минут, затем смыть теплой водой.

### Виноград + молоко

Смешать виноградный сок с молоком в пропорции 1:1. Смеси должно получиться столько, чтобы можно было смочить в ней тканевую салфетку. После этого ее необходимо положить на лицо на 30 минут. Затем ополоснуть кожу прохладной водой, без использования очищающих средств и тоников.

### КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ

Кожа вокруг глаз более тонкая и нежная, чем на остальном лице. Она требует более мягкого ухода. Если у вас появились мимические морщины вокруг глаз, подберите маску из

безопасных для этой области ингредиентов.

### Хлеб

У куска белого хлеба отрезать корочку. Размять мякиш, залить его небольшим количеством молока так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Нанести маску на область вокруг глаз, отдохнуть 15 минут, затем смыть водой.

### Банан + зелень

Взять 1/2 спелого банана, размять. Мелко нашинковать зелень петрушки и мяту - должна получиться 1 ст. л. зелени. Смешать банановое пюре и зелень, добавить к ним 1/2 ч. л. миндального масла. Нанести маску на кожу вокруг глаз на 15 минут, после чего аккуратно смыть теплой водой.

### Желток + мед

Смешать 1 взбитый желток с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. перемолотых овсяных хлопьев. Нанести смесь на область вокруг глаз на 10-15 минут, затем смыть водой.

### ШЕЯ И ЗОНА ДЕКОЛЬТЕ

Зона декольте нуждается в особом уходе. На эту область можно наносить любые маски для лица, но гораздо эффективнее время от времени баловать ее специальными средствами.

### Творог + сливки

Смешать 1-2 ст. л. сливок (не менее 30%) и 3-4 ст. л. жирного творога. Добавить к получившейся смеси сок 1/2 лимона, перемешать. Нанести на область шеи и декольте, оставить на 20 минут, смыть.

### Белок + мука

Взбить 1 яичный белок. Добавить к нему 1 ст. л. пшеничной муки, тщательно перемешать. Нанести на область шеи и декольте на 20 минут, затем смыть.

### Желатин

Подготовить желатиновую основу: разбавить желатин водой и оставить его разбухать на 30 минут, затем немного подогреть на водяной бане. К основе добавить 1 ч. л. глицерина, предварительно растворенного в воде, и 1 ч. л. меда. Нанести смесь на 30 минут, затем удалить с помощью тканевых салфеток, смоченных в воде.

### Совет

*После нанесения маски лягте и полностью расслабьтесь. Не разговаривайте и не задействуйте мимику. Так маска будет работать эффективнее. В завершение необходимо нанести на кожу омолаживающий крем. После маски он гораздо лучше усвоится.*

После 40 лет у любой женщины найдутся показания для подтяжки овала лица. Эстетическая медицина предлагает сегодня богатый выбор процедур. Однако, прежде чем сесть в кресло к врачу, необходимо ознакомиться с их списком.

### Аппаратные методики

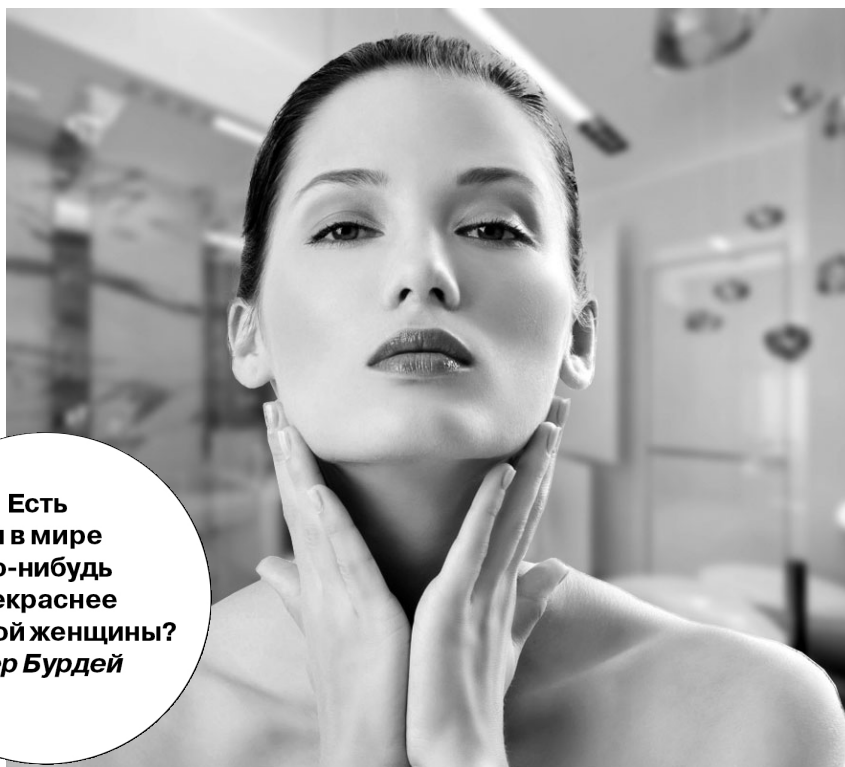
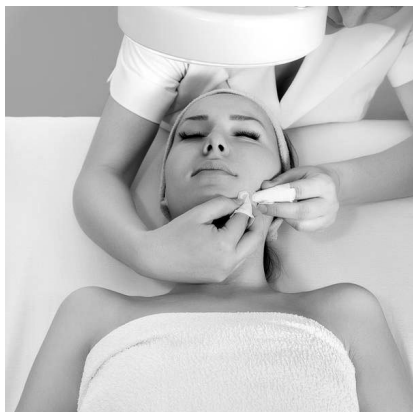
Популярные аппаратные процедуры стоят относительно недорого и доступны практически в любом городе. Они позволяют выглядеть молодо без операции, имеют меньше противопоказаний и побочных эффектов.

**Нитевой лифтинг.** Одна из самых популярных и проверенных процедур в эстетической медицине. Представляет собой подтяжку и закрепление опущенных тканей с помощью нитей. В коже делаются микропроколы, через которые вставляются специальные нити: сегодня они могут быть изготовлены из самого разного материала. Расположение нитей индивидуально и зависит от имеющихся проблем: это может быть местная фиксация отдельными нитями, а может быть удерживающий каркас. И тот, и другой варианты абсолютно безопасны. Нитевой лифтинг способен поднять уголки бровей, скорректировать линию скул и щек, подтянуть «брылы», сгладить носогубные складки, убрать второй подбородок.

**Контурная пластика.** Процедура представляет собой восстановление контура лица путем инъекций препаратов на основе гиалуроновой кислоты, так называемых, филлеров. Врач заполняет специальным составом объем провисших участков кожи. В результате, овал лица корректируется, становится полнее и моложе, морщинки разглаживаются. Контурная пластика является прекрасной безоперационной альтернативой хирургическим подтяжкам лица и может решить эстетические проблемы женщины до 50-55-летнего возраста.

### Операционная подтяжка

Хирургическое вмешательство - крайняя мера, прибегать к которой стоит



Есть ли в мире что-нибудь прекраснее красивой женщины?  
Пьер Бурдей

## ДЕРЖАТЬ ЛИЦО! ПРОЦЕДУРЫ ANTI-AGE, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

**Рано или поздно каждая женщина начинает задумываться об омолаживающих процедурах. Какие выбрать? Какие действительно работают?**

после того, как другие способы омоложения уже испробованы. За последние годы область эстетических операций существенно улучшилась. Это и современный наркоз, который переносится легче, и новые противоотечные препараты - они позволяют сократить количество синяков после операции. Кроме того, продвинутые препараты и методики значительно сократили реабилитационный период, а это значит, что вернуться к своей обычной жизни пациенты теперь могут намного раньше. Также снизилась стоимость операций.

**Липосакция.** Операция представляет собой отсасывание жира из проблемных зон, в результате чего восстанавливается контур лица. На подготовительном этапе хирург маркером отмечает места, нуждающиеся в коррекции. Чаще всего это угол нижней челюсти и подбородочная область. Под местной анестезией делается разрез 4-6 мм как правило, за ухом. В него проводится тонкая трубка, через которую откачивается жир. Вся процедура занимает не более трех часов. После наложения швов пациент проводит в стационаре еще два-три дня, а в течение недели носит фиксирующую повязку для предотвращения осложнений. Часто липо-

сакция проводится одновременно с подтяжкой лица, в этом случае используется общий наркоз и процедура длится дольше.

✓ **Сохранить эффект от липосакции как можно дольше поможет соблюдение принципов правильного питания. Если вы будете продолжать налегать на сладости, то весь откачанный жир быстро вернется.**

**Платизмопластика.** Современная операция позволяет омолодить зону шеи, которая, как известно, выдает истинный возраст женщины. В результате убирается второй подбородок, подтягивается кожа, исчезают морщины. Процедура проходит в несколько этапов: удаляются жировые излишки путем липосакции, корректируется платизма - мышца шеи, удаляются излишки кожи. Контур лица становится четким, а значит, вы выглядите моложе. Эффект от операции сохраняется 7-10 лет.

! **ВАЖНО: Все процедуры имеют противопоказания, которые в каждом конкретном случае следует обсудить с врачом.**

## Вкусно и полезно



### ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

Порадуйте свою семью ароматным пирогом, булочками и печеньем. Будет повод собраться за одним столом и провести вечер в теплой атмосфере.

#### Булочки-улитки

**0,5 кг дрожжевого сдобного теста, яйцо для смазывания. Для начинки: 1 чайн. ложка тертой лимонной цедры, 200 г творожной массы с изюмом, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки. Для смазывания: 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сахара.**

Перемешайте творожную массу, цедру, яйцо и муку. Тесто раскатайте в прямоугольник толщиной 0,5 см. Отступив от краев, выложите слой начинки и сверните рулетом по длинной стороне. Разрежьте на кусочки толщиной 2 см, выложите на противень. Смажьте яйцом и выпекайте при 180 градусах до золотистого цвета. Готовые горячие булочки сбрызните подогретой на огне

смесью лимонного сока, сахара и масла.

#### Творожник с посыпкой

**2 яйца, 1/2 лимона, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 200 г творога, щепотка соли, ванилин, яблоко. Для посыпки: 20 г сливочного масла, по 1 ст. ложке муки и сахара.**

Снимите с лимона цедру, выжмите сок. Взбейте яйца с сахаром, ванилином и солью в плотную пену. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем, перемешайте. Добавьте творог, цедру и лимонный сок и снова взбейте. Подмешайте мелко нарезанное яблоко. Выпекайте 35 минут при 170 градусах. Посыпьте крошкой из муки, сахара и сливочного масла и оставьте в духовке еще на 10 минут.

#### Овсяное печенье с корицей

**100 г муки, 1/2 чайн. ложки соды, 1 яблоко, 125 г овсяных хлопьев, 4 ст. ложки сахара, 80 г сливочного масла или маргарина, щепотка корицы, взбитое яйцо.**

Муку просейте с содой и корицей, добавьте хлопья, сахар, перемешайте. Пальцами разотрите смесь с мягким сливочным маслом. Добавьте взбитое яйцо и натертое кисло-сладкое яблоко. Вымесите тесто, разделите на 16 кусочков. Скатайте шарики и разложите на противне, застеленном бумагой для выпечки. Слегка сплющите и выпекайте в духовке 15 минут при 180 градусах.

## НА ВТОРОЕ - ТРЕСКА



#### В ТЫКВЕННОМ КЛЯРЕ

**1 кг филе трески (хека), 100 г тыквы, 2 луковицы, 1/2 стакана сливок, 4 яйца, 300 г муки, 100 г растительного масла, свежая зелень (базилик, петрушка, мята), сок половины лимона, соль, черный молотый перец и специи по вкусу.**

Лук порежьте кольцами и слегка обжарьте. Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками и пропустите вместе с луком через мясорубку. Добавьте муку, яйца, слегка посолите, поперчите и перемешайте до получения однородной массы. Рыбное филе нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Каждый кусок рыбы окуните в тыквенный кляр и жарьте с двух сторон на разогретой сковороде с маслом. Выложите на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.

#### ТУШИТЕ С ОВОЩАМИ

**0,5 кг филе трески, по 1 луковице и моркови, 2 помидора, 2 яйца, 2 стакана сливок, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец.**

Треску нарежьте кусочками небольшого размера. Отделите белки от желтков. Белки не понадобятся, а желтки взбейте со сливками. Помидоры порежьте кубиками, а лук - полукольцами. Морковь натрите на терке. Обжарьте лук и морковь на масле до полуготовности. Добавьте рыбу, посолите, поперчите. Выложите помидоры, перемешайте. Тушите 5 минут. Влейте яично-сливочный соус. Тушите до готовности.



## СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КОСТОЧКЕ

**1 кг говядины на косточке, 5 картофелин, по 1 луковице и моркови, 1/2 стакана гречневой крупы, лавровый лист, соль, петрушка или укроп, растительное масло.** Отварите в подсоленной воде до полуготовности говядину. Картофель нарежьте кубиками и отправьте вариться в бульон. Лук порежьте кубиками и обжарьте на масле до золотистого цвета. Морковь нашинкуйте соломкой, добавьте к луку и обжарьте на среднем огне до мягкости. Добавьте обжаренные овощи в суп. Промойте гречневую крупу и отправьте вслед за овощами. Доведите до готовности. В конце за пару минут добавьте лавровый лист и покрошите зелень.

## ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

**700 г индейки, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 2,5 ст. ложки томатной пасты, петрушка, сушеный базилик, 1,5 чайн. ложки сахара, соль, перец.** Филе индейки и одну луковицу пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, измельченные петрушку и чеснок, посолите, поперчите. Скатайте фрикадельки. Обжарьте на растительном масле. Для томатного соуса обжарьте измельченный лук. Добавьте 1,5 стакана воды, томатную пасту, базилик. Приправьте сахаром, солью, перцем. Доведите до кипения, выключите. Выложите фрикадельки в форму, залейте соусом и запекайте в разогретой до 190 градусов духовке 25-30 минут.

## БАКЛАЖАНЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

**1 баклажан, 50 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка майонеза, растительное масло, по пучку укропа и кинзы, соль, перец.** Нарежьте баклажан пластинами по 5 мм толщиной. Противень смажьте растительным маслом, разложите на нем кусочки баклажанов, посолите и сбрызните маслом. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут. Орехи, зелень и чеснок мелко порубите и смешайте с майонезом. Полученную кашицу посолите по вкусу и перемешайте. Как только баклажаны остынут, выложите на них начинку и сверните в рулетики. Готовые рулетики можно украсить зернами граната.



## Котлеты из квашеной капусты



Отвариваю 4-5 картофелин в мундире, очищаю, измельчаю в мясорубке и перемешиваю с 2 стаканами квашеной капусты, 2 обжаренными луковичками и 1 взбитым яйцом. Солю, перчу, перемешиваю и формирую котлеты. Обваливаю их в толченых сухарях и обжариваю с двух сторон на растительном масле.

**Т. Улитина.**

## Орехово-шоколадная паста

В моей семье очень любят шоколадно-ореховую пасту, которую я готовлю сама. Вместо сахара ис-

пользую финики. Замачиваю в отдельных мисках по 70 г кешью, миндаля и фиников на 5 часов. Выкладываю все в блендер вместе с орехами пекан, 1 ст. ложкой растительного масла. Добавляю корицу и 2 чайн. ложки какао. Измельчаю, добавив 1-2 ст. ложки воды. Храню в холодильнике не больше недели.

**Э. Ходакова.**

## «Хитрый» язык

Отвариваю говяжий или свиной язык до полуготовности, снимаю с него кожу. Середину вырезаю острым ножом, оставив тонкие стенки. Натирю язык солью, пряностями и чесноком. Половину вырезанной части смешаю с таким же количеством куриного мяса и вместе с луковичей и несколькими зубчиками чеснока пропускаю через мясорубку. Солю, перчу и заполняю фаршем язык. Оборачиваю в пленку, затем - в марлю и перевязываю шпагатом. Варю 1-1,5 часа. Кладу под гнет и даю остыть.

**И. Черепухина.**

## В доме малыш

### Роллы из блинов с яблоками

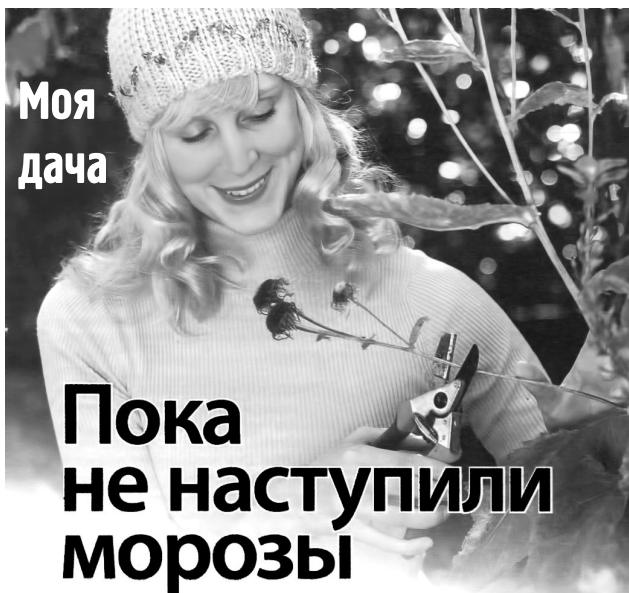
**Для блинчиков: 3 яйца, по 1 стакану муки и молока, 3/4 стакана воды, по 1 ст. ложке меда и сливочного масла, 1/4 ст. ложки соли, ванилин. Для начинки: 2 яблока, 1/2 ст. ложки корицы, 1/4 стакана воды.**

Для блинчиков смешайте все ингредиенты, взбейте. Испеките блины. Для начинки очистите яблоки, нарежьте на дольки. Добавьте корицу и воду. Поставьте в микроволновку на 5 минут, пока яблоки не станут мягкими. Положите яблоки в блендер и взбейте. На край каждого блина положите начинку и заверните в трубочку. Нарежьте блины на роллы.

### Овощные батончики

**80 г тертого кабачка, 60 г тертой моркови, 50 г тертого пастернака, 3 яйца, 40 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, сливочное масло.**

Разогрейте духовку до 180 градусов. Форму смажьте растопленным сливочным маслом. Обжаривайте овощи на масле в течение 5 минут. Остудите. Смешайте овощи, яйца, сыр и муку до однородной консистенции, посолите. Выложите в форму и выпекайте в течение получаса. Остудите и нарежьте на маленькие батончики.



**Моя дача**

# Пока не наступили морозы

**Дачный сезон близится к завершению, но еще можно и нужно потрудиться. Воспользуйтесь последними теплыми деньками и выполните в саду все самое необходимое.**

## Подготовьте грядки к зиме

На грядках до поздней осени остаются свекла, морковь и капуста, следите за прогнозом погоды, постарайтесь убрать овощи за две недели до наступления заморозков. Но пустые грядки не должны уйти под зиму голыми. Если не успели посеять сидераты, то рассыпьте сверху толстый слой мульчи (опавшие листья, перепревшие опилки или навоз). Когда будете проводить подзимний посев, подготовьте бороздки для семян заранее, по мерзлой земле это сделать трудно.

## Перекопайте почву

Осенью бороться с вредителями плодовых деревьев с помощью химических препаратов не имеет никакого смысла. Куколки, гусеницы и личинки в коконах уже под надежной защитой в укромных местах: в трещинах коры, верхнем слое почвы, под опавшими листьями. Лучшее, что можно сейчас сделать, - перекопать почву в приствольных кругах на глубину 10-15 см. Тогда жилища вредителей окажутся наверху и погибнут при первых же холодах. Перед заморозками присыпьте приствольные круги деревьев торфом или подсушенным компостом слоем в 4-7 см, чтобы уберечь корни в суровую холодную зиму.

## Срежьте засохшие ветки

У декоративных кустарников,

таких как метельчатые и древовидные гортензии, срежьте пышные шары и метелки соцветий. Не ждите, пока они покроются шапкой снега и обломаются под его тяжестью - куст может травмироваться. Удалите мелкие и засохшие ветки. После листопада у кустарников прекрасно виден скелет, поэтому можно подправить форму, укоротить побеги, которые «выстрелили» летом, а слишком старые срезать как можно ближе к основанию. Такая обрезка рекомендуется чубушникам, деренам, барбарису, пузыреплодникам, снежноягодникам. Конечно, если кустарники не растут в качестве живой изгороди.

## Проведите дезинфекцию

Жесткой щеткой зачистите на стволах деревьев все трещинки, глубокие раны почистите ножом, а потом замажьте садовым варом. Все, что осыпалось с коры, обязательно сожгите, а раны продезинфицируйте. Выберите для этой работы сухой день, дождь сведет на нет все старания. Для дезинфекции коры используйте 3-5%-ный раствор медного купороса: растворите 300-500 г сухого вещества в ведре воды.

## Побелите

### стволы деревьев

Именно осенняя побелка, а не первомайская, как многие уверены, считается ос-

новной. Ею нужно заняться перед самыми заморозками. Белить деревья можно известковым раствором, водноэмульсионной или водно-дисперсионной краской. Главное, чтобы в смеси присутствовали следующие компоненты: мел или известь (именно белый цвет отражает солнечные лучи), фунгицид, желателен медный купорос (для дезинфекции). Старайтесь белить не слишком толстым слоем, иначе после высыхания он начнет отслаиваться и придется процедуру повторить. Толщина побелки должна быть не более 2-3 мм. В среднем, взрослые деревья белят на высоту 1,8-2 м.

## Сделайте

### генеральную уборку

Участок должен уйти под зиму идеально чистым, тогда весной и самим работать придется меньше, и мышей не будете соблазнять деликатесами из яблوك-падалиц. Соберите и поглубже закопайте на краю участка все гнилые плоды, уберите с грядок растительный мусор и скошенную траву. Если растения здоровые, то все это заложите в компост, чередуя слои: 10-15 см растительного материала, потом садовая земля и так далее, до самого верха компостного ящика.

## Защитите плодовые деревья от грызунов

Нижнюю часть стволов молодых плодовых деревьев обязательно укройте лапником или обмотайте рубероидом. Кстати, не потерял актуальности другой способ - обмотайте ствол старыми капроновыми колготками на высоту до 1 м.

Кора старых деревьев не так привлекательна для мышей и зайцев, поэтому взрослые плодовые деревья достаточно только побелить. Обязательно напоите сад перед зимой, под каждое взрослое дерево вылейте не менее 10 ведер воды.

## Позаботьтесь о цветах

В цветнике срежьте наземную часть многолетних растений (хосты, астильбы, пионы, флоксы), оставив стебли высотой 5-7 см. Если увидите, что корни оголились, подсыпьте почву, особенно в этом нуждаются флоксы и гейхера. Насыпьте вокруг растений толстый

слой мульчи - перегной, опавшие листья, перепревшие опилки. Соорудите надежное и теплое укрытие для роз. Не забудьте выкопать клубни георгинов, луковицы гладиолусов, монбреций и бегоний, корневища канн. Георгины заканчивают сезон последними, поэтому, выкапывая их только тогда, когда заморозки прихватят листья и они почернеют. После этого с уборкой не медлите. Перед хранением корнеклубни всех растений продезинфицируйте. Для этого, опустите их на полчаса в слабый раствор марганцовки или любого фунгицида.

## Помоите теплицу

Поликарбонатная теплица с высокой температурой и повышенной влажностью создает идеальные условия и для роста растений, и для появления вредителей. Поэтому сначала уберите всю оставшуюся ботву, шпагаты, опавшие плоды, корни и сорняки. Чтобы урожайность не снижалась, снимите 5-10 см верхнего слоя почвы на тепличных грядках и замените его свежим плодородным. Либо перекопайте грядки, добавляя компост или навоз. После того, как почву в теплице привели в порядок, промойте все стенки теплой мыльной водой, используя мягкие материалы: салфетки, поролоновые губки. Ни в коем случае не трите поликарбонат щетками и металлическими губками.

Для надежности можно окурить помещение готовой серной шашкой. Перед этой процедурой закройте все двери и форточки теплицы.

## Заделайте все щели в дачном доме

При первых же заморозках в дом постарайтесь забраться мыши. Найдите и заделайте все щели в комнатах, особенно у плинтусов. Если мыши беспокоят вас из года в год, то придется использовать липкие ловушки и мышеловки, но сначала испробуйте гуманный способ: купите в аптеке мятное масло, нанесите несколько капелек на вату и разложите по ящикам и полкам. Мыши этот запах терпеть не могут. Подушки, одеяла уберите в большие полиэтиленовые пакеты. Если на полу есть ковры, то скатайте их в рулон и поставьте вертикально, прислонив к стене.



## Поздравления

**Росицу БИЛЯНОВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем выглядеть всегда красивой, почаще улыбаться. Пусть твои глаза сияют росой и видят только хорошее.

**Из шелка и ситца  
Сшили тебе платье,  
Красавица Росица,  
Ты звездное объятие.  
Роса на цветах утром  
Лежит и свет искрится,  
Всем кажется как будто  
Чудо творит Росица.  
Радостно ржет лошадка  
И машет густой гривой.  
Живи, Росица, сладко,  
Прекрасно и счастливо!**

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Инна Артеменко, Лана Стоева,  
Цисана Квирикашвили,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди,  
Екатерина Станиси,  
Варвара Каниди,  
Эвридика Энгопуло,  
Лия Арвеладзе, Ирина Нешкова,  
Донка Младенова,  
Ната Славчева,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Анастасия Микропуло,  
Ионка Христова, Лада Николова,  
Зоряна и Атанас Янковы,

Стефка Дончева,  
Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы,  
Ангелина и Георгий Жерановы,  
София Светлинова, Ия Метревели,  
Анемона Иродопуло,  
Эрминия Карастоянова, Лорина Развигорова, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Кристина Лазару, Дионис, Иола и Нина Харациди, Алла, Михаил и София Фотовы, Натия Сацерадзе, Анна Димчева, Тасико Векуа, Лили Музенитова, Кристина Димитрова, Лали Нергадзе, Инга Юмашева, Мари Гличева, Инна Зорина, Фатима Догузова, Лела Пиросманишвили, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди и все, кто тебя от души любит.

**Цисану КВИРИКАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.**  
Желаем долгих лет жизни, много радости и веселья. Да хранит вас Господь Всевышний.

**Система мира многогранна  
И ответвлений всех полно.  
Вам пишем от души, Цисана,  
Вспомнив о прошлом и былом.  
Давали от души советы,  
Нас просвещали заодно,  
Разгадывали все приметы,  
Смотрели на верх и на дно.  
Счастливым день и все желанья  
Для ваших близких и родных:  
«Живите долго вы, Цисана,  
Знайте, что дети не одни!»**

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Росица Билянова, Инна Артеменко,  
Марина Белчева, Лана Манагадзе,  
Тинико Маргвелашвили,  
Дареджан Капанадзе,  
Ирина Мегвинетухуцеси,  
Марина Мурадян,  
Иорданка Евтимиади,  
Лолита Папандопуло,  
Виолетта Сариева,  
Оксана Танасова, Стефка Дончева,  
Малуза Горанова, Ионка Христова,  
Наргиза Оганова, Инна Зорина, Майя Тетишвили, Елена Шишкина, Этери Марташвили, Лили Музенитова, Алла Фридман, Гульнара Озманова, Мария Стропова, Нино Ломидзе,  
Гликерия Уранопуло,  
Эльмира Трафова.

**Инну АРТЕМЕНКО, нашу украинскую красавицу, поздравляем с днем рождения.**  
Желаем побольше радости и света, сиять маленькой звездочкой. Пусть на исторической родине Украине будет мир, покой и процветание.  
**Звезда со звездой в обнимку  
В ночном небе темненьком.  
Улыбнулась украинка  
Инночка Артеменко.  
Солнышко восходит ясно  
В светлом небе синеньком,  
Ты красива и прекрасна,  
Дорогая Инночка.  
Доброй будь и тепеливой,  
Иногда и скромненькой,  
Живи ярко и красиво,  
Ты, Инна Артеменко!**

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
София Евдокименко,

Валентина Рудник, Инна Еловенко,  
Ирина Подсоснок, Елена Емельячченко,  
Ирина Стасюк, Светлана Буланко,  
Оксана Билозир, Майя Погребняк,  
Нина Борисюк, Виолетта Нетребко,  
Любовь Искренко,  
Елена Картавенко,  
Анастасия и Маргарита Зарейчук,  
Росица Билянова,  
Цисана Квирикашвили, Марина Абовян,  
Анаида Акопян, Люся Агабалян,  
Елена Микелашвили,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Майя и Мими Унгиадзе,  
Ирина Дзуцова, Белла Киладзе,  
Алла Титвинидзе, Нелли Мадич,  
Лали Шатиришвили,  
Этери Марташвили, Натела Гачечиладзе,  
Ия Перадзе, Ирина Санадзе,  
Алла Караиланиди,  
Беата Складовская,  
Ионка Христова,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Донка Младенова, Финка Гаргова,  
Малуза Горанова,  
Ангелина Жеранова,  
Оксана Танасова, Алла,  
Полина и Радостина Станчевы,  
Евгения Орнитова,  
Маргарита и Наталия Радинские,  
Алла Рувинская,  
Анна Орлова, Тамара Константиновская,  
Искра и Миранда Арабаджиевы.

**Гванцу КОПЛАТАДЗЕ, доктора филологических наук, поздравляем с 71-летием со дня рождения.**

Желаем Вам долгих лет жизни, крепкого здоровья, быть всегда на высоте, жить в любви и радости. Да хранит Вас Господь Всевышний.

Суважением,  
Медея Абдушелашвили,  
Тамара Авалишвили,  
Нино Андгуладзе, Валерий Асатиани, Тея Гамрекели, Леван и Рисмаг Гордезиани, Майя Дanelия, Ирина Дарчия, Дареджан Киртадзе, Екатерина Кобахидзе, Зоя и Иванка Костовы, Кетеван Надареишвили, Дали Надибаидзе, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Нана Тония, Ольга Умудумова, Георгий Угулава, Елена Фролова, Заал Хинтибидзе, Анна Чиковани, Русудан Элизбарашвили.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №49

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шпилька. Осока. Кров. Субмарина. Рот. Авокадо. Ус. Штукатур. Дуремар. Гвоздика. Оноре. Пивовар. Патока. Нона. Окорок. Борона. Осадка. Кира-сир. Нарвал. Капот. Кок. Гран. Оторопь. Укус. Злак. Пью. Жало.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Утюг. Портос. Воин. Бита. Бор. Пол. Лавр. Звон. Работа. Волос. Ток. Куст. Иван. Низ. Радар. Коп. Обрат. Дан. Топь. Вуду. Погон. Кью. Станок. Ропак. Сад. Карен. Товар. Гуж. Климат. Мотор. Дверка. Дугар. Кочка. Аул. Забор. Резак. Алонсо.

**СВЕТЛАНА ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

# Домашние любимцы

## САМЫЙ УМНЫЙ МАЛЫШ

Считается, что маленькие собачки не могут быть умными. Но есть представители карликовых пород, которые напрочь разбивают этот стереотип. Наряду с кукольным видом, эти крохотные питомцы демонстрируют высокий интеллект.

Мы составили список самых умных малышей, которые, кроме высокого интеллекта, обладают еще и хитростью, и склонностью к доминированию. Когда вы видите на улице маленькую невоспитанную «лайку», то сделайте вывод не о глупости питомца, а о нерадивости хозяина, который не отнесся должным образом к дрессировке питомца.

### 1. Вельш-корги

Об уме этих «сарделек на лапках» ходят легенды. Считается, что двухмесячный щенок вельш-корги способен освоить команду в считанные минуты! Существует две разновидности породы: кардиган и пемброк. Они отличаются внешне и по характеру, но уровень интеллекта высок у обеих. Несмотря на забавный вид, эти собаки - настоящие овчарки. А значит, они не только умные, но и чуткие - чувствуют настроение хозяина и не будут назойливы, когда он не в духе. Их преданность и интеллект не оставят вас равнодушными!

### 2. Джек-рассел-терьер

Высокий интеллект этой породы выражается не в способностях к дрессировке, а в умении самостоятельно оценивать обстановку и быстро принимать решение. Однако и команды расселы учат легко, но выполняют менее охотно. Эта порода любит всех членов семьи и отлично уживается с детьми. Однако расселы обладают беспокойным характером, так что станут компаньонами только людям с активным образом жизни.

### 3. Пражский крысарик

Чешская порода собак сегодня становится модной во всей Европе, а все благодаря тому, что ее компактный размер сочетается с храбростью и интеллектом. История породы насчитывает 12 столетий. При Карле Великом крысарикам разрешалось ходить по столам во время пира. Считалось, что эти умные собаки могут учуять отравленную пищу. Прирожденные охотники не уживаются с хомяками или шиншиллами, зато легко находят общий язык с кошками, другими собаками и детьми.

### 4. Той-пудель

Самая маленькая разновидность пуделей унаследовала от крупных представителей породы высокий интеллект. Эти собаки сообразительны и понятливы, легко поддаются дрессировке и адаптируются под всех членов семьи, начиная с медлительной бабушки и



заканчивая озорниками-детьми. Слова «подходит для охраны» в описании характера этой «игрушечной» собачки вызывают улыбку, однако они справедливы на 100%. Пудели различают своих и чужих и всегда готовы сообщить о приближении чужака громким лаем.

### 5. Цвергшнауцер

Игривость и высокий интеллект - две основные характеристики этой породы. Самый маленький из шнауцеров легко поддается дрессировке и требует постоянной нагрузки. Несмотря на миниатюрность, цвергшнауцеры отличные охранники: в прошлые столетия в Европе им доверяли крестьянские дома и даже целые фермы. Эта умная и смелая собака никогда не заблудится в лесу и не испугается взрыва пептард. Она подходит путешественникам, а дома будет скучать.

### 6. Померанский шпиц

Не зря способности к дрессировке этих «плюшевых игрушек» используют в цирковых представлениях, а также аджилити (вид спорта с собакой, включающий в себя полосы препятствий). Несмотря на упрямство и непоседливый характер, шпицы легко могут освоить некоторые команды, а уж «апорт!» гарантированно станет их любимой. Маленький размер не мешает собаке считать себя большим и грозным псом и стремиться доминировать, поэтому с детства показывайте малышу, кто в доме хозяин.

### 7. Папильон

Папильоны легко дрессируются и обладают отличной памятью. Поэтому, наряду с физической нагрузкой этой активной маленькой собачке необходимы и умственные упражнения, например, изучение новых команд. Папильон на редкость воспитанная собака, которая будет отличным компаньоном: с такой не стыдно показаться в любом обществе. А недоверчивость к чужакам делает эту кроху великолепным охранником и сторожем.

## Поздравления

У Ильи МНАЦАКАНОВА и Эльфриды ЗИВЕРЕ, а также у Дмитрия ПЕРЕВАЛКИНА и Татьяны ЛИПАТОВОЙ родилась внучка, а у Эдуарда МНАЦАКАНОВА и Светланы ПЕРЕВАЛКИНОЙ родилась дочь Марина.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Мариночке: Проходит ночь. Неповторимо Цветенье розы по утрам, Пришла на белый свет Марина, Доставив радость вам и нам. Прохладный день. Солнышко светом Осветит домик, колыбель. Расскажем сказку, будет это Мечтою жизни всей твоей. Пускай кручина пройдет мимо, Расти счастливой и большой, Малышка милая, Марина, Ты будешь сказкой золотой.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лайма Клявине, Дайга Араюме, Велта Оромете, Зигфрид Муктупавелс, Лайма Трензе, Инесса Ливкинше, Улдис Вилцанс, Вилма Смилга, Ая Беремане, Илзе Чемере, Маргарита Орбант, Регина Тосс, Гаяне Восканян, Нуну Аревшатян, Тея Дарахчян, Виктор Налбандян, Елена Жамкочян, Нуну Саркисян, Инга Петросян, Карен Ананикян, Лили Погосян, Мери Никогосян, Марина Папашвили, Зеико Морчладзе, Лидия Сентеминова, Нина Калдарова, Марина Светличная, Василий Дохлиди, Лоэнгрин Кириакиди, Диана Вавилова, Лариса Семина, Ирина Родникова.

## 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 Карухишвили, 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.



## Накинуть сверху

Легкая по весу искусственная шубка прослужит несколько сезонов, а выглядеть в качественной модели вы будете не менее шикарно, чем в натуральном мехе.

Выбирайте шубы с длинным ворсом, окрашенные в яркие цвета. Особенно популярны модели А-силуэта и трапеции с расклешенными рукавами. Если вы не готовы на такие эксперименты, обратите внимание на меховое болеро или жилет из меха.



## Шапочка и шарфик

Шапка будет выглядеть интересно при наличии особых деталей или аксессуаров - например, помпона, или даже двух, из искусственного цветного меха. Такие шапки можно приобрести готовыми в магазине или сделать самим: купите меховой помпон и пришейте его к любимой шапке. Что касается шарфов, в моде изделия в виде широкой полосы меха, которая мягко окутывает шею или свисает с плеча. Также хорошо будут смотреться аккуратные маленькие шарфики из меха.

## На обуви и сумках

Сумки из искусственного меха выглядят уютно. Выбор огромен: от меховых клатчей до больших шоперов. Можно выбрать длину меха: от короткой, с завитушками, как у овечки, до длинной, как грива лошади. С сумкой из яркого цветного меха вы не останетесь незамеченной. Обувь, отделанная мехом изнутри или снаружи, станет отличным выбором на каждый день. Консерваторам стоит обратить внимание на мокасины или туфли с теплой подкладкой, смелым модницам - на обитые мехом лоферы или слипоны с контрастными вставками.



# КОТЛЕТЫ И ТЕФТЕЛИ



ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ТЕФТЕЛИ

Фарш (говядина) - 450 г, хлеб белый черствый - 3-4 ломтика, молоко - 1/2 стакана, масло оливковое - 2 ст. л., лук репчатый - 1 шт., кумин - 2 ч. л., корица - 1 ч. л., перец кайенский - 1/4 ч. л., помидоры в собственном соку - 700 г, кинза - 2/3 стакана, соль, перец черный молотый.

Хлеб залить молоком и оставить на 5 мин. Обжарить в оливковом масле нарезанный лук в течение 5 мин. Добавить 1 ч. л. кумина, корицу и половину кайенского перца. Готовить 30 сек. Добавить нарезанные помидоры с соком, 1 стакан воды и 1/2 ч. л. соли. Довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить хлеб с молоком. Добавить Размять хлеб с молоком. Добавить фарш, 1 ч. л. кумина, половину нарезанной кинзы, оставшийся кайенский перец, соль и черный перец. Хорошо вымешать фарш. Сформовать шарики диаметром 4 см. Выложить в соус, накрыть и готовить 10 мин. Снять крышку и тушить еще 5 мин. Вмешать в соус оставшуюся кинзу.

## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

Филе рыбы - 1,5 кг, сыр твердый - 150 г, яйцо - 1 шт., сметана - 2 ст. л., хлеб белый - 200 г, молоко - 100 мл, масло сливочное - 60 г, лук репчатый - 1-2 шт., чеснок (по желанию) - 2-3 зубчика, крупа манная - 2 ст. л., масло растительное для жарки, соль, перец - по вкусу.

Рыбное филе вымыть, нарезать на кусочки, удалить косточки. Лук очистить, вымыть. Чеснок очистить. Хлеб замочить в молоке. Сыр натереть на терке. Дважды пропустить через мясорубку рыбу, лук, чеснок и отжатый белый хлеб. Добавить в фарш тертый сыр, манную крупу, соль и перец по вкусу, сметану, размягченное сливочное масло, яйцо. Все хорошо перемешать и оставить на 20 мин. Разогреть сковороду, налить в нее растительное масло. Сформовать котлеты, выложить в горячее масло. Обжарить на сильном огне с двух сторон до румяности. Котлеты выложить в казанок. Залить 50-70 мл кипятка, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 10 мин.

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ПАНИРОВКЕ

Фарш куриный - 500 г, яйцо - 1-2 шт., лук репчатый - 2 шт., масло сливочное - 100 г, хлеб белый - 200 г, молоко - 100 мл, соль, перец - по вкусу, сухари панировочные, масло растительное для жарки.

Срезать у хлеба корки, мякиш замочить в молоке. Лук натереть на терке. В миске смешать фарш, хлеб, лук, соль, перец. Добавить яйца и вымешать. Из фарша сделать лепешку, в середину положить кусочек замороженного сливочного масла и сформовать котлету. Так же поступить с остальными фаршем. Обвалить котлеты в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле до румяной корочки. По желанию котлеты после обжарки можно слегка потушить.

\* Лук в фарш можно класть и в обжаренном виде, предварительно нарезав его мелкими кубиками. А для нежного и оригинального вкуса добавить другие овощи: кабачок, морковь, капусту.

## ТЕФТЕЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

Фарш мясной - 450 г, рис - 60 г, лук репчатый - 1 шт., картофель - 1 кг, сметана - 170 мл, паста томатная - 1 ст. л., чеснок - 2-3 зубчика, соль, перец, приправы - по вкусу.

В отдельной посуде смешать томатную пасту, сметану, измельченный в кашцу чеснок, приправы. Картофель очистить, нарезать дольками, подсолить, добавить 2/3 соуса. Перемешать. В фарш добавить отваренный рис, измельченный лук, соль и перец. Тщательно вымешать. Мокрыми руками скатать из фарша небольшие шарики. Форму смазать маслом. Выложить половину картофеля, сверху равномерно распределить тефтели. Вторую половину картофеля уложить в промежутки между тефтелями. Оставшимся соусом смазать тефтели. Накрыть фольгой и запекать в духовке при 180 градусах около 1 ч. За 20 мин. до готовности фольгу снять, чтобы дольки подрумянились.