

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОУТЯ

**№18**

**АПРЕЛЬ 2018**

цена:

**1,5 лари**

**Убираем**

**растяжки**

стр.36

**Как оживить**

**чувства в браке?**

стр.18

**Гипноз для**

**обретения стройности**

стр.33

**Эфирные масла**

**для тонуса и здоровья**

стр.14

**Никита и Алена Пресняковы**

**История от первого лица**

стр.20-21

**ЭНН ХЭТЭУЭЙ**

стр.16-17

**“Теперь я наконец счастлива”**

# Уроки стиля

## Как создать яркий образ в стиле спорт-шик?

В самом названии стиля уже кроется его суть: все практичное, удобное, спортивное и уместное для повседневной носки, но в то же время с долей роскоши и гламура. Такой стиль позволяет сохранить женственность, несмотря на спортивный вид. Спорт-шик подразумевает комбинирование совершенно разных вещей, но важно, чтобы сочетание фактур и тканей выглядело уместно. Например, легкие шифоновые ткани и дутое куртки не носят вместе, а вот шерсть и тонкий трикотаж будут выглядеть гармонично.

Яркость - одна из основных черт спорт-шика, но во всем должна быть мера. Старайтесь не использовать более трех цветов и следите за тем, чтобы эти цвета гармонировали друг с другом. Если любите пеструю одежду, то пусть будет одна смелая деталь в сочетании с однотонными вещами.



## Ботинки-носки - тренд сезона?

Эта модель обуви зрительно продлевает силуэт, потому что сливается с ногой. Материалы могут быть такие, как мягкая кожа, замша, бархат, велвет. Модные ботинки-носки бывают с вытянутым или заостренным носком, на каблуках-шпильках, квадратных устойчивых каблуках или на плоской подошве. Они прекрасно смотрятся с брюками или джинсами. Брюки могут быть классические прямые или широкие, 7/8 или чуть ниже, юлоты или клеш. Ботинки-носки также подойдут для образов с юбками и платьями любой длины. Носите такую обувь с кожаными, шерстяными, трикотажными или велветовыми изделиями и с плотными колготами темных оттенков.



## Какие очки сейчас в моде?

Обратите внимание на очки-кошечки, которые составят отличную пару как современным повседневным, так и ретроарядам в стиле 1950-1960-х. Такие очки сами по себе играют роль украшения, и их можно выбрать на любой вкус: с зеркальным напылением на стеклах, различной ширины, а также со всевозможными декоративными элементами.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

Можно ли повернуть свою жизнь и в считанные дни превратиться из неудачника в баловня судьбы, а из одинокого и брошенного – в счастливого влюбленного? Те, кому случилось обращаться к потомственной ясновидящей **Нелли Бичикашвили**, знают, что все это вполне возможно. И, кстати, к ней обращаются люди не только за предсказанием и решением своих проблем, но и со словами благодарности за то, что потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили помогла им обрести семейное счастье, наладить отношения с близкими, вернула любимых, прервала цепь несчастий и притянула удачу в бизнесе и делах. Благодарят за то, что смогла найти пропавшего человека, предостерегла от беды, посоветовала изменить ход событий, которые могли спровоцировать финансовый крах. Что чувствуют клиенты Нелли и как складывается их жизнь после визита к потомственной ясновидящей?

### СУДЬБЫ СЧАСТЛИВЫЙ ПОВОРОТ

**Анжела, 27 лет:** «Мне долго не везло с мужчинами, поэтому я пришла на прием к Нелли Бичикашвили, чтобы она помогла мне встретить человека, который станет моей судьбой. Нелли Бичикашвили просмотрела ситуацию и увидела, что несколько лет назад на меня была сделана порча. Чтобы снять ее, она провела специальный обряд и сразу же во время него сказала, когда следует ждать результата. К тому же, Нелли предсказала мне встречу с человеком, за которого я впоследствии выйду замуж. Несмотря на ее пророчество, я все равно удивилась, когда это произошло, потому что все было похоже на чудо...»

Верила ли я в ясновидение и магию, когда шла на прием к Нелли Бичикашвили? Да, потому что моя подруга до этого уже обращалась к Нелли, и я на ее примере убедилась, что предсказания сбываются, а обряды по снятию порчи работают. А теперь я знаю об этом из собственного опыта».

**Ангелина В., 40 лет:** «Цветы, которые я сегодня принесла Нелли Бичикашвили, не могут в полной мере выразить признательность и благодарность, которые я чувствую. Она фактически

спасла меня от полного крушения в жизни. Я так мечтала иметь семью, детей, но, увы, до 39 лет просидела в «старых девах». К кому только не обращалась – «венец безбрачия» снять так и не удалось. Спасибо журналу «Подруга», благодаря которому я и узнала, что есть в Тбилиси такая ясновидящая, способная оказать помощь даже в таких ситуациях, за которые другие специалисты не берутся. Я рада, что Нелли смогла вытащить меня из этого нескончаемого одиночества. Уже полгода, как я вышла замуж за прекрасного человека. Он – вдовец, и у меня появились приемные сын и дочь. Но я мечтаю о собственном ребенке. И как напорочила мне Нелли, скоро стану мамой. Если бы раньше мне кто-то рассказал, что всего за один год так перевернется моя жизнь, я бы не поверила. А вот теперь не понаслышке знаю, что порча («венец безбрачия») – это страшная штука. Но Нелли Бичикашвили ее с меня сняла и защиту от негативного воздействия на годы вперед поставила. Так что теперь от одиночества не плачу по ночам в подушку, а радуюсь семейной жизни. Ну, а если какие-то другие проблемы появятся, я точно знаю – Нелли ответит беду от меня и моих близких».

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венец 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,  
555-92-36-89.



**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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



**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

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.

## ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ!

**В очередной раз сильнейшие экстрасенсы нашей страны и просто самая красивая супружеская пара Ольга и Дмитрий Бибилашвили, в очередной раз доказали, что им нет равных в их профессии, и что они вне конкуренции! 19 апреля этого года, состоялся феноменальный дистанционный бесплатный сеанс по очищению от негатива, который в нашей стране могут проводить только Ольга и Дмитрий. В этом уникальном сеансе смогли принять участие все желающие. И вот самые интересные случаи, которые нам поведали наши читатели. К сожалению, все рассказы благодарных пациентов нам и на 40 страницах не разместить!**

**Рассказ Теймураза Б.** «Уже несколько месяцев я ждал повышения по службе, но мне что-то мешало – как будто меня слезили. Начальник все не решался дать мне повышение. Жена принесла ваш журнал из которого я узнал о сеансе. Вечером я принял участие в этом сеансе. Утром пришел на работу и через пару часов меня вызвал начальник и сообщил о моем новом назначении. Вот так и чудеса. Чудо, сотворенное супругами Бибилашвили! Я теперь точно знаю, к кому мне обращаться и не буду ждать бесплатных сеансов! Спасибо большое!»

**Рассказ Заиры И.** «От меня год назад ушел муж. Я впала в депрессию. Ходила по гадалкам и ясновидящим. Они мне говорили такую цену, что я просто в ужасе убежала. Узнала о бесплатном сеансе, которые проводят Ольга и Дмитрий. Приняла участие. Под утро раздался звонок в дверь. На пороге стоял мой муж с огромным букетом роз. Я счастлива, и счастлива благодаря таким бескорыстным людям как Ольга и Дмитрий! Сейчас я уверена, что в случаи проблем буду обращаться только к супругам Бибилашвили. ОГРОМНОЕ СПАСИБО!»

**Рассказ Анны В.** «Пару недель назад, моя тихая и спокойная 5 летняя дочка, стала капризной и непослушной и по ночам не спала. Лекарства не помогали. Узнала о сеансе к вечеру, хорошо, что живу около храма. Еле успела купить свечу! Ребенок сначала капризничал, но через пять минут после начала сеанса моя малышка успокоилась и заснула. Утром она проснулась прежней хорошей и послушной девочкой. Ну что здесь сказать. Сила Ольги и Дмитрия велика. Низкий вам поклон, мои дорогие и любимые – моя спасители!»

**Рассказ Лили М.** «Несколько лет шел гражданский судебный процесс, в котором я участвовала, и который никак не мог закончиться. Я приняла участие в этом, теперь я уже знаю, сеансе, который по силе не имеет аналогов! В понедельник мне позвонил мой адвокат и сказал, что принято решение в



мою пользу. Вот такие чудеса. Благодарю Ольгу и Дмитрия за то, что они помогают абсолютно незнакомым людям. И если что, то обращаться буду только к ним!»

**Рассказ Татьяны П.** «Я замужем 12 лет, и все эти годы я мечтала о ребенке, но анализы, даже для ЭКО были плохие. Узнав о дистанционном сеансе, я конечно же приняла участие. А наутро у меня было назначено обследование. И какова была моя радость, когда доктор мне сказал, что у меня все нормально и можно делать ЭКО! Вот это чудо из чудес!»

**Рассказ Марины С.** «Я с соседкой попала в серьезную ситуацию с финансами. И никак не могла найти способ ее разрешить. Узнав о сеансе мы вместе по-соседски сели перед свечами. А в воскресенье наша проблема разрешилась, как будто ее и не было».

**Рассказ Пикрии Ч.** «Год назад моя мама слегла от инсульта. Слава Богу осталась жива и через пару месяцев смогла ходить, но разговаривать не могла. В час сеанса мы с ней сели перед свечами и фотографией великих мастеров Ольги и Дмитрия. К маме через час после сеанса вернулась речь! Мы обе еще сидели и плакали от радости. Как хорошо, что есть такие люди как Ольга и Дмитрий!»

**Рассказ Карины М.** «Только после чудесного дистанционного сеанса, который провели Ольга и Дмитрий, у меня дела в магазине пошли сразу, за два дня у меня почти все раскупили и я сейчас опять еду за товаром! Вот такие чудеса. Теперь знаю к кому обращаться!»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Нас многие спрашивают, как узнать, что на ауре есть негатив. Как это не будет зву-

чать странно, но если перед вашим носом будут закрываться двери, будь то двери лифта или автобуса, магазина и т. д., то это вас должно насторожить! Перед человеком с порчей или сглазом – закрываются в первую очередь все двери, а дальше, если не принять мер, пойдут проблемы и со здоровьем, и с бизнесом, и в личной жизни.

P.S. Наш метод диагностики уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Мы работаем с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что мы видим ауру и все проблемы на ней. Используем чисто научный подход и древние ритуалы. Что делаем мы – никто не может. Нам нет равных!

**Для СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, по фото так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail:

dmitri.bibilashvili@gmail.com,  
olga.bibilashvili@gmail.com.

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ При сердечной слабости принимают цветочный сбор: 50 г цветков боярышника; 20 г полевого хвоща; 30 г птичьего горца. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте в течение получаса. Получившийся настой пейте в течение дня.

✓ Замучила бессонница? Залейте 45 г цветков стаканом кипятка и оставьте отвар настаиваться до охлаждения. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ От стенокардии смешайте 100 г сока алоэ, 3 ст. ложки цветов боярышника и 3 стакана крутого кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте настой по 1 стакану 3 раза в день.

✓ При аритмии, атеросклерозе, ишемии, кардиосклерозе, тахикардии. Перемешайте взятые поровну плоды и цветки

Мало кто знает, что гораздо полезнее для сердца не плоды, а цветки боярышника. Поэтому практически во всех лекарствах используется именно экстракт цветков.

## Цветки боярышника полезнее плодов

боярышника. Заварите 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после.

✓ От боли в сердце, вегетоневроза, ревмокардита, стенокардии поможет настой сухих цветков боярышника на водке. Возьмите 10 г сухих цветов боярышника на 100 г водки. Настаивайте 21 день в темном месте. Процедите, отожмите, принимайте по 20-25 капель 3 раза в день.

✓ Во время климакса, при сердечной недостаточности, аритмии, вегетоневрозе 3 ст. ложки цветков боярышника на 3 стакана сырой воды. Настаивайте ночь. Утром покипятите 5-7 минут. Дайте настояться, укутав, 30 минут. Процедите, отожмите. Принимайте утром стакан натощак, а остальное после еды по стакану.

✓ При ревмокардите на три четверти наполните банку свежими цветками боярышника, не утрамбовывая, залейте доверху водкой и настаивайте 1 не-



делю. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды, запивая настоем травы зверобоя.

✓ При боли в области сердца, кардиосклерозе. На 200 мл спирта положите 4 ст. ложки цветков боярышника и настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая бутылочку. Через 10 дней настой готов к употреблению. Принимайте по 1 чайн. ложке с водой перед едой.

**А. Проклов, травник.**

## ПОДТЯНЕМ ТЕЛО

**ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ СОВЕТАМ, ТО УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ГОРАЗДО СТРОЙНЕЕ.**

### Выгоняем воду

Самый простой и быстрый способ избавиться от лишних сантиметров - это максимально вывести из организма лишнюю жидкость. Женщины иногда и сами не чувствуют, что немного отекли. Между тем, ненужная вода заметно добавляет объем проблемным зонам. Чтобы убрать этот балласт, в первую очередь пересмотрите свое питание. Ограничьте все, что задерживает воду: соленое, сладкое, острое. Упор делайте на природные очистители - сельдерей, свеклу, зеленые яблоки и нежирные белки. К последним относятся творог, белое мясо птицы, «тощая» рыба. И обязательно много пейте. Подойдут чистая вода, зеленый и травяной чай. А еще можно

сделать детокс-коктейль. Сложите в кувшин или бутылку крупно порезанный огурец и половинку лимона. Добавьте кусочек очищенного свежего имбиря и пару веточек мяты. Залейте все водой и дайте настояться 3-4 часа. Получится вкусный и полезный напиток, который отлично освежает и выводит воду.

### Тонизируем мышцы

Для этого достаточно каждое утро выполнять два упражнения. Примите упор на носках и предплечьях, втяните живот, выпрямите спину и замрите на 30 секунд. И сразу переходите ко второму упражнению. Встаньте у стены, плотно прижмите к ней спину и присядьте. Колени согнуты под прямым углом,

живот втянут, плечи расправлены. Представьте, что сидите на невидимом кресле, и оставайтесь в такой позе полминуты. По возможности повторите этот цикл 2-3 раза. Этот короткий комплекс замечательно тонизирует все группы мышц, стимулирует работу кровеносных и лимфатических сосудов. В результате подтягивается фигура и улучшается осанка.

### Подтягиваем кожу

Возьмите за правило перед утренним душем растереть все тело сухой щеткой. Начинайте массаж со стоп и двигайтесь вверх, к шее. Эта простая процедура замечательно повышает тонус кожи, делает ее сияющей, помогает сгладить «апельсиновую» корку. После, интенсивными растирающими движениями нанесите антицеллюлитный крем. На животе и талии кожу можно мягко пощипывать, чтобы она слегка покраснела.



## Мобилизуя внутренние резервы организма

По заключению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последние десятилетия в 75-80% случаев острое течение заболеваний нервной, эндокринной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, к сожалению, перешло в хроническую форму. Главными причинами этого специалисты называют психоэмоционально напряженную жизнь и загрязненную окружающую среду.

Человеческий организм, как часть биосистемы, загрязнен токсинами, которые не могут самостоятельно выйти из организма. Как правило, организм при длительном воздействии вредных факторов начинает сдавать позиции, постепенно истощаются регуляторные механизмы и, как результат, - болезнь. Тогда организму необходима помощь извне. И такой интегрированной помощью в современной медицине является биорегуляционная терапия.

Ее методы основываются на многовековом опыте и делают их особенно значимыми. Наиболее широко применяемыми среди них являются фитотерапия, бальнеотерапия, рефлексотерапия, гомеопатия и гомотоксикология. Все они достигают эффекта за счет регуляции собственных механизмов человеческого организма, и в то же время практически безвредны, не имеют побочных явлений. Биорегуляционная терапия широко используется в офтальмологии, педиатрии, гинекологии и в других сферах медицины. К примеру, в офтальмологии лечение аденовирусных кератоконъюнктивитов классическими методами чаще всего не дает полноценного результата, поэтому, поиска новых подходов в лечении данной патологии является актуальным. С этой целью применяются антигомтоксические препараты. Так, по мнению специалистов-офтальмологов, в настоящее время антигомтоксическая терапия является самой эф-

фективной при лечении больных аденовирусным кератоконъюнктивитом.

Особенно нужно отметить, что биорегуляционная терапия направлена на мобилизацию внутренних резервов организма. Тут необходимо вспомнить слова мудрого доктора, который говорил пациенту: «Посмотрите, нас трое: я, вы и болезнь. Если вы будете на моей стороне, то мы вдвоем победим болезнь. Но если будете на ее стороне, то вы вдвоем одолеете меня». Поэтому, если пациент будет на стороне врача, а он сможет мобилизовать внутренние резервы своего организма, то это непременно победа над болезнью.

Одним из современных направлений биорегуляционной терапии является гомотоксикология. Это - наука, изучающая влияние внешних и внутренних гомотоксинов на организм человека, вызывающих болезнь. Процесс выздоров-

ления наступает вследствие очищения организма от гомеотоксинов, укрепления иммунной системы и активации болеющего органа. И здесь на помощь приходят гомеотоксические препараты известной в мире немецкой компании - «HEEL», изготовленные из веществ растительного, минерального и животного происхождения. Они выручат вас при широком спектре недугов, в частности, при простуде и вирусном гриппе.

Как известно, при простудах, которые могут продолжаться 5-10 дней, заболеть верхние дыхательные пути, что заметно ослабляет иммунитет организма. Что же касается вообще гриппа, то надо знать, что это вирусное заболевание. Как известно, вирус передается воздушно-капельным путем и в первую очередь поражает органы дыхания. Поэтому, главное - активные действия.

Первым делом, конечно же, не доводить себя до

заболевания и постоянно следовать здоровому образу жизни и профилактики. Необходимо знать, какие условия пагубно влияют на вирусы, а какие благотворно на их размножение. Вирусные частицы, как правило, часами сохраняют свою активность в сухом теплом воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном. Поэтому, меньше шансов заболеть на многотысячном митинге на улице, чем на собрании в 100 человек в маленьком душном помещении. «Подцепить» вирус во время прогулки практически нереально. Маска, надетая на улице, не имеет никакого смысла, но ее применение в автобусе, метро, маршрутном такси, магазине вполне разумный поступок. Конечно, маска - полезная штука, но не панацея. Особое внимание следует уделить чистоте рук. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Откажитесь от рукопожатия. Источник распространения вирусов - бумажные деньги.

Практика показала, что в деле оздоровления и повышения защитных сил организма не стоит уповать на антибиотики. Многие из них имеют немало побочных явлений. Поэтому, при биорегуляционной терапии широко используются эффективные гомеопатические препараты, повышающие естественные защитно-приспособительные силы организма, в том числе иммунные.

Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.

### Полечитесь лимоном

✓ При упадке сил смешайте сок 4 лимонов, 300 г меда, 500 г мелко истолченных грецких орехов и 100 г сока алоэ. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

✓ От артроза 1 чайн. ложку корней лопуха, 3 чайн. ложки травы фиалки трехцветной залейте 1,5 стакана воды и кипятите 10 минут. Настаивайте 12 часов, процедите и добавьте 6 ст. ложек лимонного сока. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

✓ От гипертонии в течение дня съедайте или принимайте с чаем 1/3 лимона с цедрой. Или цедру 10 лимонов нарежьте тонкими полосками, засыпьте сахаром и настаивайте сутки. Ешьте по 1 чайн. ложке в течение дня.

✓ Для повышения давления смешайте 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 0,5 кг меда и сок 1 лимона. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды.

**Обильные месячные не только нарушают привычный ритм жизни, они истощают организм женщины. И в большинстве случаев говорят о проблемах со здоровьем.**

# И СНОВА ЭТИ ДНИ...

## КОГДА СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ?



**В**от наиболее распространенные вопросы, которые задаются в кабинете врача-гинеколога.

### Что считать нормой?

Кровянистые выделения усиливаются на второй-третий день цикла. Если в сутки вам хватает двух-трех прокладок, это в пределах нормы. Однако, для сохранения женского здоровья менять средства личной гигиены (независимо от того, сколько выделяется крови) необходимо каждые 4 часа. Влажная среда способствует активному росту нежелательной микрофлоры.

### Это может быть индивидуальной особенностью?

В некоторых случаях выделения высокой интенсивности могут быть индивидуальной особенностью. Но чаще всего это признак нарушения в организме, которое может не давать никаких других симптомов.

Правильнее всего обратиться к врачу для обследования. Даже если оно покажет, что вы здоровы, ежемесячная кровопотеря более 300 мл способна значительно понизить уровень гемоглобина, а анемия - это уже заболевание.

### Почему так происходит?

Причин появления обильных месячных много: гормональные нарушения, миома матки, эндометриоз; вирусные, грибковые, паразитарные, бактериальные инфекции. Рассмотрим наиболее часто диагностируемые патологии.

**Гормональные нарушения.** Чаще всего гормональный дисбаланс наблюдается у молодых девушек с началом менструации, а также у женщин предклимактерического возраста. В обоих случаях это не является патологией. В первом цикл сам быстро приходит в норму, а во втором врач при необходимости пропишет препараты для нормализации цикла.

**Миома матки.** Обильные менструальные выделения - один из симптомов миомы матки. Помимо обильных месячных, в крови часто присутствуют крупные сгустки. Месячные сопровождаются тянущими болями в пояснице и нижней части живота. Постепенно увеличиваясь в размерах, опухоль начинает сдавливать близлежащие органы, вызывая нарушения в их работе - затрудненное либо учащенное мочеиспускание, запоры.

**Эндометриоз.** Характеризуется патологическим разрастанием в брюшной полости эндометрии - слоя железистой ткани, выстилающей матку. Могут отмечаться сильные боли и межменструальные кровянистые выделения. Без лечения эндометриоз может стать причиной бесплодия.

### Как распознать выкидыш на раннем сроке?

Иногда за месячные женщины принимают кровотечение, возникшее в результате самопроизвольного выкидыша на раннем сроке беременности, о которой они даже не подозревали. Кровотечение в этом случае может быть более сильным и длительным, чем при месячных, сопровождаться слабо выраженными болевыми ощущениями. Такое

состояние не представляет опасности для здоровья.

Однако, если боли в нижней части живота сильные, схваткообразные, отдающие в поясницу, присутствуют тошнота, головокружение, слабость, необходимо обратиться к врачу.

### Неменструальное кровотечение - что это?

При маточном кровотечении:

- ✓ кровь выходит не порционно, а практически непрерывно;
- ✓ объем выделенной крови значительно выше, чем при месячных;
- ✓ выделения имеют более жидкую консистенцию, в них нет сгустков;
- ✓ цвет отделяемого - ярко-красный;
- ✓ имеются симптомы анемии: слабость, «мушки» в глазах, головокружение.

При любых симптомах, указывающих на маточное кровотечение, обратитесь к врачу!

### Как себе помочь?

При обильных месячных врач может назначить препараты для сгущения крови и остановки менструального кровотечения. При гормональных нарушениях показаны препараты, нормализующие баланс гормонов.

Помимо медикаментозного лечения, ослабить менструальные кровотечения помогут травяные настои и отвары. Их необходимо принимать за 5 дней до начала месячных.

**Настой горца перечного.** 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и дать настояться под крышкой 1 час. Процедить. Пить 3 раза в сутки по 1/3 стакана, между приемами пищи.

# Почему звенит в ушах?

**КАК НИ СТРАННО, ЗВУК В УШАХ МОЖЕТ НЕ ИМЕТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К УШАМ.**

## Электрические импульсы трансформируются в звуки

По сути, все, что мы слышим, - это движения воздуха. Они ударяют в барабанную перепонку, заставляя ее колебаться, что в свою очередь приводит к вибрации слухового аппарата. Он посылает в головной мозг электрические импульсы, которые трансформируются в звуки. Грохочущая музыка, шум транспорта, взрыв петард могут повредить слуховой аппарат. И тогда он постоянно посылает мозгу импульсы, даже в абсолютной тишине. Поэтому, в ушах стоит плач ребенка или грохот проезжающего поезда, даже когда ребенок уже замолчал, а поезд умчался...

## Шум в ушах такой же, как пульс

Чаще всего к снижению слуха приводят нарушения кровообращения в артериях головного мозга и их сужение. Если шум в ушах пульсирующий, совпадающий с сердечным ритмом, при этом перед глазами мелькают мушки, болит или кружится голова, - все это

признак повышенного артериального давления. Когда давление снижается, шум в ушах затихает и снова усиливается, когда повышается. Если шумит морской прибой или лес, при этом шум постоянный, монотонный, изматывающий, - причина в сужении артерий головного мозга.

## Бляшки вибрируют...

Ощущение, что звенит в ушах, часто возникает при атеросклерозе. При этом заболевании нарушается жировой и кальциевый обмен, стенки артерий утолщаются, а сами артерии сужаются. Кровь проходит по ним с большим давлением, и склеротические бляшки вибрируют и звенят. Этот звон и слышит среднее ухо.

## Легкие в цифрах и фактах

- ✓ Легкие занимают 4/5 полости грудной клетки. Они постоянно меняют форму и размер в зависимости от фазы дыхания.
- ✓ На 35% можно снизить риск развития рака легких, если хотя бы раз в неделю есть брокколи и китайскую капусту.
- ✓ 95% людей, умерших от рака легких, выкуривали ежедневно по 1-2 пачки сигарет.
- ✓ 400-500 мл жидкости выделяется из легких за сутки. При потении и повышении температуры тела эти потери возрастают.
- ✓ В 20 раз больше объем легких взрослого человека, чем объем легких новорожденного.

## Полезно знать

- ✿ При поносах с коликами принимайте сок из цветущего растения лапчатки гусиной по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает вяжущим, антисептическим, противоспазматическим действием.
- ✿ Для улучшения пищеварения залейте 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревайте 10 минут, остудите, процедите через марлю и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.
- ✿ От дизентерии ежедневно в течение дня съедайте по целой головке чеснока. Средство позволяет быстро вылечиться от этого тяжелого заболевания.

Для лечения важны растения, позволяющие понизить уровень глюкозы в крови.

## ДИАБЕТ ЛЕЧИМ ТРАВАМИ

**Белая шелковица.** Для лечения используют кору и листья. 1-2 ст. ложки коры (листьев) шелковицы измельчите, залейте 1,5-2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Готовый настой выпейте в течение дня за 3-4 раза.

**Овес.** Для регулирования уровня сахара в крови применяют зерна и шелуху. 1 ст. ложку шелухи (зерен) залейте 1,5 стакана воды и варите 15 минут. Принимайте 3-4 раза в день равными порциями за 15 минут до еды.

**Черника.** Как сахароснижаю-

щее средство используют листья и ягоды. Для приготовления отвара 1 ст. ложку мелко измельченных листьев залейте 2 стаканами крутого кипятка, кипятите в течение 4 минут. Принимайте по 1/2 стакана за 15 минут до еды. Или 2 ст. ложки ягод залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день за 10 минут до еды.

**Галега лекарственная (козлятник).** Для контроля глюкозы в крови применяют траву. 1 ст. ложку травы измель-

## Нервишки шалят постоянно...

У вас не жизнь, а сплошной стресс? В этой ситуации мышцы ушей перенапрягаются, из-за чего сужаются кровеносные сосуды слухового аппарата. В итоге, из него поступают ложные сигналы, которые в головном мозге преобразуются в различные звуки. Это может быть пульсация, или ухающие шумы, или звонки.

## Что-то случилось с щитовидкой...

Дисфункция щитовидной железы приводит к изменениям во внутреннем ухе. Это влечет за собой появление шума в ушах. Так что, если проблемы со слухом сочетаются с резким похудением или, наоборот, набором веса, раздражительностью, расстройством менструальной функции, надо срочно обратиться к эндокринологу.

**В. Головашова,**  
доктор медицинских наук.

чите, залейте 1,5-2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Выпейте настой в течение дня в 4 приема.

## Манжетка.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 4 минуты. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды.

**Лавровый лист.** 4 лавровых листа залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.



# ЧИРЕЙ В НОСУ И НА ЛИЦЕ

**?** У моей 20-летней дочери на теле постоянно появляются чирьи. Можно ли избавиться от них в домашних условиях?

**Н. Николаенко.**

Правильное название чирья - фурункул, гнойно-воспалительное заболевание кожи. Оно возникает, когда воспаляется сальная железа в основании кожных волосков и в процесс вовлекается весь волосяной мешочек, а также ткани, окружающие основание волоса. В итоге получается гнойный очаг приличных размеров - до 2-3 см. Это очень болезненно, кожа отекает и краснеет. Обычно через 2-3 дня фурункул созревает: в центре формируется некротический очаг - беловатый гнойный стержень. Как только он выйдет, образуется ранка с гнойным отделяемым, она заживает за несколько дней. Когда фурункулов много и они сливаются, это называется карбункул. Такая ситуация очень опасна, и вопрос, как лечиться в домашних условиях, вообще не должен возникать. Другая

опасность - когда чирей находится на лице, в промежности или на суставе. С чирьем на лице можно получить воспаление мозга - менингит, а если он в промежности или рядом с суставом - гнойники могут пойти по внутренним органам. Фурункулы вскакивают при анемии, нарушении правил гигиены, понижении общего иммунитета (плохое питание, переутомление, стресс) и при диабете. С одиночным небольшим чирьем можно справиться дома.

Намажьте чирей ихтиоловой мазью или бальзамом Вишневского. Эти мази обладают сильным раздражающим эффектом, вызывают приток крови, поэтому, воспаление значительно усиливается и гнойник действительно быстрее созре-

вает. Чтобы обойтись без разреза там, где этого можно избежать, своевременно обращайтесь к врачу.

Испеките половинку луковицы и приложите к верхушке чирья - результат будет как при мазях.

Как только появилось покраснение, к больному месту приложите влажную салфетку, пропитанную спиртом или водкой с добавлением соли - 1/2 чайн. ложки на рюмку. Это средство точно не навредит и, возможно, избавит от необходимости оперативного вмешательства при обращении к врачу.

Однако, в любом случае правильнее всего обратиться к хирургу. Если вы избавились от небольшого фурункула дома, все равно посетите поликлинику. Нужно обследоваться, чтобы выяснить причину заболевания.

**А. Логвиненко, хирург, врач высшей категории.**

От свежего куска сосновой коры отлейте внутренний зеленоватый слой, сразу же приложите к фурункулу и зафиксируйте бинтом.



## Полезно для глаз

### Огурцы

Воспалились веки? Возьмите 1/2 стакана кожуры свежих огурцов и залейте 1/2 стакана кипятка. Добавьте 1/2 чайн. ложки питьевой соды, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите, остудите до комнатной температуры. Смочите в настое ватку и прикладывайте к векам 2 раза в день на 10-15 минут.

### Картошка

Почистите 1 картофелину, отрежьте 2 дольки, положите их на глаза и полежите 15-20 минут. Думайте о чем-то приятном, представляйте себе, что смотрите в черное отверстие или трубу. Это тоже будет способствовать отдыху ваших глаз.

### Каланхоэ

При катаракте в начальной стадии вечером за час до сна 1 большой или 4 маленьких листа каланхоэ вымойте холодной водой, обсушите полотенцем. Обрежьте полукругом и на нижней стороне сделайте частые надрезы, чтобы появился сок. Листья положите на веки, зафиксируйте лейкопластырем. Через час снимите и не умывайтесь до утра.

## На каждый день

✓ От ветряной оспы залейте 1 ст. ложку травы петрушки (или 1 чайн. ложку измельченных корней) 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

✓ Чтобы уменьшить боль в суставах, возьмите горсть сосновых иголок, залейте их кипятком, через 10 минут переложите распаренные иголки в марлевый мешочек и зафиксируйте на суставе, укрыв целлофаном и шарфом.

✓ При холецистите в качестве противовоспалительного и желчегонного средства 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

# Измеряйте давление правильно

Чтобы показания были верными, необходимо соблюдать основные правила.

→ **Обстановка.** Измерять давление нужно в тихой, спокойной и удобной обстановке. Вы должны сидеть на стуле с прямой спинкой рядом со столом. Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении артериального давления середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.

→ **Подготовка к измерению и продолжительность отдыха.** Артериальное давление измеряют через 1-2 часа после приема пищи. В течение одного часа до измерения нельзя курить или пить кофе. На вас не должно быть тугих, давящей одежды. Рука, на которой будете измерять давление, должна быть обнажена. Си-

дет надо, опираясь на спинку стула, с расслабленными, несмещенными ногами. Во время измерения не рекомендуется разговаривать - это может повлиять на уровень артериального давления. Измерение давления должно проводиться после 5 минут отдыха.

→ **Размер манжеты.** Ширина манжеты должна быть достаточной. Использование узкой или короткой манжеты дает ложное повышение артериального давления.

→ **Положение манжеты.** Определите пальцами пуль-

сацию плечевой артерии на уровне середины плеча. Середина баллона манжеты должна находиться точно над пальпируемой артерией. Нижний край манжеты должен быть на 2,5 см выше локтевой ямки. Плотность наложения манжеты: между ней и поверхностью плеча должен проходить палец.

→ **Сколько нагнетать?** До минимального дискомфорта.

Повторно измерять артериальное давление можно минимум 2 раза с промежутком в 3 минуты, затем рассчитывается средняя величина. Давление измеряют как на правой, так и на левой руках.

**КОГДА ТЕМПЕРАТУРА НА УЛИЦЕ ПОНИЖАЕТСЯ, У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ НА 5 ПУНКТОВ.**



**Если ребенок регулярно просыпается ночью на мокрой простыне, очень важно разобраться в причинах недержания мочи у малыша.**

## НОЧНОЙ ЭНУРЕЗ У РЕБЕНКА

**Н**очной энурез - это неспособность контролировать процесс мочеиспускания в ночное время. Ребенок может описаться во сне, не просыпаясь. Если ему еще не исполнилось 5 лет и такие эпизоды редки, беспокоиться не стоит, со временем это пройдет. В других случаях ночные неприятности являются важными звоночками о проблемах в детском организме.

### В чем причина

Существует много причин ночного энуреза, все зависит от конкретной ситуации. Но можно выделить несколько основных факторов.

**Наследственность.** Если у вас или вашего супруга в детстве были проблемы с недержанием мочи во сне, то, скорее всего, это ждет и вашего ребенка. Когда все прошло само собой, без лечения, дело может быть в позднем формировании условных рефлексов. У мальчиков оно происходит позднее, чем у девочек. Длительное ношение памперсов также препятствует образованию нейронных связей между мозгом и мочевым пузырем. Обычно контроль над позывами в туалет у 90% детей стойко формируется к 5-6-летнему возрасту, и проблема уходит сама собой. Если нет, то нужно обследоваться у специалиста.

**Нервозность и стресс.** Часто ночным энурезом страдают впечатлительные и чересчур стеснительные дети. К лужам в постели может привести сильный стресс от появления в семье второго ребенка, начала посещения детского сада или школы, развода или постоянных ссор родителей. Еще одна причина - психологическое потрясение от какого-либо события.

**Инфекции.** Если случаи энуреза нередки, то первым делом стоит заподозрить наличие мочеполовых инфекций. В данном случае обычно наблюдаются и другие признаки воспаления мочевого пузыря (цистита). Особенно часто это заболевание встречается у девочек. Выявить причину помогает посещение гинеколога и сдача анализов.

**Патологии развития и травмы.** К недержанию мочи могут привести нарушения развития головного мозга, задержка развития нервной системы, неправильное формирование мочевыводящих путей, травмы головы или позвоночника и другие заболевания. Поэтому, важно провести полное обследование организма.

**Нарушение сна** - одна из частых причин ночного мочеиспускания. Это беспокойный поверхностный сон или, наоборот, глубокий (ребенок не помнит, когда его будят ночью).

**Злоупотребление подгузниками** также может привести к развитию ночного энуреза. Ребенок в тепле и не надо постоянно высаживать его на горшок - это удобно для мамы. Но в итоге трехлетние дети не знают горшка и опорожняются в штанишки. Приучать ребенка к горшку надо, когда ему исполнился годик.

### Диагностика

Первое, что нужно знать родителям описавшегося малыша (или подростка): паниковать и раздувать из мухи слона не нужно. Ни в коем случае не ругайте ребенка. Поверьте, он делает это не специально.

Обязательно обратитесь с проблемой к педиатру и не выходите из кабинета без направления на общий анализ мочи. Дополнительно доктор может назначить анализ мочи по Нечипоренко, пробу по Земницкому, а также УЗИ мочевого пузыря. Если проблема не выявлена, обратитесь к урологу и нефрологу, которые отправят вас на специальные исследова-

### Важно знать!

**Лечение ночного энуреза будет быстрее и эффективнее, если вы поможете малышу: окружите его заботой, поддержкой и любовью. Ребенок должен знать о том, что болезнь скоро отступит, главное - позитивный настрой и терпение родителей. Лучше всего подойти к вопросу лечения в игровой манере, чадо втянется в этот процесс, и результат не заставит себя ждать.**

ования (урофлуометрию, рентген, цистографию и др.).

Ночной энурез часто встречается при различных аллергиях. Если кожные высыпания можно увидеть, то связь пищевой аллергии и недержания мочи не так очевидна. Пересмотрите детское меню в сторону правильного питания, возможно, это решит проблему с мокрыми простынями.

Если причина энуреза в эндокринных заболеваниях, тогда ваш путь лежит к эндокринологу.

Когда эпизоды детского ночного недержания достаточно редки, то, скорее всего, они не требуют специальной диагностики. Единичные случаи могут быть вызваны, например, приемом лекарств. Они проходят сами собой и не требуют лечения.

### Как помочь малышу

Если ночной энурез вызван стрессовыми факторами, постарайтесь их исключить. Скандалы, ссоры, выяснения отношений между родителями отрицательно сказываются на психике и здоровье ребенка, и энурез - это только начало. Работайте над созданием положительного микроклимата в семье - это в ваших силах. Возможно, стоит обратиться за помощью к детскому психологу.

Обязательно поговорите с ребенком об его проблеме. Кратко и наглядно расскажите об импульсах-звоночках, которые поступают от мочевого пузыря в мозг. Потренируйтесь вместе: заведите будильник. Ребенок лежит в кровати и как будто спит. По сигналу он встает, идет в туалет и садится на унитаз. Эти действия должны зафиксироваться в памяти малыша.

Приучайте ребенка к самостоятельной смене белья после «неудачи». Пусть он соберет мокрые простыни, отнесет их в стиральную машинку, запустит ее, а затем с вашей помощью примет душ.

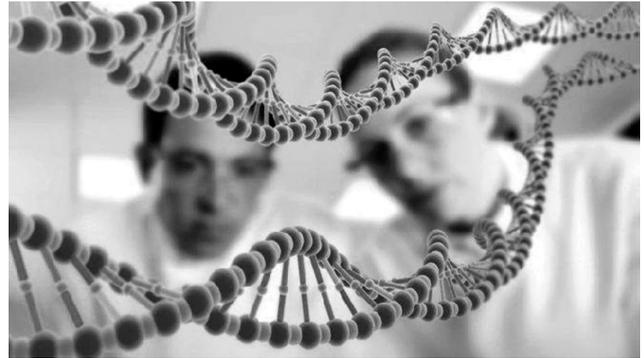
Заведите календарь успеха и отмечайте наклейкой дни, когда ребенок проснулся сухим. Вы как родитель в силах помочь ему справиться с этой неприятностью!

**Конфликты в семье и стрессы могут привести к ночному недержанию.**

# Можно ли победить гены?

**В наследство от родителей нам достается предрасположенность к тем или иным заболеваниям.**

**Но есть и хорошая новость: специалисты считают, что гены можно обмануть.**



У некоторых генов, отвечающих за здоровье, могут быть отклонения. Они провоцируют развитие определенных болезней. Но вполне реально самостоятельно снизить риски, чтобы семейный недуг не омрачил вам жизнь. Ведь решающую роль в этом вопросе играют не гены, а наш образ жизни.

## Сахарный диабет

Это одно из генетически обусловленных заболеваний, поэтому, если у вас в роду есть диабетики, нужно быть предельно внимательными к себе.

**Двигайтесь.** Двигательная активность - естественный способ снижения уровня глюкозы в крови и поддержания веса в норме. Если у вас сидячая работа, каждые 1-2 часа старайтесь двигаться. Вы можете сделать зарядку или хотя бы несколько минут походить по коридору бодрым шагом. Помните: низкая активность нарушает метаболизм.

✓ *Чтобы ускорить метаболизм и израсходовать полученные углеводы, устраивайте прогулки после приема пищи. Даже 10-15 минут будет достаточно.*

**Контролируйте уровень сахара в крови.** Тем, кто имеет генетическую предрасположенность к диабету, важно проконсультироваться с лечащим врачом по поводу периодичности сдачи крови на сахар. Остальным эндокринологи советуют проверять уровень глюкозы в крови каждые 3 года.

## Рак груди и прямой кишки

Риск онкологии молочной железы возрастает вдвое, если ближайшие родственники страдали этим заболеванием. 30% заболеваний рака прямой кишки также у носителей «онкогена».

**Сбросьте лишний вес.** У людей с избыточным весом риск развития онкологии возрастает в несколько раз. Если изменить свои нездоровые привычки, оставаться стройной будет легче. Тщательно пережевывайте пищу, не ешьте на бегу (и забудьте про фастфуд!), соблюдайте режим питания (перерывы между приемами пищи не больше 4 часов), не читайте и не смотрите телевизор во время еды - это ваша программа-минимум.

**Откажитесь от алкоголя.** По данным статистики, около 10% онкологии молочной железы связано со злоупотреблением алкоголем. Кроме того, более 100 г спирта в сутки увеличивает риск развития рака прямой кишки в 20 раз! Поэтому, если в вашей семье были случаи онкологических заболеваний, ограничьте употребление алкоголя до 1-2 бокалов вина в неделю.

**Регулярно измеряйте талию.** Излишек жировых отложений в области живота - висцеральный жир. Он опасен тем, что может спровоцировать целый букет заболеваний: от сердечно-сосудистых до онкологии. Накопление жира в брюшной полости обусловлено генетически. Но после 40 лет контролировать объем талии нужно всем: в связи с гормональным дисбалансом увеличиваются объемы висцераль-

## На заметку

**У каждого заболевания свои методы профилактики. Однако, для снижения общего риска достаточно придерживаться несложных правил:**

- ✿ отказаться от курения;
- ✿ обогатить рацион овощами, фруктами, злаками и белками;
- ✿ активно заниматься физкультурой;
- ✿ сократить потребление алкоголя (а лучше вообще отказаться от него).

ного жира. Как контролировать объемом «опасного» жира? Для этого потребуется сантиметровая лента. Важно соотношение талии и бедер. Объем талии разделите на объем бедер. Результат - коэффициент отклонения от нормы. Для женщин это число, превышающее 0,88, а для мужчин - 0,95.

**Не забывайте о медицинских обследованиях.** При наличии онкологической наследственности нужно обязательно ежегодно делать УЗИ органов брюшной полости, а после 40 лет - колоноскопию (для исключения рака прямой кишки) и маммографию (для контроля состояния молочных желез). При желании можно дополнить эти исследования консультацией генетика и тестом на мутацию генов.

## Остеопороз

В 85% случаев остеопорозом страдают те, кто унаследовал болезнь от ближайших родственников. Но заняться профилактикой этого заболевания стоит каждому (особенно после 35 лет).

**Добавьте в рацион кальций и витамин D.** В течение пяти лет после наступления менопаузы женщины теряют до 20% костной ткани. Именно поэтому, так важно обогатить рацион продуктами, богатыми витамином D и кальцием. Ешьте молочные продукты, морскую рыбу, зелень. Чаще бывайте на солнце.

**Прыгайте на скакалке.** Это отличный способ укрепить костную ткань. Достаточно делать по 20 прыжков дважды в день. Например, утром и вечером.

**Запишитесь на денситометрию.** В начале менопаузы не помешает сделать денситометрию - исследование плотности костей. В случае отклонений от нормы вам будет назначено своевременное лечение. Процедуру рекомендуется повторять каждые три года.

**Рецепты народной медицины**

**Когда у ребенка болит горло**

Вырежьте из старого шерстяного свитера лоскут, который можно было бы обернуть вокруг шеи ребенка. Замочите его в крепком солевом растворе (1 ст. ложка соли на 1 стакан горячей воды) и оставьте на полчаса, затем отожмите почти досуха. Положите на шею ребенка сначала бинт (в один слой), потом шерстяной лоскут, поверх - кусок полиэтилена и все закрепите мягким шерстяным шарфом. Компресс надо держать всю ночь, можно делать 2 раза в день.

**Ножные ванны**

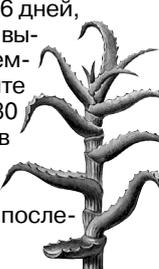
**для лечения подагры**

Приготовьте хвойный отвар: 200 г измельченной еловой хвои залейте 2 л холодной воды, держите 30 минут на водяной бане, охлаждайте 10 минут, профильтруйте через марлю и кипяченой водой доведите объем отвара до 4 л. Поставьте рядом 2 тазика, в один налейте горячий (38-39 градусов) отвар, в другой - охлажденный до комнатной температуры. Погрузите обе ноги сначала в первый тазик, затем во второй. В каждом отваре ноги держите по 15 секунд. Для усиления эффекта в оба тазика добавьте по 2 ст. ложки поваренной соли. Процедуру повторяйте 5-6 раз. После лечения на 1 час ноги укутайте шерстяным платком и полежите в постели.



**Туберкулез легких вылечило алоэ**

Возьмите по 1 стакану измельченных листьев алоэ и лимонов с кожурой, 2 стакана жидкого меда, 1,5 стакана кагора или коньяка, 1 ст. ложку с верхом порошка из скорлупы яиц (порошок растворите в лимонном соке). Все перемешайте, настаивайте в темном месте 6 дней, процедите, отожмите и вылейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день первые 3-4 дня и по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день в последующие дни.



**Псориаз и экзема – заболевания хронические, поэтому, после постановки диагноза нужно научиться жить с ними во время и вне обострения болезни.**

**ПРИ ЭКЗЕМЕ И ПСОРИАЗЕ**

В остром периоде врачи советуют питаться только овощными супами, кашами на воде, кисломолочными продуктами, пить в первые дни обострения заболевания разбавленные овощные и фруктовые (светлые) соки.

Рекомендуется: нежирная говядина, мясо кролика и индюшки в отварном или тушеном виде (не более 150 г в сутки). В остром периоде болезни лучше готовить вегетарианские первые блюда, а в дальнейшем - на слабом мясном бульоне. Из вторых блюд рекомендуются отварное мясо, паровые котлеты, тефтели, из гарниров - различные каши (картофель и мучное желательно ограничить), овощной рагу. Рыбу употреблять только свежую речную, исключая осетровых, сома, карпа, в отварном виде. Ежедневно надо есть творог и другие кисломолочные продукты (кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша).

Необходимо как можно больше употреблять растительной пищи, особенно полезны капуста и горох.

Ежедневно нужно есть блюда из моркови, в ней много витаминов В1, РР, В9 и каротина - прови-

тамина А, содержание которых снижено в организме больных экземой и псориазом. Полезны все блюда из свеклы. Особенно ее нужно есть больным, страдающим одновременно и гипертонией. Не должна на столе переводиться и фасоль, особенно сорта Лимская. Свежие огурцы необходимы больным, у которых обнаружены кроме псориаза и экземы заболевания печени, почек, желудка. Полезен салат (кресс-салат, листовой), в котором содержатся соли железа и йода, каротин, витамин С. Обязательно должны быть включены в питание репа, брюква, в которых содержание витамина С почти вдвое больше, чем в апельсинах, мандаринах, лимонах, и в 12 раз, чем в капусте и моркови.

При хорошей переносимости можно готовить блюда из хрена, редьки, салаты с укропом, петрушкой, сельдереем. Укроп очень полезен больным экземой и псориазом с повышенной нервной возбудимостью, сниженным гемоглобином и диурезом, а также в случаях вялой работы кишечника. Он полезен также для дерматологических больных, стра-

дающих гипертонией, стенокардией, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Полезны в период затихания болезни облепиха, черноплодная рябина, черная смородина, малина, черника и голубика, орехи, арбузы, дыни, тыква, кабачки. Можно включать в диету больных крыжовник, рябину, калину, морознику, клюкву, бруснику, кизил, терн, барбарис. Но все эти ягоды не запрещены в период обострения и лечения болезни.

Нельзя в период обострения есть салаты с луком и чесноком, поскольку в них большое содержание фитонцидов. Во время ремиссии болезни можно добавлять лук и чеснок в блюда и салаты, но немного, чтобы не вызвать обострения. Любая острая, соленая и копченая пища (колбасы, копчености, сало), яйца, молоко приводят к обострению. Не разрешается употреблять цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфрут). Нельзя есть ни в каком виде кукурузу. Исключаются земляника, клубника, бананы, крабы. Алкоголь - под полным запретом, а также чай и кофе.

**Н. Лаврентьева, дерматолог, врач высшей категории.**

Кроме овощей, фруктов, ягод, в меню должны быть крупы - гречневая, овсяная и пшеничная.

**Овощной сок с медом избавил от камней**

Как-то раз, стоя в очереди в аптеке, я услышала разговор двух женщин. Одна из них рассказывала, как ей удалось вывести камни из желчного пузыря овощным соком с медом. Она принимала его 3 раза в день за 20 минут до еды 1 месяц. Хотя мне было неудобно, я вмешалась в беседу, извинилась и попросила сказать рецепт средства. Женщина любезно согласилась. Берутся свежие овощи: морковь, красная свекла, репчатый лук и про-

пускаются через соковыжималку. Для приготовления лекарства требуется по полстакана сока каждого из овощей. Их сливают в одну посуду и добавляют 1/2 стакана меда. Хранят в холодильнике. По мере лечения овощным коктейлем боли у меня появлялись все реже. Пройдя весь курс, я проверилась у врача и с удивлением узнала, что желчный пузырь совершенно очистился от камней. Кому рассказать - не поверят.



**Татьяна В.**

# 7 признаков хронического стресса

**Мы привыкли лечить именно тот орган, который болит. Но причиной многих заболеваний может стать затянувшийся стресс. Как он обычно проявляется?**

**К**аждый третий человек периодически пребывает в состоянии стресса. При этом эмоциональные проблемы негативно воздействуют на все органы и системы, заставляя их работать на износ. Длительный стресс может по-разному отражаться на нашем организме.

## Деликатная проблема

Перебои в работе ЖКТ часто сопутствуют стрессам. По разным данным, от 15 до 30% населения земли страдают от синдрома раздраженного кишечника. Он проявляется в виде боли и чувства дискомфорта в животе, метеоризма, чувства тяжести в эпигастральной области. Все эти симптомы проявляются, как правило, после стресса или эмоциональных переживаний.

К тому же, мы привыкли заедать стресс сладостями. Лишний кусочек при этом не только может отложиться на бедрах и талии, но и привести к таким заболеваниям, как атеросклероз, диабет и неалкогольное ожирение печени. Чтобы справиться с тягой к сладкому, заранее приготовьте здоровые перекусы: пару ложек меда с корицей, яблоко, банан или 100-150 г винограда.

## Частые простуды

Снижение иммунитета в период стрессов закономерно. Доказано, что чрезмерно эмоциональные люди болеют ОРВИ в несколько раз чаще обычного! Их организм ослабевает и оказывается неспособным бороться с вирусами. Иммуномодуляторы также не помогают.

Чтобы простуды не атаковали в самый неподходящий момент, увеличьте свою физическую активность и чаще бывайте на свежем воздухе. А также займитесь профилактикой стрессов. Вот увидите, после этого и болеть вы начнете реже!

## Головные боли

Головная боль и стресс часто сопутствуют друг другу. Такая боль на-

зывается головной болью напряжения. Спровоцировать приступ могут насыщенный рабочий день, полный переживаний и тревоги, депрессия. Головная боль часто усиливается после пары выпитых кружек кофе, а также сладкого десерта или выпечки. Облегчить состояние может помочь массаж мышц шеи, височных и затылочных мышц.

## Высыпания на лице

Возможно, частые высыпания - сигнал того, что пора дать организму передышку. Во время стресса вырабатывается гормон кортизол, который заставляет сальные железы работать на износ. Акне, экземы, розацеа - вот лишь неполный список кожных проблем, причиной которых является эмоциональная нестабильность. Помочь коже справиться со стрессовым периодом могут сбалансированное питание и здоровый сон.

## Бессонница

Нарушения сна - расплата за постоянный стресс. Симптомы недосыпа знакомы почти каждому: трудности с засыпанием, ощущение апатии и нехватка сил по утрам, вялость в течение дня. Это неудивительно, ведь заснуть с тревожными мыслями и переживаниями очень трудно. Дыхательная гимнастика, травяные чаи и теплое молоко на ночь помогут наладить режим сна.



## Снижение сексуального влечения

К сожалению, хронический стресс и секс не всегда совместимы. Это обусловлено нашей природой: в стрессовых ситуациях организм вынужден активировать те функции, которые необходимы для выживания. И, соответственно, подавлять второстепенные, в том числе и либидо. В такой ситуации организму требуется дополнительный источник витаминов: обратите внимание на растительные добавки с азотсодержащими аминокислотами и пикногенолом.

## Выпадение волос

Наши локоны чувствительны к стрессовым ситуациям. Эмоциональные переживания отражаются на состоянии волос не лучшим образом: появляются перхоть и себорея, алопеция, начинают выпадать волосы. Запаситесь терпением: витамины группы В, необходимые для роста шевелюры, помогут восстановить внешний вид прически. Но важно помнить, что потеря волос может свидетельствовать и о наличии серьезных заболеваний.

## ПРОВЕРКА НА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

**Н**а работе аврал, все выходит из-под контроля, а дома воцарился полный хаос? Человеку, который пребывает в постоянном эмоциональном напряжении, трудно сдерживать себя и не принимать все близко к сердцу. Если вы стали переживать из-за мелочей и срываться на близких и коллег, подумайте, может быть, всему виной затянувшийся стресс? Попробуйте переключиться с беспokoящих мыслей на более приятное времяпрепровождение: посмотрите смешную комедию, сходите с друзьями в кино или почитайте любимую книгу. Создайте дома атмосферу спокойствия: зажгите аромалампу, примите ванну с душистой пеной или морской солью.

# ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ТОНУСА И ЗДОРОВЬЯ



**Весной мы особенно подвержены простудным заболеваниям, кожа сохнет, волосы становятся ломкими. Чтобы не болеть и прекрасно выглядеть, используйте эфирные масла.**

**Э**фирные (ароматические) масла - это летучие соединения, получаемые из растений. Они давно используются в качестве профилактики многих заболеваний. Приобрести масла можно в аптеке или специализированных магазинах. Как определить, настоящее эфирное масло или нет? Оно отличается ярким запахом и маслянистой структурой. Капните немного на бумагу. Через несколько секунд не должно остаться и следа. Если жирное пятно не испаряется, значит, средство состоит из масляной основы с ароматизаторами и использовать его не рекомендуется.

## Как применять

Ароматические масла можно применять по-разному:

- добавлять в аромалампы, распылять в воздухе, оставлять в открытой посуде для ароматизации помещения;
- наносить на кожу вместо духов;
- добавлять в лечебные ванны;
- растирать кожу при массаже;
- наносить на волосы, участки тела;
- использовать в банных парных и т.д. Выбирайте способ, который подойдет именно вам. Масла можно брать как «поодиночке», так и смешивать. При правильном сочетании они дополняют и усиливают целебное действие друг друга.

Для каждой конкретной проблемы используется то или иное масло. Лучше следовать проверенным рецептам и не экспериментировать самостоятельно, особенно когда дело касается прямых контактов кожи со средствами.

## От простуды и гриппа

Для профилактики респираторных заболеваний подойдут масла лимона,

на, чайного дерева, кедр, лаванды, бергамота, сосны - они обладают противомикробным действием.

Взять по 2-3 капли масла сосны, лимона, бергамота. Смешать, нанести на бумагу и положить в комнате. Либо использовать для аромалампы, чтобы провести дезинфекцию воздуха - это актуально, когда кто-то из домашних заболел и вы боитесь заразиться.

Для лечения простуды и гриппа используйте масла эвкалипта, лимона, лаванды, сосны, розмарина, мяты - они помогут вылечить кашель, насморк, боли в горле, улучшить общее состояние при болезни.

Капнуть на платок в равных пропорциях масла лимона (или апельсина) и мяты. Поместить платок в герметичную емкость, периодически вдыхать ароматы - это поможет снять заложенность носа.

При сильном кашле эффективны растирания груди с маслами тимьяна, лаванды, эвкалипта. В качестве основы можно взять 1 ст. л. кокосового масла, добавить к нему 2-3 капли эфирного. Храните смесь в светонепроницаемом сосуде.

## Чтобы снять усталость

При современном ритме жизни мало кому удастся расслабиться. Если вы с утра спешите на работу, вечером за ребенком в садик, а по ночам пытаетесь доделать домашние дела, вряд ли вы чувствуете себя бодрой и готовой горы свернуть. Необходимо расслабиться и восстановить силы организма! Для этого обратите внимание на масла апельсина, аниса, иланг-иланга, сандала, бергамота, лаванды - они избавят вас от усталости, поднимут настроение и работоспособность.

Перед сном наполните ванну теплой водой, добавьте по 5 капель масел лаванды и бергамота. Примите ванну, стараясь отключиться от проблем. Желательно глубоко дышать, можно помассировать мышцы тела. Оптимальное время процедуры - 20 минут, этого будет достаточно.

## Для крепких и густых волос

Чтобы вернуть волосам густоту, блеск и силу, регулярно используйте масла иланг-иланга, апельсина, мирры, розового дерева, герани, лаванды. Очень скоро вы забудете о сухих и ломких прядях, какими они обычно бывают весной. За основу взять 2 ст. л. касторового масла. Добавить по 2 капли масел иланг-иланга и розового дерева. Нанести смесь на волосы по всей длине, тщательно распределить, помассировать кожу головы. Укутать голову полотенцем и оставить на час. Затем вымыть волосы с шампунем.

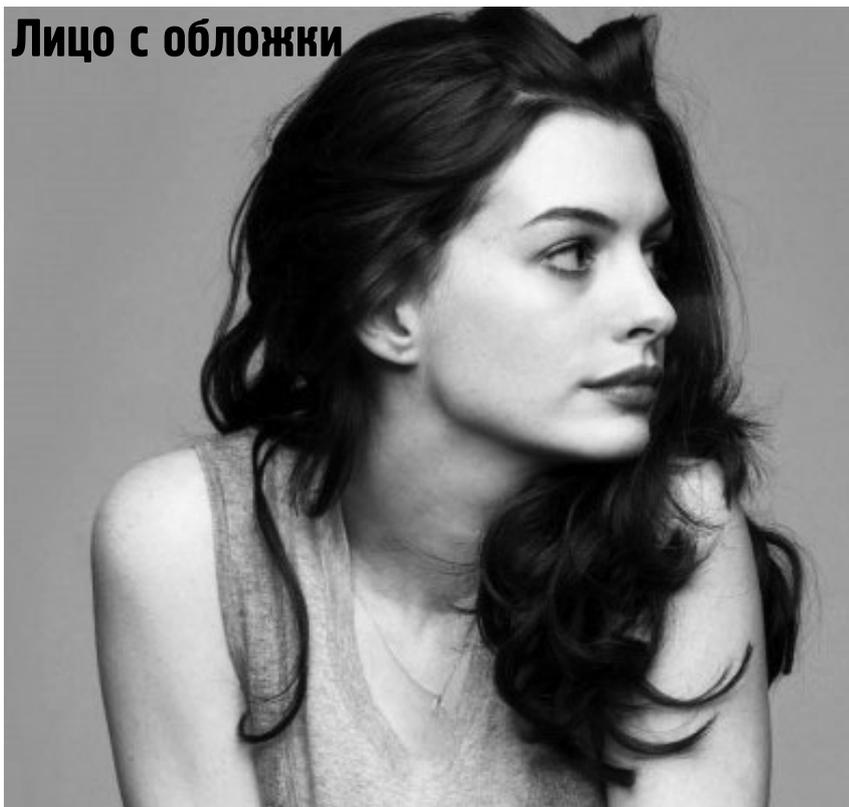
## От сухости и раздражения кожи

Победить сухость, шелушение кожи и заживить трещинки помогут масла шалфея, розы, лимона, лаванды, розмарина, эвкалипта.

Ежедневно добавляйте в ваш крем для лица эфирное масло: возьмите часть крема и смешайте в руках с 1 каплей эфирного масла. Наносите на кожу лица и шеи утром и вечером. Уже через неделю вы ощутите нужный вам результат.

✓ *Перед применением конкретного масла ознакомьтесь с противопоказаниями.*





## ЭНН ХЭТЭУЭЙ: «ОБЖЕГШИСЬ НА МОЛОКЕ, НЕ СТОИТ ДУТЬ НА ВОДУ»

Мы помним Энн Хэтэуэй еще молоденькой девчушкой с огромными глазами, которая сначала училась быть принцессой, а потом подносила кофе главному редактору глянцевого журнала в исполнении Мэрил Стрип и бегала по ее поручениям. Но сейчас актрисе уже тридцать пять, она замужем и растит сына Джонатана. Это взрослая, уверенная в себе женщина, давно забывшая о детской наивности, но по-прежнему оптимистично смотрящая в будущее. Энн признается, что люди часто причиняли ей боль, но теперь она наконец счастлива.

— Ты совсем не меняешься. Наверное, на пробах готовы отдать тебе любую роль просто за красивые глаза?

— Спасибо за комплимент. Мое лицо очень изменчиво. Вообще, в актерской профессии внешность — это инструмент, без которого никуда.

— Ты всегда считала себя красивой?

— Нет. В подростковом возрасте я думала, что уродина. До четырнадцати ходила в рубашках старшего брата, а косметикой вообще не пользовалась. Только в восемнадцать наконец приняла свою внешность. Я стала нравиться себе, и это был шок. И главное, мне понравился ритуал ухода за собой, украшения себя. В нем была какая-то глубинная женственность.

— В последнее время ты выбираешь довольно необычные фильмы, чего только стоит «Моя девушка — монстр». С чем это связано?

— Честно говоря, сама точно не могу ответить на этот вопрос. Просто главная героиня Глория оказалась мне очень живой и настоящей. Саморазрушение захлестнуло ее, но справиться с последствиями своих поступков она не может, ей не под силу их даже принять. Я постоянно вижу подобные ситуации вокруг, причем часто это связано с алкоголем. Вроде нормальные люди, живут, ходят на работу, но они алкоголики, и никто об этом не знает.

— А сама ты как справляешься со сложностями?

— В монстра, конечно, не превращаюсь (хочет), но были моменты в моей жизни, когда на меня наваливалось слишком много всякой гадости, и да, признаюсь, я тогда пила чуть больше дозволенного. Я была хорошим человеком, но людей часто подводила. Положа руку на сердце, скажу, что друг из меня выходил неважный. Слава богу, я смогла с этим справиться до своего

тридцатилетия, хотя и сейчас далеко не идеал. Иногда я просыпаюсь утром с мыслью: боже мой, что я опять надедала прошлым вечером!

— Существует стойкое мнение, что после тридцати все уже знают, чего хотят от жизни...

— По-моему, это полная чушь. Людям хочется в это верить, пока им еще не стукнуло тридцать. Кажется, что потом станет проще. Да, тебе уже никогда не будет двадцать или пятнадцать, но жизнь идет одинаковыми периодами: настает время, когда все вдруг разваливается, и мы собираем себя по кускам, потом все вроде бы хорошо, но в любой момент опять может дать трещину... Многие думают, что можно взять свои достижения и положить на полку, но на самом деле паузу нажать нельзя, ведь эта самая полка может просто обвалиться. (Смеется.) Стабильности не существует, и нужно быть готовым ко всему, а самое главное — в череде неприятностей не озлобиться и сохранить себя. Мне столько раз причиняли боль близкие люди, что в какой-то момент хотелось стать монстром и ответить им той же болью. Но так нельзя, от этого тебе не станет легче. Надо учиться прощать и идти дальше.

— Ты считаешь, что у каждого есть темная сторона?

— Конечно, мы же не что-то статичное, мы живые люди. Если кто-то кажется вам идеалом, не способным на гадости, представьте, что он может нагубить официантке в ресторане или изменить жене. И сказать потом: просто не удержался. И наоборот: в самых плохих людях всегда есть капля хорошего. Вот такая я наивная.

— Как ты относишься к социальным сетям?

— Честно? Это похуже алкоголя! Я сама слишком часто проверяю почту, всякие мессенджеры и Инстаграм. Но несколько недель назад мы всей семьей поехали отдыхать, и я умудрилась забыть телефон дома. Сначала меня охватила паника, но потом я решила провести эксперимент. В итоге оказалось, что без телефона я больше замечаю, лучше общаюсь с близкими, я, кажется, даже стала лучшей мамой для сына. Надеюсь, Джонни хоть заметил, у него-то гаджеты никто не отнимал. (Смеется.) Как только мы поднимаем трубку телефона, то сразу покидаем эту реальность, рядом может хоть астероид упасть, вряд ли мы заметим.

— Ты стала философски воспринимать жизнь?

— Может быть, и так. Я поняла, что могу быть хорошей, могу быть плохой, а могу — чем-то средним. Мне нравится цитата персидского поэта Руми: «Где-то между добром и злом есть сад. Я буду ждать тебя там». Иными словами, я не собираюсь никого судить, что также дает мне право быть никем не судимой. По-моему, очень удобно. Пожалуй, так и буду жить дальше.

— Расстраиваешься, если случается что-то плохое?

— Не так, как раньше. Помню, мне было пятнадцать, мне отказали на прослушиваниях, наверно, сотню раз, я

сидела на кухне у родителей и рыдала, как белуга. Вернее, валялась на полу и помирала от горя. Сейчас просто смешно. Буквально недавно я сама отказывалась от ролей, потому что ждала ребенка. Это было для меня куда важнее съемок в кино. Тем более, что забеременеть оказалось очень непросто. Нам с мужем понадобилось довольно много времени, прежде чем все наконец получилось, поэтому к своему положению я относилась с огромной осторожностью.

— Ты часто говоришь, что очень нуждаешься в своем муже Адаме. Что для тебя значат эти слова?

— Именно то, что я говорю: он нужен мне. Сейчас принято ни в ком не нуждаться, общество требует от женщины такого подхода, но я не скрываю: я нуждаюсь в своем муже. Мы решили строить жизнь вместе, и если один из нас вдруг испарится, будет не хватать ровно половины. Я знаю, что со всем могу справиться сама, и много раз это доказывала. Но зачем? С ним намного лучше.

— Как ты поняла, что эти отношения отличаются от всего, что было в твоей жизни?

— Пожалуй, раньше я не встречала никого настолько доброго и открытого, как мой муж Адам. До него у меня были отношения, где мне все время ввали, добротой там и не пахло. Наверное, это научило меня ценить хорошее в людях. Думаю, говорить о своем прошлом даже полезно, это что-то вроде психоанализа, только без визита к психологу. Когда я встретила Адама, то сразу поняла, что мы отличались от него — большая редкость, а значит, надо хвататься за него изо всех сил и не отпускать. Может, для этого все и произошло, чтобы я поняла: обжегшись на молоке, не стоит дуть на воду. Неудачные отношения случаются у всех. Но это не значит, что после них не может быть хороших и даже замечательных, как произошло у меня.

— Ты сейчас говоришь о своем бывшем парне, Рафаэлло Фольери, который оказался аферистом?

— Да, о нем. Я была так молода, когда мы начали встречаться, — мне был всего двадцать один год. Я влюбилась. Мы были вместе около четырех лет. И это было здорово и роскошно — лофт в

манхэттенской башне Трампа, благотворительный фонд... В конце концов я ведь получила очень традиционное воспитание, мы просто средний класс, у родителей не было лишних денег. А тут и первый успех, и баснословное богатство возлюбленного. Я не разбиралась, откуда оно. А вы бы разобрались? Ответ ведь был очевиден: конечно, он зарабатывает так много, потому что он потрясающий. Но потом, как-то исподволь, отношения начали разлагаться. Разговоры о каких-то моделях, с которыми видели Рафаэлло, пока я была на съемках. Разные мнения решительно обо всем и постоянные ссоры. В общем, отношения наши становились все более болезненными, и я начала задаваться вопросом: а стоят ли они того? А тут следствие, ФБР в квартире, мой дневник как улику конфисковали. И я ушла. Не выдержала новой порции боли. Меня обвиняли, что я бросила его из-за ареста, но это не так: он просто стал последней каплей.

— Как ты это перенесла?

— Даже после предательства Рафаэлло я продолжаю верить людям, может, это и глупо. Сейчас, конечно, я уже не бросаюсь в омут с головой, стараюсь быть максимально открытой, но все же наблюдать за тем, как окружающие себя ведут. Когда раскрылись его аферы, я почувствовала себя идиоткой, думала, близкие от меня отвернутся, но семья, друзья, даже незнакомые люди — все меня поддержали. Именно благодаря этому я смогла справиться. Особенно помогли родители, они у меня такие понимающие! Когда мой брат Майкл признался в своей гомосексуальности, мама с папой сказали, что любят его любым. К сожалению, их церковь не одобрила подобного поступка, поэтому родителям пришлось уйти. И кстати, когда Майк и его партнер решили заключить брак, им пришлось делать это в Канаде, ведь в Америке подобные союзы нелегальны. Я считаю это ужасной дискриминацией и хочу, чтобы мой брат имел такие же права, как и я.

— А как начались отношения с Адамом?

— Мы познакомились на вечеринке у моего брата. Правда, Адам был с девушкой, поэтому я не обратила на него особого внимания. Потом мы снова

встретились, он к тому времени уже был свободен и, как выяснилось, расстался с другой, потому что влюбился в меня с первого взгляда — ну, он так говорит. Адам не мог купить мне полмира, зато он был заботлив и с ним так спокойно. В общем, я тоже влюбилась. Спустя два года мы стали жить вместе, а потом он подарил мне кольцо собственного дизайна — к тому времени Адам уже занялся изготовлением ювелирных изделий под маркой James Banks — и предложил стать его женой. Но мне так не хотелось выходить замуж с остриженными волосами, я ведь тогда только закончила сниматься в «Отверженных». Так что свадьбу мы ждали целый год, зато она в итоге была волшебной.

— Чему же Адам научил тебя?

— Большую часть жизни я провела с чувством отвращения к себе. Да, я этого не стесняюсь. Но в какой-то момент нашей совместной жизни я подумала, что могу и дальше себя ненавидеть или позволить себя любить. Нелегко догадаться, что я выбрала. И я сама стала учиться любить себя, чтобы Адаму было со мной проще. Мне были очень важны наши отношения. Так хотелось, чтобы все у нас получилось. Сложно довериться другому человеку, но хочется думать, что я смогла это сделать. Хотя, если честно, я не уверена, что брак или моногамия подходят всем. В моем случае просто все так удачно сложилось, что я встретила мужчину, которого мне полностью хватает. Считаю, что мы с ним отлично дополняем друг друга.

— Кем ты хотела стать в детстве?

— Моя мама Кейт Маккалей была известной театральной актрисой, так что я решила пойти по ее стопам. Идея, конечно, не была спонтанной, к этому у меня были все предпосылки. В десять лет я впервые вышла на сцену, а потом благодаря маме стала учиться в высшей школе Мельбурна по особой программе, развивающей творческое начало. Вскоре я начала сниматься в кино. В 2001 году случился прорыв, меня стали узнавать благодаря «Дневникам принцессы». На прослушивании я случайно упала со стула и тут же получила роль. Режиссер фильма Гарри Маршалл потом сказал, что я напомнила ему молодую Одри Хепберн, это было так мило. После этого фильма ко мне чуть не приклеился ярлык Золушки. Примерно в том же амплу я сыграла в «Дьявол носит Prada», но, слава богу, потом проекты стали более разнообразными.

— Правда, что вы с мамой играли одну роль?

— Да, она исполнила в театральном мюзикле «Отверженные» роль Фантинны — несчастной матери, вынужденной ради своей дочери заняться проституцией. Та же роль досталась мне в фильме «Отверженные» 2013 года. На пробах я спела песню о рухнувшем мире и мечтах героини. Режиссер Том Хупер был растроган до слез. А потом все оказалось не зря — мне дали «Оскар» за роль второго плана. Кстати, мой первый «Оскар».



С Адамом Шульманом Энн вместе уже почти десять лет. Пара поженилась в 2012 году



## КАК ОЖИВИТЬ ЧУВСТВА В БРАКЕ?

Обычно первые годы брака оставляют после себя приятные воспоминания. Затем наступают скука, однообразие... Можно ли это исправить?

**К**огда приятное чувство эйфории от заключенного брака уходит на второй план, мужчина, находящийся рядом, уже не вызывает у вас таких ярких эмоций, как раньше. Психологи утверждают, что это нормально и обычно происходит у пары на третий или на седьмой год совместной жизни.

### МЫ ДРУГ ДРУГУ БОЛЬШЕ НЕ ИНТЕРЕСНЫ?

Понять, что быллой интерес к супругу угас, несложно. Обычно это проявляется в следующем.

- Вам не о чем друг с другом говорить. Вечера проходят в молчании или под фоновый звук телевизора.
- Вам некомфортно находиться рядом. Вы чувствуете неловкость, будто с вами не близкий человек, а кто-то чужой, незнакомый.
- Не возникает желания делиться с мужем новостями, переживаниями, а секреты от него появляются один за другим.
- Нет желания мириться. Даже если возникла ссора, больше не хочется поскорее забыть про нее. Вы думаете: «Ну, подумаешь, не будем пару дней разговаривать. Велика беда...»
- Все вызывает недовольство. Вещи, на которые вы раньше закрывали глаза, теперь невероятно раздражают. Разбросанные носки,

невключенный телевизор, обкусанные ноги...

- Отсутствие секса. Его почти нет, или установлен строгий регламент, например, только по субботам.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Самый простой выход из ситуации, когда чувства угасли и отношения идут на убыль - расстаться. Но как быть с годами, проведенными вместе, детьми, ипотекой, общими друзьями? Не лучше ли немного потрудиться, чтобы выйти на качественно новый уровень отношений? Тем более, сделать это не так сложно, главное - желание!



**Иногда пишите мужу записки, в которых вы говорите о своих чувствах, и оставляйте их на видных местах в доме. Супругу будет приятно!**

**Вспомнить былое.** Закройте глаза и оживите в памяти момент, когда вы только познакомились с мужем. Каким он тогда был? За что вы его полюбили? Как вели себя сами? Так вот поймите, перед вами все тот же человек. Да, за плечами прожитые годы, но его сердце такое же. Влюбитесь в него вновь!

**Научиться удивлять.** Конечно, можно предъявить претензию мужу: «Почему ты больше не устраиваешь мне сюрпризов?» Но лучше покажите на собственном примере, как это может быть приятно. Романтический ужин при свечах, поездка за город, инициированная вами, поход на футбольный матч команды, за которую более супруг, - вот лишь несколько хороших идей. Не ждите, что в ответ он сразу начнет отвечать вам тем же. Делайте все бескорыстно.

**Уважать личное пространство.** Пытаясь сохранить брак и возродить чувства, многие женщины стараются проводить все свободное время вместе с мужем. Но правильно ли это? У каждого из супругов должны быть собственная территория и личное время. Дайте своему мужу побыть наедине с собой, если чувствуете, что ему это нужно.

**Заняться собственной жизнью.** Посмотрите на себя со стороны. Как думаете, вы все также интересны мужу? Или, может, вы погрязли в бытовых заботах, а домашний костюм не снимаете даже во время похода за продуктами? Станьте той женщиной, в которую бы захотелось влюбиться вновь! Смените имидж, найдите новые увлечения, заведите друзей, поддерживайте связь со старыми приятелями.

**Отдать дань традициям.** Традиции - прекрасная вещь для любой семьи. Может быть, раньше у вас они были, а сейчас канули в Лету? Возродите их! Слепите мужу пельмени, которые он так любит, каждый день садитесь ужинать вместе, по выходным выбирайтесь на совместный шопинг. Вариантов может быть много, главное - вновь дайте любимому понять, что вы единое целое.

**Говорить о любви.** Как давно вы говорили мужу, что любите его? Если не можете вспомнить, исправьтесь прямо сейчас! Может, он думает, что уже безразличен вам. Не бойтесь словами и действиями дать понять близкому человеку, что он для вас ценен и важен. Прекрасная возможность для этого - любовные записки. Их можно оставлять на столе, класть в контейнер с бутербродами на завтрак или под подушку, чтобы супруг нашел их с утра.

**Считается, что женщины делятся на два типа - одни любят, другие позволяют себя любить. Кто из них более удачлив в семейной жизни? А может, стоит найти золотую середину и жить долго и счастливо?**

**Н**а страницах классических романов женщины разделились на два лагеря. С одной стороны Сонечка Мармеладова или Катерина Измайлова, которым не страшно ни каторга, ни Сибирь, лишь бы быть рядом с любимым. С другой стороны, Скарлетт О'Хара, вертевшая мужьями, как хотела. А как обстоят дела в реальной жизни?

### ВСЕ ДЛЯ ТЕБЯ, МИЛЫЙ!

«Мы встречаемся с Сергеем уже два года. Люблю его до безумия, он лучший мужчина на свете. Я стараюсь быть идеальной женщиной для него. Готовлю его любимые блюда, хожу с ним на хоккей, не ворчу, когда он с друзьями уезжает на охоту на все выходные. Подружилась с его мамой и сестрой. Я устраиваю любимому приятные сюрпризы. Например, недавно купила билеты на концерт группы, которую он обожает...» - ради своего мужчины Анна готова буквально на все. Чтобы купить дорогие билеты на концерт, она даже заняла деньги у подруги. Анна так погружена в свою любовь, что не замечает ничего вокруг. Она не видит, что молодой человек ничего не предлагает ей взамен. Он берет от нее подарки, секс, ужины, чистые рубашки, любовь и обожание, а в ответ совершенно не заботится о ее чувствах, желаниях и мечтах.

Знакомая картина? Таких, как Анна, не счесть. Подобная жертвенность со стороны слабого пола считается совершенно нормальной. А ведь за ней, как правило, прячутся серьезные психологические комплексы. Женщина настолько не уверена в себе, настолько боится одиночества, что готова все вытерпеть, лишь бы любимый был рядом. Когда девочки растут в неполных семьях и знают, как тяжело дался матери развод с отцом, они боятся повторить материнскую судьбу. Поэтому цепляются за своего мужчину изо всех сил. Недостаток веры в себя убеждает женщину, что другого мужа ей не найти и ее больше никто не полюбит.

Иногда женщиной управляет «комплекс спасителя». Тогда любимый человек кажется ей жертвой обстоятельств: «Он так отвратительно ведет себя с девушками, потому что ему не везло в любви и он разочаровался в отношениях. Но моя преданность и верность растопят его сердце. Я спасу его своей любовью». Перспективы у подобных отношений не слишком радужные. Мужчина быстро понимает, что к чему, и относится к женщине как типичный потребитель. Зачем напрягаться, если тебя



## ЛЮБИТЬ ИЛИ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ?

любят просто так, прощают невниманье, безразличие и наплевательское отношение. К сожалению, мужчина никогда не оценит по достоинству подобную жертвенность, он будет этим пользоваться, пока у женщины не лопнет терпение.

### «Я ГОТОВ ЦЕЛОВАТЬ ПЕСОК, ПО КОТОРОМУ ТЫ ХОДИЛА...»

Лиза - красавица, не хуже голливудских актрис. Недостатка в ухажерах она никогда не испытывала и придумала для себя десятибалльную систему. Кавалер пришел на свидание без цветов? Минус балл. Повел ужинать в недорогой ресторан? Минус два балла. Как только счет доходил до нуля, ухажер отправлялся в отставку. В итоге Лиза вышла за самого богатого, настойчивого и покладистого из своих кавалеров. Брак продержался два года. Мужу быстро надоело, что жена воспринимает его как мальчика на побегушках и покладистого из своих кавалеров. Брак продержался два года. Мужу быстро надоело, что жена воспринимает его как мальчика на побегушках и покладистого из своих кавалеров. Брак продержался два года. Мужу быстро надоело, что жена воспринимает его как мальчика на побегушках и покладистого из своих кавалеров. Брак продержался два года. Мужу быстро надоело, что жена воспринимает его как мальчика на побегушках и покладистого из своих кавалеров.

Вероятнее всего, ситуация будет повторяться снова и снова. Мужчины не привыкли жертвовать своим временем, интересами и привычками ради женщины, когда не получают от нее «отдачи». Может быть, вначале, пока длится конфетно-букетный период, они и готовы изображать из себя рыцарей без страха и упрека. Но, когда отзвучал марш Мендельсона, они ждут от женщины заботы, уважения и послушания. Таким, как Лиза, редко удается удер-

жать мужчину надолго. Разве только речь не идет о самой настоящей тряпке без чувства собственного достоинства.

### ГДЕ ЖЕ ГАРМОНИЯ?

Крайности еще никого не доводили до добра. По-настоящему гармоничными могут быть только те отношения, в которых оба партнера выступают в роли дающего и берущего. Я дарю тебе свою любовь, ласку, заботу, и в ответ я получаю то же самое - примерно так и должно быть. Конечно, не нужно бегать с калькулятором и высчитывать, кто у кого в долгу. «На прошлой неделе муж жаловался на свою работу три раза по полчаса. Значит, на этой неделе я могу позволить себе полтора часа жалоб и нытья...» - такой скрупулезный подсчет будет выглядеть более чем странно. Но, если сегодня у вас был ужасный день, а шеф вел себя как полный кретин, вы вправе рассчитывать на то, что за ужином любимый мужчина выслушает ваши жалобы, поддержит вас, успокоит и ободрит. А когда ему понадобится ваша поддержка, вы сделаете то же самое. Именно так и живут все счастливые семьи. Все-таки прав был классик, когда, что «все счастливые семьи похожи друг на друга».

### На заметку

**Иногда человек специально «закрывается» от окружающих и держит на расстоянии даже вторую половинку. А все потому, что он боится отделиться от чувств, ведь контроль над собой будет утерян. В такой паре кажется, что он не любит партнера или любит, но меньше. Возможно, просто нужно помочь ему «раскрыться». Лучше всего обратиться к психотерапевту.**

## История любви



# Никита и Алена Пресняковы: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Он создан из противоречий. Скромный, застенчивый в жизни, он абсолютно раскрепощен на сцене. Парень из хорошей семьи с дворовым детством. Отвязность Чарльза Буковски в нем сочетается с романтичностью Александра Грина. Впрочем, у него самого на все случаи жизни другие аналогии - музыкальные.

**- Никита, с чего началась ваша история, как рок вошел в жизнь?**

- Все началось с дачной компании. Лет в десять я познакомился с окрестностями Истры, через год знал всю деревню Малые Бережки и тех, кто приезжает туда на лето. Круг общения — не детишки богатых родителей, а в основном деревенские простые ребята, те, кто жил там круглый год. Мы были на одной волне. Как-то я ехал в машине, и меня зацепила игравшая музыка. Поинтересовался, что это. Оказалось, джаз-рок, команда Дэвида Векла. Там нет вокала, только инструментал. Я слы-

шал, как между собой общаются инструменты. У каждого свои партии: кто-то спорит, кто-то беседует. Я воспринял композицию как диалог. У нас с дедом (Владимиром Пресняковым — старшим. — Ред.) была традиция — ездить на “Горбушку”. В очередной раз поехали — и набрали кучу коробок музыки. На развале я нашел кассету Dave Weckl Band и слушал ее нон-стоп. Такой репертуар в дачной тусовке — скорее исключение. Мои друзья с недоумением спрашивали: “Что ты там слушаешь?” В этой же компании потом мы слушали Limp Bizkit, Korn, Linkin Park.

**- Что еще вас тогда занимало помимо музыки?**

- Мы были дикими поклонниками передачи Jackass на MTV, где чудачки проделывали всякие штуки; каждая начиналась с предупреждения: “Не пытайтесь повторить”. Это, конечно, нас не останавливало. Сейчас в местах, где мы гуляли, все застроено, а раньше было много заброшенных особняков. Мы лазили, вызывали призраков. Однажды затащили ржавую кровать с тяжелой сеткой — прыгали на нее из окна второго этажа и рикошетили в сено. У одного чувака была простенькая камера, и он снимал все эти упражнения. Потом продал СМІ кассету за бутылку пива и чипсы. Альтернативная рок-музыка, которую я полюбил с детства, для меня безотрывно связана со скейтбордингом. Мы постоянно катались на досках. Вечерами любили забиваться к кому-то и включали PlayStation. Любимая игра — Tony Hawk’s Pro Skater. Там был мощный плейлист. Малоизвестные группы, но очень крутые. Вот в такой субкультурной сфере я и существовал.

**- То есть музыка и спорт — не увлечения, а образ жизни?**

- Да, возвращаясь в Москву, я завалился в скейт-парке “Адреналин” в Медведково. Там тоже была душевная компания. Помню, я долго подбирался к тому, чтобы съехать с пятиметровой отвесной стены. Хафлайп — это два метра по вертикали, потом ты выкатываешься на горизонталь. Я ставил доску на край ramпы и мог часами смореть, как ребята съезжают. Потом стал кататься с плеером, а однажды включил Limp Bizkit — Break Stuff, пересилил страх и съехал. Все прошло удачно. До сих пор помню адреналин и тот момент решительности, который подтолкнул меня сделать шаг. Это характерный пример того, как музыка мотивирует, влияет на эмоции.

**- Вы уже несколько лет фронтмен группы Multiverse. О каких все-таки идет речь, что за музыку играете?**

- Мы любим философский подтекст. Как говорил Стивен Хокинг, “когда ты думаешь о мире не с Земли, а из космоса, границы исчезают”. Да и вообще, ты глубже начинаешь понимать многие вещи, когда дистанцируешься. Поэтому мы решили назвать группу Multiverse — “Мультивселенная”. Сейчас заканчиваем первый альбом — Beyond (“За гранью”), сводим последний трек. Там есть как энергичные, драйвовые треки, так и мелодичные баллады, легкие композиции. Это не андеграунд, но и не коммерческая музыка. Так что альбом может понравиться широкой аудитории — в каждой композиции есть музыкальные ходы, которые должны цеплять. Хочется приучать слушателей к более качественной, сложной музыке. А то у нас есть два жанра: русский хип-хоп и незамысловатая попса. Песни — как консервные банки на заводе, сделанные по одному шаблону. Эта музыка рассчитана на то, что ты о ней не думаешь. Она играет фоном, потом в голо-

ве — и ты сам не заметил, как идешь на концерт. Очень приятное ощущение, когда ты слушаешь композицию в пятый раз и разбираешь что-то новое. Например, как во втором припеве оркестровая секция играет. Песня раскрывается постепенно, как аромат.

**- Но как вы планируете заявить о себе без участия крупных лейблов?**

- Можно развиваться с нуля, используя YouTube как основную платформу, как мы и делаем. Своими силами записали альбом. Гитарист пишет дома свои партии, я вокал — у знакомых, потом соединяем. Благо я нашел способ зарабатывать: сейчас очень много монтирую. Днем репетируем, записываем, а ночью сижу с красными от напряжения глазами у монитора. (Смеется.) И с друзьями из клуба Bikers Brothers мы открыли компанию по съемке рекламы и клипов 22 Studios. За последние четыре года судьба меня сводила с очень талантливыми людьми. Выяснилось, что многие в моем окружении серьезно увлечены видео. И тут в голову пришла простая мысль: “А почему бы нам не сплотиться?” Я надеюсь, это сработает. Уже есть заказ на рекламу спагетти, как раз сейчас приступаем к съемке. Я этот заработок могу вложить в развитие и популяризацию группы. Это, конечно, не может сравниться с масштабным финансированием крупными лейблами, но, значит, будем двигаться небольшими шагами. За счет Интернета мы начали протаптывать путь на Запад, сейчас это не так и сложно. Нас заметил один паблик на YouTube. Аудитория — Америка и вся Европа.

**- С 2004 года по 2009-й вы учились в Нью-Йоркской киноакадемии. Каким был тот период?**

- Это был самый яркий этап в моей жизни. Я жил в общежитии четыре года, мои соседи по комнате все время менялись, и я успел познакомиться с разными культурами: Мексика, Америка, Перу, Ирландия. Вначале мне высылали 150 долларов в неделю, чтобы я мог себе купить на завтрак булочку, что-то по минимуму, без излишеств. Но это все-таки Нью-Йорк, мы нашли студенческий бар, где тусовалась наша киноакадемия и Pace University — финансовый университет. В бар нелегально пускали всех, кто не достиг 21 года. Это было самое веселое место, где были свои завсегдатаи, много красивых девчонок. Иногда случалась жесть — к примеру, кто-то кого-то пырнул ножом. Я подружился с барменом, Декстером. И как-то сказал ему: “Чувак, мне работа нужна”. И он разрешил мне работать в баре. Я ездил туда после занятий. В четыре часа бар закрывался, я спал всего по пять часов в сутки, работая только за чаевые. Нужно было как можно круче подать себя клиенту, чтобы что-то получить. Но так как основной контингент — студенты, от них хрен чего дождешься. Я собирал четвертаки, чтобы утром сходить на завтрак в “Макдоналдс”: за один доллар можно взять сэндвич, хашбраун — что-то типа ук-

раинского драника — и напиток. Приколное было время, но я эти обстоятельства воспринимал как испытание, что ли. Как бы там ни было, бар связал меня со многими ребятами. И до сих пор, когда я приезжаю в Нью-Йорк, они рады меня видеть.

**- Но вернемся к даче. Именно там вы познакомились со своей будущей женой?**

- Да, она моя соседка. Однажды Алена пришла с подружкой к нам на костер, мы разговорились, начали встречаться. А после лета расстались. Правда, всего на полгода. Но это были очень тяжелые полгода — мы поняли, что совсем друг без друга не можем. Тогда я написал несколько песен, связанных с личными переживаниями. Одна из них все еще лежит на полочке и ждет своего часа, а другая, Unforgiven, вышла. Я написал ее в самолете на телефоне во время нашей разлуки. Меня тянуло к ней, Алена тоже скучала, но гордость не позволяла ей сделать первый шаг, она ждала от меня решительных поступков. В итоге я все-таки собрался с духом и пригласил ее на прогулку. И наладил отношения.

**- Какое участие принимает Алена в творческой жизни?**

- Алена ходит на все наши концерты, мероприятия, но слушает другую музыку.

**- Это не является камнем преткновения?**

- Иногда мы спорим. Бывает, нахожу у нее что-то интересное в плейлисте и обращаю ее внимание: “Вот видишь, у тебя есть крутые песни!” Но то, что играют на радио, она тоже слушает. Я пытаюсь расширить ее музыкальный кругозор, но она говорит, что я уже старпер и просто не врубаюсь в молодежную тему. Вообще, Алена очень остроумная и смешная. Для меня угар



и юмор имеют большое значение. И мы на этой почве все споры как-то решаем.

**- У вас разница шесть лет.**

- Да. Но музыкальные вкусы начали быстро меняться. А музыка влияет на все — стиль одежды, разговор, поведение. Поэтому люди с небольшой разницей в возрасте могут относиться к разным поколениям.

**- А в остальном у вас вкусы совпадают? Или вы как две планеты?**

- Нет, мы как одна большая масса. (Смеется.) Оба любим активный вид отдыха, путешествия. Недавно я ее поставил на сноуборд. Нам нравится погружаться с аквалангом, кататься на великах по Москве. На даче у Аленки квадроцикл, и у меня тоже остался в хлам убитый квадрик. Мы любим вчетвером — она с подружкой, я с другом — отправиться в лес на целый день. Я всегда любил велосипеды, мотики, квадрики. А машины у меня нет. Алена считает, что в этом признаваться стыдно, но я даже чуть горжусь этим. Автомобили плохо влияют на экологию, да и нет никакого удовольствия ездить по пробкам. И потом, я не люблю забивать голову лишними проблемами, поэтому решил: машина мне ни к чему. Когда хорошая погода, могу взять си-тибайк — городской велик — или на доске проехать.

**- Вы с Аленой так молоды, почему решили пожениться?**

- Я понял, что кроме Аленки мне никто не нужен. Особенно я почувствовал это за полгода, что мы были в разлуке. Я понял: ни за что не хочу ее потерять, упустить. У нее правильные ценности в семье, у сестры, родителей. Она и сама очень правильная девчонка, и это было бы логично — такое продолжение. Она с 17 лет со мной... В принципе, хоть мы с пацанами и любили всегда угорать, заниматься экстремальным трешем, не жалея себя, не думая о последствиях, я не был бабником. У меня никогда не случилось, чтобы я был с девочкой просто так, пару дней. Если меня кто-то интересовал, я начинал встречаться, узнавать человека, это была некая история. А с Аленой, конечно, мой мир перевернулся. Я изменился в хорошую сторону. Начал включаться в жизнь, планировать ее. Стал спокойнее. Больше стал доверять. Правда, пока именно ей. (Смеется.)

**- Алена во всем вас поддерживает?**

- Нет. Она честная и всегда высказывает свое мнение, даже если оно не совпадает с моим. Насчет группы, бывает, говорит: “Да, ты делаешь качественную музыку, но посмотри правде в глаза — какая музыка в России популярна? Ты понимаешь, что можешь потратить на свою группу всю жизнь, но есть шанс, что ничего из этого не выйдет?” Меня ее сомнение и задает, и подстегивает, я после таких слов тем более не сдаюсь! Я хочу добиться результата, чтобы сказать ей: “Помнишь, ты говорила: “Вряд ли что-то получится? Вот, смотри. Получилось!”

# ПОХОД ВИКИНГОВ В ГРУЗИЮ ЭКРАНИЗИРОВАЛИ

Предположение, что викинги бывали в Грузии, подтвердилось, а история похода стала сюжетом для нового документального фильма Первого канала Общественного вещателя Грузии. За основу сюжета взята исландская сага XI века, а также результаты экспедиции в Грузию шведского ученого Матса Ларссона. В саге рассказывается о походе шведского викинга Ингвара на Каспий в первой половине XI века и его скорой кончине.

В 2004 году была проведена специальная экспедиция в ущельях рек Риони и Мтквари. Выяснилось, что викинги действительно бывали в Грузии.

Основываясь на результатах исследований, Первый канал решил



снять документальный фильм «Последний поход викингов».

По словам режиссера фильма Зазы Шенгелия, он долго думал о том, в какой форме представить зрителям эту историю.

«После раздумий мы решили сделать главным героем фильма ученого Матса Ларссона. Ведь он приехал в Грузию и прошел тот же маршрут, что и викинги в свое время», — сообщил режиссер.

На премьере документального фильма в «Кавее галерея» лично присутствовал Матс Ларссон.

Главную роль в картине сыграл грузинский оператор Георгий Вацадзе. Телезрители смогут увидеть «Последний поход викингов» в эфире ОВГ уже в мае.

## ЭНДИ МАКДАУЭЛЛ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

21 апреля отметила юбилей популярная американская актриса, модель и продюсер, звезда «Дня сурка» Энди Макдауэлл.

Розали Андерсон Макдауэлл родилась 21 апреля 1958 года в калифорнийском городе Гэффни. Ее родители развелись, когда девочке было всего шесть лет. В подростковом возрасте Энди приходилось много подрабатывать, выполняя разные и, как правило, плохо оплачиваемые работы. В 20 лет она покинула колледж и отправилась в Нью-Йорк, где и началась ее карьера модели во всемирно известном агентстве Elite. Многие зрители до сих пор знают Энди не по ее киноработам, а по рекламным роликам фирмы L'Oréal.

В кино дебютировала в 1984 году ролью Джейн Портер в картине Хью Хадсона «Грейстоук: Легенда о Тарзане, повелителе обезьян», где компанию ей составил Кристофер Ламберт. Затем последовали «Огни святого Эльма» Джозела Шумахера, открывшие миру множество популярных актёров 80-90-х (Эмилию



Эстевес, Роб Лоу, Эндрю Маккарти, Джамал Нельсон, Элли Шиди, Деми Мур). Но успех к актрисе пришёл лишь в 1989-м, когда она сыграла Энн в полнометражном дебюте Стивена Содерберга «Секс, ложь и видео». Великолепный «День сурка» Харольда Рамиса с Биллом Мюрреем закрепил за ней статус звезды.

На счету актрисы более 60 ролей в кино и на телевидении. В частности, она снялась в картинах «Вид на жительство», «Гудзонский ястреб», «Игрок», «Короткий монтаж», «Рубин Каира», «Плохие девочки», «Четыре свадьбы и похороны», «Майкл», «Множественность», «Муза» и многих других. Нередко выступала в качестве продюсера, а также попробовала себя на ниве сценариста.

Обладательница нескольких престижных наград, включая «Золотой глобус», «Сезар», премию «Сатурн» и приз Венецианского кинофестиваля. Ее дочери Рейни и Маргарет Куэлли пошли по стопам матери, выбрав актёрскую профессию.

## СКОНЧАЛАСЬ НИНА ДОРОШИНА, ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ»

Народная артистка РСФСР, исполнительница главной роли в фильме «Любовь и голуби» Нина Дорошина скончалась в Москве возрасте 83 лет.

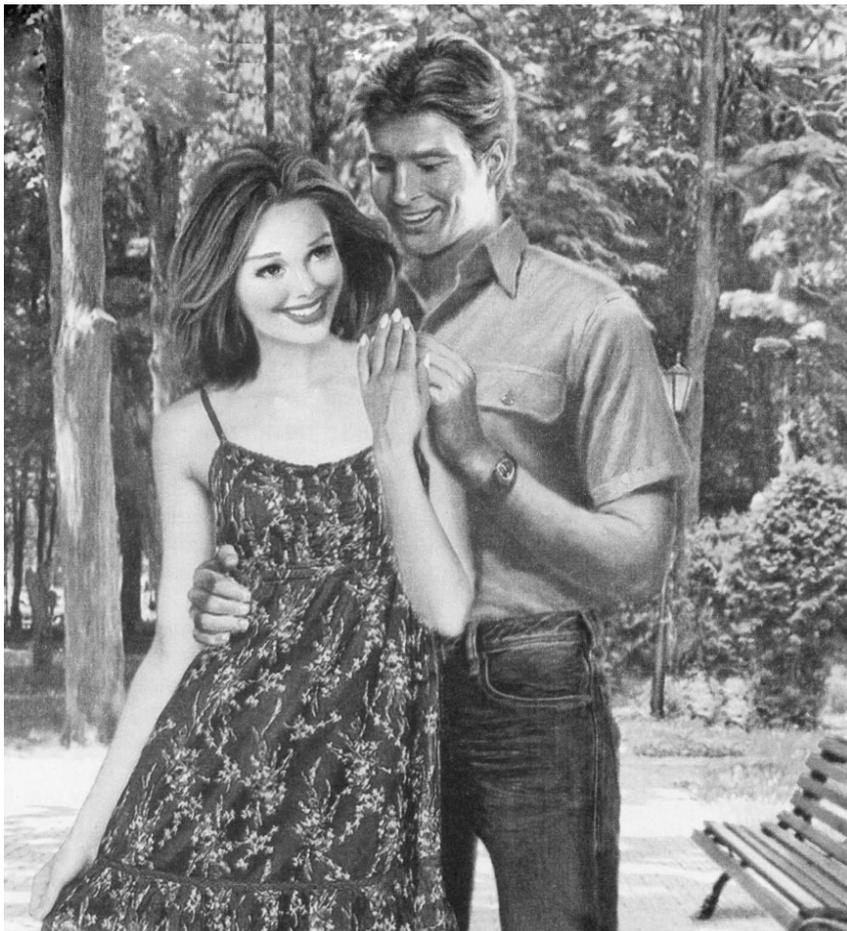
Днем ранее Дорошина вызывала на дом врачей и жаловалась на боль в груди. Медики зафиксировали у нее проблемы с сердцем. Точный диагноз артистки не сообщается, известно только, что врачи



объяснили ее состояние преклонным возрастом. Актриса отказалась от госпитализации.

Нина Дорошина получила известность после роли Надежды в киноленте Владимира Меньшова «Любовь и голуби». Всего ее фильмография насчитывает более 20 картин. Также Дорошина более 60 лет служила в театре «Современник».





# В ГОРЕ И В РАДОСТИ

**Родные люди не бросают друг друга в беде. Не зря же они дают клятву быть вместе и в горе, и в радости. Правда, не всем удастся сдержать обещание...**

**К**ира смотрела в окно и пыталась сдержать слезы: «Муж - женский врач, помогает столько, а мне не может, забеременеть не могу! Сапожник без сапог. Какая злая ирония...» Они с мужем мечтали о малыше уже давно: вместе выбирали занавески в будущую детскую комнату, даже затеяли ремонт. Однако новая жизнь никак не зарождалась в Кире. Виталий назначал анализы своей жене сам, возил ее на всевозможные курорты, отправлял в санаторий, привлекал коллег... И все тщетно. Никаких изменений в организме Киры не наблюдалось на протяжении пяти лет.

### ПРЕДАТЕЛЬСТВО

В последнее время Виталий стал

задерживаться на работе, был веселее обычного, а когда Кира, в очередной раз увидев одну полоску на тесте, грустно вздохнула, «утешил»: «Пустоцветик ты мой. Ну хочешь, кота заведем?» Кира заплакала, а Виталий нежно погладил ее по голове.

Теплота в отношениях исчезла. Муж часто рассказывал Кире о новой медсестре из их отделения: «Повезло мне с помощницей! Такая бойкая девушка, и умница, и красавица». Может, изменяет? Кира гнала от себя страшную мысль прочь. Но все эти перемены в поведении мужа ничего хорошего не сулили. И Кира, чтобы разрешить тревожные сомнения, решила навестить к нему на работу. Атмосфера роддома всегда вго-

няла ее в тоску: там в любое время суток крошечная жизнь вступала в свои права. Повсюду счастливые мамочки, разрешившиеся от бремени, новорожденные, заходящиеся в крике, очумевшие папы с цветами, шумные родственники с поздравлениями... Все это наблюдать для Киры было мучительным испытанием. Она навсегда, как ей казалось, лишилась таких радостей. Кира робко постучала в кабинет мужа. Услышала: «Войдите». Вдруг захотелось развернуться и убежать, но она взяла себя в руки и вошла в кабинет.

- Кира? Ты зачем пришла? Что-то случилось? - удивился Виталий.

- Ничего. Соскучилась... - Кира пыталась не выдать своего волнения, но голос предательски дрогнул.

- Нет, все-таки что-то случилось... Что произошло?

- Да нет, я просто решила тебя провести, - продолжила врать незваная гостья. Она уже собралась было уйти, «вспомнив» о важном деле, но вдруг в кабинет без стука влетела девушка в медицинском костюме. Брючки эффектно обтягивали стройные бедра.

«Красивая... И фигура что надо», - отметила про себя Кира.

Кабинет врача наполнился сладковатым ароматом духов. Не обращая внимания на посетительницу, девушка заговорщически произнесла: «Виталик, наш договор в силе? Сегодня вечером идем...»

- Познакомься, Вика, это моя жена, - не дал ей договорить доктор.

- Ой, простите, Виталий Викторович! - тут же сменила тон девушка. - Я подумала, что это ваша пациентка. Я позже зайду, - сказала она и, выходя, взглянула еще раз на Киру. В глазах девушки промелькнула насмешка. Так, во всяком случае, показалось Кире.

Увидев полный отчаяния взгляд жены, Виталий и не подумал ее утешить. Сказал, как отрезал:

- Дома поговорим! У меня уйма работы.

В этот момент Кира готова была обманывать саму себя. «Соври же, хоть чуть-чуть, и я поверю!» - мысленно просила она любимого мужчину.

В кабинете зазвонил телефон. Виталий схватил трубку.

- Алло! Да-да, бегу! - затараторил он и выскочил из кабинета.

А Кира поплелась домой. Нет, слезы не душили, их не было. Только пустота в груди. Ну вот, увидела соперницу - молодую медсестру.

Такая девушка ни перед чем не остановится. «Очень красивая. У мужа моего отличный вкус. И духи у этой Вики приятные, сладковатые. Наверное, Виталик подарил. Сама бы не купила: дорого», - в таких невеселых думах Кира дошла до дома.

Вечером предстоял непростой разговор с мужем. Но Виталий пришел только под утро. Кира не поинтересовалась, где был. И так яснее ясного... Внутри все задрожало и оборвалось.

### САМА ВИНОВАТА?

Муж молча, виновато стал собираться. Медленно складывал в сумку свои вещи, а когда она была наполнена, Виталий подошел к жене со спины, чтобы не встретиться с ней глазами.

- Прости! Понимаешь, я не могу по-другому. Ты хорошая, ты очень хорошая, но... Жизнь у нас с тобой какая-то бесцветная. А годы идут. Я очень хочу детей, понимаешь? Мне, как мужчине, продолжение надо, мое, родное. Чтобы мои гены были.

- Да ладно, хватит пилить опилки! Знаю, что я пустоцветик. Желаю вам любви и наследника.

Дверь захлопнулась. Кира подошла к окну. Сквозь занавеску увидела, как Виталик садится в такси. Ну, вот и все, уехал.

Казалось, счастье промелькнуло окончательно и бесповоротно. Несмотря на это, любовь к мужу продолжала дышать, она была жива.

Спустя полгода Кира от общих друзей узнала, что Виталий стал папой. Его медсестра родила девочку.

Она уже почти смирилась со своим бесплодием и занялась карьерой. Просиживала на работе с утра до позднего вечера, домой возвращалась неохотно. Через год Кира получила повышение, но радости от этого не почувствовала.

### «ПОЗОЛОТИ РУЧКУ - ПОГАДАЮ»

Холодным зимним вечером Кира возвращалась домой с работы. Остановилась возле витрины магазина для будущих мам, стала рассматривать комбинезоны, просторные курточки, и на глаза навернулись слезы. Она не заметила, как рядом оказалась женщина, похожая на цыганку.

- Позолоти ручку, я тебе погадаю! - пропела скрипучим голосом незнакомка.

- Не нужно, спасибо. Я и так все

про себя знаю.

Цыганка заглянула в глаза Кире и вдруг произнесла;

- Не вешай нос! Будешь ты еще мамой. Не пришло пока твое время. Жди! - и исчезла в толпе прохожих. Кира встрепелась - воровка зубы заговаривает! Проверила сумочку, телефон - все на месте. Отлегло. И вдруг на душе потеплело - а вдруг? Чего только в мире не бывает, вон и по телевизору в одной передаче рассказывали про гадалок разных... Размышляя, Кира медленно пошла к дому.

То ли права была цыганка, то ли это просто совпадение, но со временем в личной жизни Кире стали происходить перемены. Однажды подруга пригласила ее в театр. Там Кира и познакомилась с Александром - молодой, интересный, аккуратный. Он как-то сразу расположил ее к себе. Сначала они делились по выходным, потом стали встречаться и на неделе. Кире хотелось всю свою жизнь ему рассказать. По капельке, ничего не утаив. Он ведь поймет - подсказывало женское сердце.

А Саша, узнав Киру, понял, что хочет прожить с ней всю свою жизнь. Чего медлить? Оба они уже давно были готовы к семейной жизни.

Кира, имея плачевный опыт, перед свадьбой предупредила Сашу о своем... изъяне. Жениха это не остановило. В день свадьбы он шепнул на ушко своей невесте: «У нас все получится. Вот увидишь. Я верю! В горе и в радости я буду с тобой! Не родим сами - ничего, в детском доме возьмем, воспитаем и будет наш, родной!»



Через пятнадцать лет у Кире и Саши было трое детей - две дочки и сынок. Кира смеялась: «Дорогой, может, остановимся?» А муж влюбленно смотрел на жену и отвечал: «Это уж как Бог даст, милая!»

В семье поселилось счастье. Навсегда - ни у кого в этом не было сомнений. Иногда Кира вспоминала ту гадалку и мысленно благодарила ее. Ведь если бы не ободряющие слова этой женщины, кто знает, как бы жизнь дальше сложилась!

### СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

Однажды Кира, гуляя с младшим по парку, заметила знакомое лицо. Неужели Виталий? Подошла поближе, окликнула его.

- Кира? Я так рад встрече! Слышал, что у тебя большая семья. Сын твой очень похож на свою маму. А

дочки, наверное, в папу? - как-то сконфуженно говорил Виталий.

- Да, спасибо! У нас с мужем все хорошо, - с гордостью ответила Кира. - А как ты, Виталик? Как дочка?

- Нет никакой дочки, Кирочка, - улыбка сошла с лица Виталия. - Виноват я перед тобой! Обвела меня вокруг пальца моя вторая жена. Родила девочку, а потом вскрылось, что не от меня ребенок. Я ведь к ней только из-за ребенка ушел...

Из рассказа бывшего мужа Кира узнала о том, что медсестра просто искала будущему ребенку отца. Биологический отец отказался от малыша.

- Разбежались мы с ней, - продолжал мужчина, - на обмане-то жизнь не построишь.

- Ну не переживай так сильно, наладится. Вы, мужчины, и в пятьдесят, и в шестьдесят еще ого-го! - попыталась она поддержать бывшего мужа.

Виталий вздохнул.

- Нет, Кира, другое тут. Бесплоден я. В те годы еще лаборатория не сильна была у нас, в старой клинике неправильные результаты оказались, а потом, годы спустя, в другом месте сдал анализы - все и выяснилось. Так что пустоцветик из нас двоих я... А столько лет мучил тебя, дурак!

- Ты ведь врач, помогаешь женщинам стать мамами, а малышам - прийти в этот мир! - искала слова поддержки Кира.

- Спасибо тебе, дорогая, за теплые слова! Но у меня все же появилась семья! У меня одна женщина во время беременности наблюдалась, нравилась она мне. Узнал, что мужа у нее нет, одна ребенка планировала воспитывать. Потом поближе познакомились. В моем отделении она родила мальчика. Малыш славенький! Ты знаешь, Кира, я вначале ее сынишку полюбил, а потом уже и Олю. Словом, решили вместе воспитывать сына. О своих проблемах я ей рассказал. Она приняла эту ситуацию, как судьбу. Понимаешь? - вздохнул рассказывал Виталий.

- Понимаю. Как никто, понимаю... Бывшие родные люди еще долго бы разговаривали и делились новостями, но сын потянул Киру домой: «Мама, пойдём! Скоро папа вернется, он сегодня обещал велосипед мне собрать - уже все катаются, а я нет!»

Виталий понимающе улыбнулся, кивнул Кире на прощание. Она помахала в ответ рукой, и каждый поспешил к своей семье.



# КАК РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ

**Многие малыши предпочитают уткнуться в телевизор или планшет. Если предложить им заняться чем-то другим, в ответ вы услышите: «Не хочу! Мне скучно!» Как воспитывать и развивать таких детей?**

**С**егодня жизнь всей семьи крутится вокруг детей. Мама досконально знает расписание ребенка, делает с ним домашние задания и поделки на конкурс. На обеденном столе не бывает продуктов, которых не ест малыш, развлечения по выходным строятся по принципу: «Что там есть для детей?» Но эта позиция не совсем правильная.

### СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ

На арене цирка дрессированные хищники. «Маша, смотри! Это же тигры!» - подпрыгивает на месте мама. А Маша водит пальцем по экрану телефона, там у нее и тигры, и львы, и слоны - все, что душа пожелает. «Федя, куда сегодня пойдём: в цирк или зоопарк?» - вдохновенно спрашивает папа. «Мне все равно!» - вздыхает Федя. Эти дети недавно начали жить, но им уже ничего не интересно. Дома у них телевизоры, компьютеры, планшеты, мобильники. Игрушек полный шкаф - на детский сад бы хватило. На улице они катаются на беговелках, велокарах, инерционных самокатах, роликах, скоростных велосипедах, скейтах и тоже быстро бросают эти забавы. Стоит появиться очередной рекламе игрушки по телевизору, и родители ее тут же покупают своему чаду - если не дорогую оригинальную, то копию точно. Ребенок радуется, играет два часа, максимум - день.

Затем игрушка отправляется к своим пылящимся «собратьям». Родители современных Маш и Феди из поколения детей, страдающих от дефицита внимания. Поэтому уж своих чад они воспитывают в гиперлюбви и заботе. У детей есть все раньше, чем они успеют пожелать. И что в итоге? Мы получаем целое поколение детей-потребителей, жадных до количества, а не качества. Они быстро разочаровываются в вещах. Готовые сценарии гаджетов и игр, к которым дети привыкли, не развивают фантазию.

Как быть? Попробуйте приобщить ребенка к развлечениям своего детства - постройте замок из песка, сделайте секретик из лепестков под стеклышком, поиграйте в «казаки-разбойники», покидайте плоские камешки в речку. День за днем делайте с ним



**Предложите ребенку игры вашего детства. Они не менее увлекательны, чем гаджеты, особенно если играешь с мамой!**

что-то интересное, а гаджеты и новомодные игрушки уберите подальше. Со временем вы заметите изменения в поведении вашего чада.

### ВУНДЕРКИНД

«Мой ребенок научился в три года читать!» «Моя дочь занимается ментальной арифметикой и трехзначные цифры в уме перемножает, а ведь ей и шести лет нет!» Сегодня модно развивать детей с пеленок, причем акцент делается именно на интеллектуальную составляющую, а эмоциональная остается за рамками. В пять лет у ребенка расписание, которое не снилось и звезде Голливуда: по понедельникам и пятницам танцы, во вторник логопед и шахматы, в среду и субботу бассейн, в четверг тхэквондо, а в воскресенье рисование в школе искусств. Это при том, что он всю рабочую неделю ходит в детский сад, где тоже есть занятия. Безусловно, предложить малышу как можно больше вариантов кружков и спортивных секций - святая обязанность родителей. Но растущий детский организм не справляется с нагрузкой, и ребенок не хочет ничем заниматься.

Решитесь на эксперимент: уберите из детского расписания хотя бы на неделю все кружки. Вы увидите, что малыш сам начнет проявлять интерес к тому, что ему действительно нравится. Свободное время нужно ему для осмысления себя, своих желаний, своего места в мире. И повалить дурака иногда бывает полезнее, чем прочесть целую энциклопедию.

### «ВЫБИРАЙ САМ!»

Желание дать ребенку самое лучшее приводит родителей к тому, что они сами все за него решают. У малыша есть игрушки и гаджеты, он посещает разные кружки, но при этом инертный, пассивный, никогда не проявляет инициативу. В таком случае пора посмотреть на себя как на родителя со стороны.

Спросите себя: как часто вы предоставляете малышу выбор? «Какой наряд ты сегодня наденешь?» И бог с ним, что эти фиолетовые штаны не сочетаются с коричневой футболкой. «Что ты хочешь на ужин?» А лучше позвольте ему самому что-нибудь приготовить. Пусть два разбитых яйца окажутся на полу - это неважно! Дайте юному кулинару тряпку и похвалите за старания.

Устройте день непослушания и делайте с ребенком то, что хочется, а не то, что надо. Можно даже не пойти в детский сад или прогулять английский. Помогите чаду осознать свои желания, дайте возможность управлять своей жизнью. Эти навыки очень пригодятся ему в будущем. «Знаешь, мама, а было здорово!» - услышать это в конце дня от «нехочухи» дорогого стоит.

**Если вам позвонили и пригласили на бесплатную презентацию посуды «последнего поколения», косметики или шерстяных изделий, не спешите соглашаться. Скорее всего, орудуют мошенники!**

**Н**е так давно прошла волна увлечения косметикой, которая всего за пару месяцев якобы может вернуть вам молодость. А если при себе нет нужной суммы, вы легко оформляете кредит, не выходя из здания, где проходит презентация косметики. Оглянуться не успеете, и вы уже выплачиваете кредит банку под сумасшедшие проценты за средства-пустышки. Сегодня мошенники придумывают новые схемы. Будьте начеку, если вам звонят и говорят: «Хотим вас пригласить на...»

#### **...НА БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ОРГАНИЗМА**

Мария очень обрадовалась, когда узнала, что в новой клинике возле дома можно пройти полное медицинское обследование в рамках рекламной компании. Ей позвонила любезная девушка, пригласила в медицинский центр, попросила взять с собой паспорт: «Это просто формальность, нужно зарегистрировать вас как участника акции».

В клинике врач провел электронное обследование, попросив Марию положить руки на какой-то экран, а ноги - на электронную подставку. Поводив пальцем по монитору, он сказал, что здоровье пациентки слабое и нужно срочно принимать меры. С улыбкой, как бы невзначай, доктор спрашивал, замужем ли она, как часто ходит по врачам, хорошо ли зарабатывает, и доверительным тоном уверял: «На здоровье экономить нельзя!» После этого последовало предложение пройти лечение в клинике с большой скидкой «только сегодня и только для вас».

Мария делится: «Мне порекомендовали пройти курс лечения за определенную сумму. Когда я сказала, что у меня нет таких денег, врач предложил оформить рассрочку. Нужно только дать свой паспорт и подписать договор. В этот момент я заподозрила что-то неладное. Я сбежала оттуда, хотя доктор основательно промыв мне мозги, и мне казалось, что я действительно чуть ли не одной ногой в могиле. Мошенники давят на слабые места, ведь все хотят быть здоровыми».

#### **...НА КУЛИНАРНОЕ ШОУ**

Вам звонят и приглашают на бесплатное кулинарное шоу с пре-



**Эксперимент**

## **ХОТИМ ВАС ПРИГЛАСИТЬ... Новые схемы мошенников**

зентацией посуды «последнего поколения». Участникам показывают «волшебные» кастрюли, в которых суп варится за полчаса, и сковородки, где ничего не пригорает. Затем проводится розыгрыш призов среди пришедших. А главный приз - это... кредит! Валерия рассказывает: «Ведущий шоу огласил список тех, кто выиграл набор посуды бесплатно. И добавил, что помимо этого мы выиграли скидку 47% на второй набор столовых ножей, суперпрочных сковородок и еще чего-то... Ну, а поскольку посуда простая, а «последнего поколения», то цена у нее высокая. Можно оформить рассрочку. Когда я попросила забрать свой бесплатный набор посуды и отказалась от скидки на второй набор, оказалось, что приз разделять нельзя. Либо берете все, либо уходите ни с чем». Валерия ушла, просто потеряв время, но многие попадают на удочку: зачем же отказываться от подарка? Ну а то, что придется выплачивать кредит, который оформляют на месте при наличии паспорта, доверчивые «победители» не принимают в расчет.

#### **...НА ПРЕЗЕНТАЦИЮ ШЕРСТЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

Елена чуть не попала в лапы мошенников. Презентация шерстяных изделий очень увлекла ее: «Мне показали шерстяные намотрасники, одеяла, подушки из латекса. Консультант так расписала их

достоинства... Сказала, что к комплекту не понадобится постельное белье - это удобно, стирать ничего не нужно - экономия воды, а в подарок дадут шерстяное пончо. Стоило, конечно, недешево. Но мне сразу предложили рассрочку. Когда выяснилось, что у меня нет с собой паспорта, консультант вызвалась (внимание!) оплатить мне такси до дома и обратно, чтобы я съездила за ним. Я решила позвонить мужу, посоветоваться, и он сказал, чтобы я уходила оттуда и ничего не подписывала. Я стала собираться, но консультант буквально вцепилась в меня. На повышенных тонах она заявила, что я отняла у нее много времени и должна купить хотя бы наволочки. Пришлось опять звонить мужу, чтобы он забрал меня из этого сумасшедшего дома».

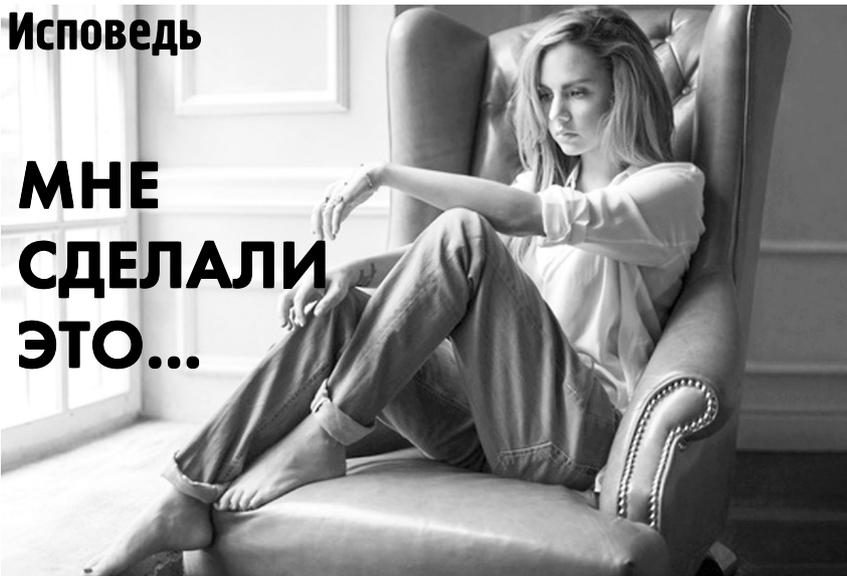
#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ**

Как правило, мошенники обладают даром убеждения, поэтому проворачивают такие сделки с легкостью. Лучше всего вообще не принимать никаких бесплатных приглашений по телефону. Если вы пришли на подобное мероприятие, ни в коем случае не доставайте паспорт, не подписывайте никаких бумаг.

Когда договор подписан, копия паспорта снята, вы обязаны выплатить кредит банку под процент, указанный в бумагах. Обращайтесь за помощью к адвокатам. Они помогут вам отстоять свои права и аннулировать договор, но вам придется потратить на это свои силы, время и деньги.

**Вас просят взять паспорт на бесплатную презентацию? Это ловушка!**

# МНЕ СДЕЛАЛИ ЭТО...



**До сих пор у некоторых народностей считается: если женщина получает удовольствие от секса, значит, она порочна. И этот порок надо искоренить, убрать все «лишнее». Наша героиня рассказала о том, через какой чудовищный обряд ей пришлось пройти в юности.**

**Я** родилась и выросла в одной из южных республик бывшего Советского Союза. У меня любящие родители, между собой они жили очень дружно, и в нашей семье всегда царили мир и покой. Мама не работала, занималась нашим с братом воспитанием, а папа преподавал в университете. Раннее детство я помню смутно, обрывками, как кусочки мозаики - мамин тихий смех, папина колючая щека, аромат горячих лепешек... В общем, лет до шести моя жизнь была счастливой и безоблачной. Но пришла беда: мама заболела и легла в больницу. Присматривать за мной было некому, поэтому отец на время отправил меня к родственникам, которые жили в далеком горном селе.

В первый же вечер, когда тетя купала меня перед сном, я почувствовала смутную тревогу. Тетя хмурилась, укоризненно качала головой и что-то бормотала себе под нос, намыливая мочалку. Я разобрала только несколько слов: «До сих пор... безобразия, так же нельзя...» Потом она позвала другую мою тетку, показывала пальцем на мои половые органы, и они вдвоем продолжили возмущаться. Я не поняла из этого ничего, но стало страшно и неловко. Помню, я прикрыла тогда рукой у себя спереди, а вторая тетка сказала: «Вот, прикрывай позор свой! Так и замуж никто не возьмет, и куда мать твоя смотрела!»

Через несколько дней тетя взяла меня за руку и повела в другой дом, где нас уже ждали две женщины. Они были ласковы со мной, сказали, чтобы я не боялась, что сегодня я стану хорошей девочкой и смогу потом удачно выйти замуж, и муж меня с позором не выгонит. Конечно, я мало

что понимала, помню, подумала, что мне будут показывать красивые платья, чтобы удачно выйти замуж...

Одна из женщин задрала мою юбку и сняла трусики, потом велела лечь на ковер на простынку. Другая крепко обхватила меня и развела ноги. Кто-то другой ладонью закрыл глаза. Так мне сделали обрезание - удалили все, благодаря чему женщина испытывает сексуальное наслаждение... Что я, шестилетняя, помню? Только: дикий животный страх и острую, жгучую боль. Говорят, все сделали быстро, но мне казалось, пытка длилась несколько часов.

После этого тетя меня утешала и говорила, что так было нужно, так положено, так все делают. Позже я узнала, что считается, будто женское обрезание усмиряет плоть и тем самым гарантирует сохранность девичьей невинности до брака и женской добродетели в браке. Об этом не принято говорить, но в некоторых дальних уголках бывших союзных республик этот обычай сохраняется до сих пор. Существует он и в ряде арабских стран.

Несколько дней потом я мучилась от боли: больно было ходить в туалет и просто поворачиваться на бок. Внутри все горело. Я плакала и просилась к маме. Но мама ко мне так и не приехала. Ее не сумели спасти, она умерла в больнице.

Наверное, горе сделало меня старше и мудрее, поэтому я не рас-

**Они были ласковы со мной, сказали, чтобы я не боялась, что сегодня я стану хорошей девочкой и смогу потом удачно выйти замуж, и муж меня с позором не выгонит.**

сказала отцу, что произошло со мной у родственников. Я постаралась все забыть как страшный сон, просто не думать о случившемся. Помогло то, что мы уехали. Отец получил приглашение поработать в России и согласился. На новом месте мы начали новую жизнь: папа работал, я ходила в школу, у нас появились друзья.

После школы я окончила медицинское училище и устроилась работать в больницу медсестрой. Через некоторое время познакомилась с нашим водителем скорой помощи, он начал за мной ухаживать, а спустя полгода сделал предложение. До свадьбы у нас не было близости, потому что Кирилл знал о моей невинности и уважал мои чувства. Он даже гордился тем, что его невеста, как в старые времена, остается целомудренной до замужества. В первую брачную ночь я не испытала ничего, кроме боли и дискомфорта, но Кирилл меня успокоил. Он сказал, что так бывает практически со всеми девушками. Я и сама надеялась, что со временем все наладится, и я буду испытывать радость от интимной жизни с любимым мужем. Но время шло, а радости не было. Когда забеременела - обрадовалась, потому что врач порекомендовал какое-то время воздерживаться от близости. Кирилл был недоволен, порой злился, но терпел.

После родов я долго не подпускала мужа к себе, опасалась осложнений. Муж обвинил меня в равнодушии и холодности, часто задерживался на работе, начал выпивать с друзьями. До скандалов дело не доходило только потому, что я чувствовала себя виноватой и молча глотала обидные слова.

Дочка подрастала, и постепенно жизнь наладилась. Кирилл больше не злился, стал почти таким, как раньше: добрым, заботливым и улыбчивым. Я думала, что у нас все хорошо, но однажды узнала, что муж мне изменяет. Первое, что я сделала, - поделилась печалью со свекровью. Она мне посоветовала промолчать, чтобы сохранить семью, и я послушалась ее. А Кирилл продолжал ходить на сторону... В конце концов я не выдержала и поговорила с мужем, предложила ему развестись, раз уж прошла у него любовь. Знаете, что он ответил? Сказал, что любит меня до сих пор, но устал от моей холодности в постели, от «односторонней любви». Да, я не могу испытывать те же чувства от близости, какие испытывает большинство женщин. Всему виной обрезание, которое искалечило мое тело и мою душу. Я женщина, живущая неполноценной жизнью, но что же делать? Остается смириться и терпеть ради дочери, постараться сделать ее счастливой.

А. Г.

**Кто лидер в вашей паре?  
Присутствует ли в ней  
доверие? Можно ли назвать  
ваш союз счастливым?  
Проверьте себя,  
пройдите тест.**

**А**ссоциации могут творить настоящие чудеса. Например, смотря на другую пару и испытывая по отношению к ней определенные эмоции, вы можете узнать, все ли хорошо в вашей личной жизни. Взгляните на представленные шесть изображений влюбленных. Выберите то, где пара кажется вам наиболее счастливой. Пусть это будет союз, с которым вы хотели бы ассоциировать собственные отношения.

**1. Отношения в такой паре построены на дружбе.** С одной стороны, это хорошо, ведь дружба - прочный фундамент. С другой стороны, накала эмоций и страстей не будет. Однако всегда можно рассчитывать на надежного партнера рядом. Отношения в подобном союзе доверительные, возлюбленные могут говорить друг с другом о чем угодно. Такие пары обычно строят счастливые и крепкие семьи. Единственное, что можно внести в этот союз, - искорку эмоций в виде неожиданных сюрпризов.

**2. В этой паре главной является женщина.** Она ведет мужчину за собой, определяет вектор развития отношений. Но многое зависит от того, какой мужчина находится рядом. Если его устраивает положение на вторых ролях, то союз окажется счастливым. Когда он захочет стать лидером, ему придется вступить в борьбу с сильной женщиной. Подобная пара может оказаться как счастливой, так и несчастливой. Гармоничности ей добавит женская мудрость, если дама будет достаточно умна, чтобы при всей силе характера казаться маленькой девочкой рядом с любимым.

**3. Однозначно можно сказать: в этом союзе царит любовь.** Партнеры открыты миру и не боятся кричать о своем счастье. Их глаза горят, они оба в душе романтики. С такими людьми легко общаться, у них много друзей. Дети в подобных семьях растут счастливыми и открытыми. Безусловно, бывают ситуации, когда возлюбленным стоило бы спуститься с небес на землю, но их не много. Кстати, у подобного союза часто бывает много завистников, так что партнерам стоит тщательно выбирать круг общения.



## ВАШ СОЮЗ ГАРМОНИЧЕН?

**4. Поддержка и взаимопонимание - вот основа отношений в такой паре.** Они смотрят не только в одном направлении, но и друг на друга, постоянно восхищаясь своим выбором. Мужчина и женщина готовы противостоять любым трудностям и неприятностям. И в их отношениях присутствует страсть. Они не только друзья и союзники, но еще и любовники, привыкшие друг друга удивлять. При грамотной работе такие отношения никогда не потеряют своей искры!



**5. Пара выглядит гармоничной, но только на первый взгляд.** Она может быть счастливой при правильной расстановке сил. В таких отношениях лидер - всегда мужчина. Если он мягок, добр, ответственный, то проблем не будет. Он станет защитником для собственной семьи. Но нередко мужчины-доминанты проявляют свой характер, нрав и иногда даже агрессию. Женщинам остается подчиняться или выстраивать отношения так, чтобы в них все время сохранялся нужный баланс.

**6. «Красивая пара» - скажет любой, кто взглянет на этих возлюбленных.** Это действительно так, но мужчина и женщина больше «работают» для других людей, а не друг для друга. Они стараются быть идеальными для окружающих. Что на самом деле творится внутри такого союза, неизвестно. Такие пары бывают скрытными, их невозможно до конца понять. И если партнеры однажды сами не осознают, что пора перестать скрывать проблемы и начать решать их, все может закончиться печально.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-17)

— Сухой или покрепче?  
— Сухой.  
— «Бифитерз», «Тенкерей» или «Бомбей»?  
— «Бифитерз».  
— Оливки или лук?  
— Оливки.  
— Одну или две?  
— Две.  
— Элениум или аспирин? — осведомился он тем же бесстрастным тоном, но уголки рта подрагивали в невольной улыбке, и Мередит поняла, что все это время Мэтт над ней подшучивал. Благодарность и облегчение затопили ее, и она впервые взглянула на него без сомнений и страха.

— Прости! Я... э-э-э... немного нервничаю. Когда официант, получив заказ на напитки, удалился, Мэтт, поняв, чего ей стоило это признание, оглядел дорогой ресторан, где один обед стоил столько же, сколько жалованье за день работы на заводе, и сам, не понимая почему, тоже признался:

— Я когда-то мечтал повести тебя куда-нибудь вроде этого местечка.

Измученная мыслями о том, как лучше приступить к делу, Мередит рассеянно оглядела букеты розовых цветов в массивных серебряных вазах, официантов в смокингах, переминавшихся у столов, накрытых ослепительно-белыми скатертями и сверкающих фарфором и хрусталем.

— Местечко вроде этого? Мэтт коротко рассмеялся.

— Ты не изменилась, Мередит. Самая экстравагантная роскошь для тебя все еще нечто обычное.

Полная решимости поддержать хрупкое согласие, установившееся после разговора о мартини, Мередит рассудительно ответила:

— Ты не можешь знать, изменилась я или нет, мы только шесть дней провели вместе.

— И шесть ночей, — многозначительно подчеркнул он, намеренно пытаясь заставить ее снова покраснеть, желая поколебать ее сдержанность, опять увидев ту нерешительную девушку, которая никак не могла придумать, что ей пить.

Но Мередит, явно игнорируя намек на сексуальные отношения, продолжала:

— Трудно поверить, что мы были когда-то женаты.

— Это неудивительно, ведь ты ни-

# РАЙ

когда не называлась моей фамилией.

— Уверена, — возразила она, пытаясь сохранить тон безмятежного безразличия, — что десятки женщин имеют большие права на это, чем я когда-то.

— Похоже на ревность.

— Если это похоже на ревность, — отпарировала Мередит, с усилием держа себя в руках и перегнувшись через стол, — значит, у тебя что-то со слухом!

Невольная улыбка осветила лицо Мэтта.

— Я совсем забыл, как изысканно, в лучших традициях первоклассного пансиона ты выражаешься, когда разозлишься.

— Почему, — прошипела она, — ты намеренно пытаешься втянуть меня в спор?

— Собственно говоря, — сухо заметил он, — я хотел сделать тебе комплимент.

— Вот как, — обронила Мередит. Удивленная и немного польщенная, она подняла глаза на официанта, принесшего коктейли. Они заказали обед, и Мередит решила подождать, пока Мэтт немного выпьет. Может, алкоголь немного успокоит его, когда она объявит новость о несуществующем разводе. Она молчала, предоставляя ему выбрать предмет для разговора.

Мэтт поднял стакан, раздраженный на себя за то, что дразнит ее, и любезно, с неподдельным интересом спросил:

— Если верить светской хронике, ты состоишь в полудожной благотворительных организаций, любишь балет, оперу и симфоническую музыку. Чем еще ты увлекаешься в свободное время?

— Пятьдесят часов в неделю работаю в «Бенкрофт», — сообщила Мередит, слегка разочарованная тем, что он не читал о ее успехах.

Мэтту все было известно, но его интересовало, действительно ли она такой способный администратор. Правда, он понимал, что сможет определить это из простой беседы с ней. Он начал задавать вопросы о ее работе.

Мередит отвечала — сначала с трудом, запинаясь, потом гораздо свободнее, потому что боялась объяснить истинную причину их сегодняшней встречи и, кроме того, работа была ее любимой темой. Мэтт был настолько проницателен, с таким неподдельным энтузиазмом пытался понять смысл ее работы, что Мередит не успела оглянуться, как выложила все о своих достижениях, целях, успехах и неудачах. Он умел слушать так, что невольно вызывал на откровенность, мог целиком сосредоточиться на том, что ему говорили, словно каждое слово было важным, значительным и весомым. Мередит сама не поняла, когда успела открыть ему, как тяжело было бороться с обвинениями в покровительстве отца, завистью и шовинизмом, царившим в компании и насаждавшимся самим Филипом.

К тому времени, как официант убрал со стола, Мередит успела ответить на все вопросы Мэтта и выпить почти полбутылки заказанного им бордо. Она сознавала, что причина столь необычной для нее разговорчивости кроется в желании оттянуть неизбежный неприятный разговор. Но даже сейчас, когда откладывать его больше не было причин, Мередит чувствовала себя куда спокойнее, чем в начале обеда.

Оба в дружеском молчании рассматривали друг друга.

— Твоему отцу повезло, что ты работаешь на него, — чистосердечно объявил Мэтт. У него не было ни малейшего сомнения, что она чертовски хороший, а возможно, и талантливый организатор. За время беседы он сумел разглядеть в ней преданность долгу, готовность работать до упаду, ум, энтузиазм и, что важнее всего, мужество и сообразительность.

— Это мне повезло, — улыбнулась Мередит. — «Бенкрофт» означает для меня все на свете, важнее этого для меня ничего нет.

Мэтт откинулся на спинку стула, пытаясь постигнуть эту, совершенно неизвестную для него сторону Мередит. Он нахмурился, задумчиво вертя стакан в руках и гадая, почему, черт возьми, она говорит об этих проклятых универмагах, словно о людях, которых любит. Почему карьера — самое важное в ее жизни? Почему не Паркер Рейнольдс или другой такой же приличный молодой человек из общества? Но, кажется, Мэтт знал ответ. Отцу Мередит в конце концов удалось победить — он так безжалостно и умело подавлял ее, что сумел внушить почти полное отращение к мужчинам. Какова бы ни была причина ее решения выйти за Паркера, она, очевидно, не влюблена в него. Судя по тому, что она говорила и как при этом выглядела, Мередит полностью предана универмагу и только ему.

Жалость охватила его при взгляде на нее. Жалость и нежность. В ночь, когда Мэтт встретил ее, он испытывал те же чувства вместе с бушующим желанием овладеть ею, желанием, напроць лишившим Мэтта здравого смысла. Он вошел в загородный клуб, увидел ее веселую улыбку и сияющие глаза и потерял рассудок. Сердце Мэтта смягчилось при воспоминании о том, как она не моргнув глазом давала окружающим понять, что он стальной магнат из Индианы. Она была так полна смеха и жизни, так невинно нетерпелива в его объятиях... Боже, он хотел ее! Хотел отнять у отца, лелеять, и оберегать, и защищать ее.

Если бы Мередит по-прежнему оставалась его женой, Мэтт невероятно гордился бы ею, и даже сейчас, глядя на нее со стороны, радовался ее достижениям. Лелеять и оберегать?

Мэтт неожиданно осознал, какое направление приняли его мысли, и, полный отвращения к себе, сжал зубы. Мередит не нуждается ни в какой защите, она так же ядовита, как «черная вдова». Единственный человек, имеющий для

нее какое-то значение, — отец, и чтобы угодить ему, она убил народившегося ребенка. Испорченная, безвольная, бессердечная — пустынный прекрасный манекен, предназначенный для демонстрации модных костюмов и для того, чтобы восседать во главе обеденного стола. Только на это она и годится, другого применения ей нет. Именно ее внешность заставила его забыть, это ослепительно красивое лицо с чарующими аквамариновыми глазами и густыми, загибающимися вверх ресницами, гордая осанка, мягкие, нежные губы, музыкальный смех, нежный голос и нерешительная сияющая улыбка. Господи, он всегда был идиотом там, где рядом была Мередит!

Но его неприязнь внезапно угасла при мысли о том, что этот взрыв гнева совершенно беспочвен. Пусть она поступила плохо, но была очень молода и очень напугана, и все это случилось слишком давно. И теперь кончено.

Лениво поворачивая в пальцах стакан, он взглянул на нее и почти небрежно сделал комплимент:

— Судя по твоим словам, ты действительно великолепный руководитель. Если бы мы по-прежнему оставались мужем и женой, я, возможно, попытался переманить тебя в свою фирму.

Он, сам не сознавая того, дал Мереди возможность перейти к делу, и она немедленно этим воспользовалась. Стараясь заставить его отнестись с юмором к невеселому известию, она с нервным смехом пробормотала:

— Тогда попытайся начать переманивать меня уже сейчас.

Глаза Мэтта сузились:

— И что это должно означать?

Не в силах сохранять на лице деланную улыбку, Мереди наклонилась, положила руки на стол и глубоко вздохнула, пытаясь успокоиться:

— Я... мне нужно кое-что сказать тебе, Мэтт. Попытайся не расстраиваться.

Мэтт, безразлично пожав плечами, поднес стакан к губам:

— У нас больше нет никаких чувств друг к другу, Мереди. Следовательно, что бы ты ни сказала, меня это не расстроит.

— Мы все еще женаты, — объявила она. Мэтт недоуменно свел брови:

— Только и всего?

— Наш развод незаконен, — выпалила она, съехившись под его зловецким взглядом. — Адвокат, который вел дело, оказался вообще не адвокатом, а мошенником, обманщиком, находящимся сейчас в розыске. Ни один судья не подписывал постановление о разводе и в глаза его не видел!

Мэтт намеренно-неторопливо поставил стакан и наклонился вперед. В тихом голосе кипела неудержимая ярость:

— Либо ты лжешь, либо в голове у тебя ни крупицы здравого смысла! Одинадцать лет назад ты затащила меня в постель, не позаботившись о том, чтобы предохраняться, а когда забеременела, прибежала ко мне и переложила все проблемы на мои плечи. Теперь же объявляешь, что не имела мозгов даже нанять нормального адвоката, чтобы получить развод, и мы по-прежнему женаты! Как, черт возьми,

ты способна управлять целым отделом универмага и оставаться такой дурой?

Каждое презрительное слово, произнесенное им, било кнутом, но Мереди ожидала этого и принимала отповедь как должное. Ярость и шок на мгновение лишили его дара речи, и Мереди тихо, успокаивающе начала:

— Мэтт, я могу понять твои чувства... Мэтту хотелось бы верить, что она солгала в какой-то безумной попытке вытянуть у него деньги, но инстинкт подсказывал ему, что Мереди говорит правду.

— Когда ты обнаружила это? — процедил он.

— Накануне того дня, когда позвонила тебе, чтобы попросить о встрече.

— Но, предположим, ты говоришь правду и мы все еще муж и жена. Что же тебе нужно от меня?

— Развод. Немедленно, но без огласки и лишних сложностей.

— И никаких алиментов? — издевательски усмехнулся он, наблюдая, как на щеках Мереди вспыхивают багровые пятна. — Никакого раздела собственности, вообще ничего подобного? — Нет!

— Прекрасно, поскольку можешь быть уверена, что не получишь ни гроша!

Обозлившись за намеренное упоминание о богатстве, намного превосходящем ее собственное, Мереди оглядела его с подчеркнутой безразличностью хорошо воспитанного человека:

— Ты никогда ни о чем не думал, кроме денег, и лишь они для тебя имеют значение! Я никогда не хотела выйти за тебя и не желаю твоих денег! Скорее голодать буду, чем позволю кому-нибудь узнать, что мы вообще были женаты!

Именно этот несвоевременный момент выбрал метрдотель, чтобы появиться у их столика. По-видимому, он собирался справиться, понравился ли им обед и не хотят ли гости еще чего-нибудь.

— Да, — без обиняков объявил Мэтт. — Мне двойной скотч со льдом, а моей жене, — подчеркнул он, находя мелочное злобное удовлетворение в этой ненужной маленькой мести, — еще один martini.

Мереди, ненавидевшая публичные сцены, разъяренно уставилась на старого друга:

— Я дам вам тысячу долларов, если подсыплете яд в его стакан!

Джон, слегка поклонившись, улыбнулся и с вежливой любовью пообещал:

— Конечно, миссис Фаррел. И, повернувшись к взбешенному Мэтту, шутиво добавил:

— Мышь или предпочитаете что-нибудь более экзотичное, мистер Фаррел?

— Никогда не смейте называть меня этим именем! — предупредила Мереди. — Это не мое имя.

Веселое сочувствие мгновенно исчезло с лица Джона, и он снова поклонился:

— Мои глубочайшие извинения за неподобающие вольности, мисс Бенкрофт. Сейчас принесут напитки вместе с моими добрыми пожеланиями.

Мереди сознавала себя настоящей ведьмой. Как она могла сорвать

злость на невинном человеке! Оцепенев, она смотрела в неестественно прямую спину удалявшегося Джона и лишь потом перевела взгляд на Мэтта. Выждав несколько мгновений, чтобы успокоиться, она глубоко вздохнула и попросила:

— Мэтт, нам не имеет смысла обмениваться оскорблениями. Не можем ли мы по крайней мере держаться вежливо друг с другом? В таком случае нам было бы гораздо легче справиться со всем этим.

Мэтт понял, что она права, и после мгновенного колебания коротко ответил:

— Наверное, стоит попытаться. Как, по-твоему, это лучше всего уладить?

— Не поднимая шума, — облегченно улыбнулась Мереди. — И быстро. Необходимость в этом куда сильнее, чем ты, возможно, считаешь.

Мэтт кивнул, постепенно приходя в себя, чувствуя, как возвращается ясность разума.

— Твоя помолвка? Ты собиралась выйти замуж в феврале?

— Да. Паркер уже знает, что произошло. Именно он и обнаружил, что человек, нанятый отцом, — вовсе не адвокат и никакого развода не было. Но существует и еще кое-что, жизненно важное для меня...

— Что именно?

— Мне нужен немедленный развод без огласки, чтобы помешать сплетням и публикациям в прессе. Видишь ли, отец собирается взять длительный отпуск по болезни, и мне отчаянно нужна эта возможность, чтобы временно занять пост президента. Необходимо доказать совету директоров, что, когда он окончательно удалится от дел, я смогу получить эту должность. Совет колеблется... там очень консервативные люди и сомневаются во мне, потому что я слишком молода для этого поста и к тому же женщина. Так что против меня уже два довода, а пресса отнюдь не помогла, изобразив меня порхающей великосветской бабочкой, чего им, видимо, очень хотелось. Если теперь репортеры доберутся до истины, разразится скандал. Я объявляю о помолвке с известным банкиром, а ты заводишь романы с полудюжиной старлеток, а оказывается, мы до сих пор женаты! Потенциальное двоемужество отнюдь не увеличивает мои шансы стать президентом. Если дойдет до этого, моим мечтам конец!

— Ты можешь верить этому, но не думаю, что дела так уж плохи, — утешил ее Мэтт.

— Неужели? — с горечью бросила она. — Вспомни, как ты вскинулся, когда я сказала, что адвокат оказался мошенником. Немедленно решил, что я беспомощная дурочка, неспособная управлять собственной жизнью, не говоря уже о других людях или целой сети магазинов. Именно так посчитает и совет директоров, потому что относится ко мне ничуть не с большей симпатией, чем ты.

— Но не может ли твой отец просто дать им понять, что хочет твоего назначения?

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# 12 ИСКУШЕНИЙ ЗОДИАКА

**Знаете ли вы, что на гастрономические пристрастия человека влияет то, под каким знаком зодиака он родился? Впереди еще много поводов для застолья - чтобы не прогадать с меню для дорогих гостей, возьмите на заметку эту статью.**

### Овен

Обожает, когда стол ломится от разнообразных угощений. Основное же внимание уделяет мясным блюдам. Особенно мясу, жаренному на гриле или на углях. Знак Овна относится к стихии Огня. И «покуснее» для него значит «погорячее» - Овен любит острые приправы, соусы на основе перца чили. Предпочитает крепкие напитки - коньяк и виски, иногда водку или бабушкины настойки.

### Телец

Всегда предпочтет домашнюю кухню походу в ресторан. Но это не значит, что ему достаточно жареной картошечки с котлеткой. Совсем наоборот. Телец любит все изысканное, утонченное и красивое, но... не выходя из дома. Он отдаст предпочтение блюдам итальянской кухни. Пицца, паста со сложными соусами, морепродукты доставят ему истинное удовольствие. Так же как и сладости и бокал хорошего кьянти или Бароло.

### Близнецы

Предпочитают растительную легкую пищу. Их стихия - зеленые листовые салаты, запеченные овощи и фруктовые десерты. Из более «плотных» блюд отдают предпочтение белой рыбе и куриной грудке. Из алкоголя выберут бе-

лые итальянские вина: легкое Пино Гриджио, нежное Соаве или глубокое Гави ди Гави.

### Рак

Шумным праздникам Рак предпочитает уютные домашние застолья. Лучше, если на столе будут домашние заготовки: хрустящие огурчики, лечо и колбаска. Гости-Раки приведут в восторг булочки и домашний торт. Калкоголю он относит-ся осторожно, а от пива не откажется.

### Лев

Приглашая Льва в гости, не жалейте средств на деликатесы. На столе должна быть и икра, и изысканные рыбные и мясные блюда. Но первостепенное значение для него имеют «престижность» и «модность» блюд и напитков. Приготовьте гостю говяжью вырезку «Веллингтон», подайте к ней супертосканское вино Тиньянелло или бордосское Шато Ля Лагун. Не сомневайтесь, Лев оценит ваши старания.

### Дева

Заботится о здоровье и старается вести правильный образ жизни. Свежие овощи и фрукты, блюда на пару и красные сухие вина из сортов Каберне Совиньон или Мерло, которые славятся омолаживающими свойствами, сдела-

ют пребывание в гостях комфортным для Девы. Она, конечно, не откажется от куска жареного мяса, но только если будет уверена, что приобретено мясо в «проверенном» магазине.

### Весы

Общество должно быть интересным, стол - красивым, считают Весы. Предпочитают всяческие копчености и маринады. Иногда переедают только потому, что едят и пьют «за компанию». Алкоголем им лучше не злоупотреблять, но от сладких вин типа Мускат или Со-терн не откажутся.

### Скорпион

Любит пряную и жирную пищу. Будет рад блюдам экзотической кухни. От индийского карри или утки по-пекински придет в восторг! Впрочем, как и от блюд кавказской кухни. Особенно придется ему по вкусу сациви, лобио и хинкали с бараниной. К блюдам со специями прекрасно подойдут вина из винограда Гевюрцтраминер и Рислинг позднего сбора.

### Стрелец

Разнообразные закуски - оливье, тарталетки с семгой, холодец, сложные горячие блюда с соусами и, конечно, сдобные булочки приведут придирич-вого и требовательного Стрельца в пол-ный восторг. Предложите ему выдер-жанное Жевре-Шамбертен или обы-чное Пино Нуар. Эти вина поддержат настроение Стрельца.

### Козерог

Ценит высокую кухню, хорошо разбирается в винах. Для него важны и узор на скатерти, и стоимость посуды, и, конечно, вкус блюда. Предпочитает Козерог красное мясо, густые супы, а из десертов - шоколад. Вина любит статусные: выдержанное (не менее 8 лет) бордо к мясу или красные пор-твейны Лейт Ботлд Винтаж, которые пьют с шоколадным десертом.

### Водолей

Не очень любит традиционные застолья - куда ближе ему «по характеру» вечеринка-фуршет, где он не будет стеснен в движении и общении со всеми гостями. Водолей любит овощи и фрукты, легкие закуски из морепродуктов и часто быва-ет вегетарианцем или представителем какого-то особенного направления в си-стеме питания. Пьет легкие вина типа Шабли или Гави из Пьемонта.

### Рыбы

За столом должна царить романтическая атмосфера, гореть свечи, звучать му-зыка. Из блюд Рыбы предпочитают морепродукты, приготовленную на пару рыбу и легкие овощные салаты. Под-нять настроение им сможет бокал иг-ристого вина Франчакорта или воздуш-ного Просекко.

Перед вами не просто текст - это гипноз, изобилующий косвенными внушениями, с точки зрения сознания не имеющими никакого отношения к стройности. Однако для бессознательного все обстоит иначе. В процессе чтения бессознательное само «поглотит» скрытые послания и поможет мозгу сформировать программу, способствующую обретению стройности. Итак, приступим?

### Вверх по течению

Жила-была рыбка, маленькая юркая рыбка. Она обитала в большой реке, которая, беря истоки у заснеженных вершин, неспешно и величаво несла свои воды по безбрежной солнечной равнине. То расширяясь, то сужаясь, река струилась к необъятному синему морю, впадая в него через узкое горлышко между двух высоких отрогов. Вылупившись из икринки, рыбка быстро росла, с каждым днем становясь все более бойкой, активной, сильной и прожорливой.

Развиваясь, она овладела множеством способов добыть себе пропитание, освоилась в этом водном мире - и уже вплотную приближалась к возрасту, когда ей предстояло самой откладывать икру.

Но однажды случилось землетрясение и отроги гор, пропускающие реку к морю, содрогнулись, сдвинувшись в ужасном порыве.

После землетрясения проход завалило камнями, которые образовали запруды у самого устья. И река начала заболачиваться, образуя озеро возле горной гряды. Некогда быстрое течение замедлилось, превращая долину в один большой стоячий водоем.

Через некоторое время такое положение вещей стало привычным и обычным, и рыбка, плавающая в заболоченном озере, уже почти и не вспоминала о былых временах, когда беспечно и весело резвилась в свежем и быстром течении, несущемся по направлению к морю, радуясь своей ловкости, скорости и жадно проживая каждый миг в этой насыщенной и полноводной стихии.

Но была одна проблема. Рыбка ощущала, что нерест для нее был возможен только в соленой воде. А теперь было даже непонятно, к чему стремиться. Ведь в конце, вместо освежающих соленых волн моря, на мелководье которого можно было отложить икру, рыбку ждало всего лишь затхлое болотце, упиравшееся в бесплодные камни.

Вода, не попадая в море, постепенно высыхала на солнце и испарялась. Затем вместе с тучей двигалась обратно, к истоку, достигала гор и, раздражаясь дождем, стекала по склону в долину. И цикл повторялся вновь и вновь. Каждый год. А рыбка так и оставалась ни с чем.

Постепенно она начала свыкаться с такой жизнью. Оглядываясь вокруг, она видела точно таких же ленивых рыбок, пассивно открывавших и закрывавших рот, грустно помахивая при этом плавниками.

Со временем рыбка и сама стала го-



## ГИПНОЗ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СТРОЙНОСТИ

**Какие способы обретения стройности вы знаете? Спорт, диета, массаж? Мы предлагаем вам еще один - самый простой. Единственное, что от вас потребуется, - прочитать этот текст, не отвлекаясь ни на что. Не верите? Проверьте!**

раздо более пассивной, равнодушной и инертной, по сути, смирившись со своим безрадостным и однообразным существованием. Но по-прежнему продолжала плавать возле самых камней, перекрывающих воде путь. Просто по инерции.

И вот однажды рыбка, как обычно, проплывала мимо подводной стены - и вдруг почувствовала легкое течение: через маленькую щель куда-то сквозь камни утекала вода.

Не чувствуя от волнения под собой плавников, она мгновенно подлетела к отверстию и попыталась протиснуться. Ничего не получилось. Несмотря на все старания, в узкую дырочку пролезть не получалось.

От отчаяния рыбке хотелось выпрыгнуть из чешуи - ведь период нереста приближался с каждым часом. Если ждать еще, момент будет безвозвратно упущен, навсегда! Наконец решившись, она поклялась сделать все, что возможно, чтобы все-таки протиснуться в щель и вырваться в открытое море. Рыбка принялась активно исследовать края отверстия для того, чтобы найти подходящий угол захода. Поначалу эти попытки не давали особенного результата. Однако со временем, опробовав массу вариантов и, в конце концов, извернувшись так, что получилось удерживать тело буквально в горизонтальном положении, напрягшись каждой мышцей, рыбка стала ощущать, что проходит в отверстие.

Отчаянно работая плавниками и извиваясь всем телом, почти не дыша, она медленно продвигалась по узкому каменному коридору, с радостью ощущая, что с каждым сантиметром он немного расширяется. И вот, наконец, впереди забрезжил свет - и рыбка выскользнула в соленую морскую воду!

Не теряя времени, она сразу же радостно устремилась на мелководье для того, чтобы отнереститься. Ее подруга, увидев, как хвостовой плавник рыбки исчез в отверстии, тоже подплыла к щели и начала, активно работая всем телом, протискиваться в нее. Весть о том, что это все-таки возможно, каким-то чудом мгновенно облетела весь заболоченный водоем.

Мало-помалу все рыбки, стремящиеся на нерест, выстроились возле дыры и пытались счастья - одна за другой. У самых маленьких и юрких это получалось сразу, совсем большие и неповоротливые, однажды попробовав, вынуждены были ждать возле щели. Но сколь бы ни была поначалу мала щель, мириады маленьких рыбок, протискиваясь сквозь нее, постепенно ее расширяли. И вот настал тот долгожданный момент, когда даже самая большая из них смогла протиснуться в образовавшееся отверстие, - и вслед за этим лежащая сверху глыба с треском обрушилась и поток пресной речной воды хлынул в море.

На следующий год множество юрких маленьких мальков устремилось вверх по течению...

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## РАЗМЕРЫ

34 (38/40) 44

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (55% натуральной шерсти, 45% хлопка; 130 м/50 г) — 500 (550) 600 г лазурно-голубой; спицы №3,5 и 4; круговые спицы и 2 чулочные спицы №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### АЖУРНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 14 + 2 кромочные = вязать согл. схеме.

На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кромочной и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной.

Выполнить 6 раз 1—28-й ряды, затем провязать петли согл. схеме закрытого ряда и одновременно закрыть.

### РЕЗИНКА

Круговые ряды (число петель кратно 4). В каждом круговом ряду \* 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, от \* постоянно повторять.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 31 р. = 10 x 10 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА

На спицы №3,5 набрать 114 (128) 142 петли и для планки связать 1 см = 1 изнаночный ряд лицевыми, а также 1 лицевой и изнаночный ряд изнаночными.

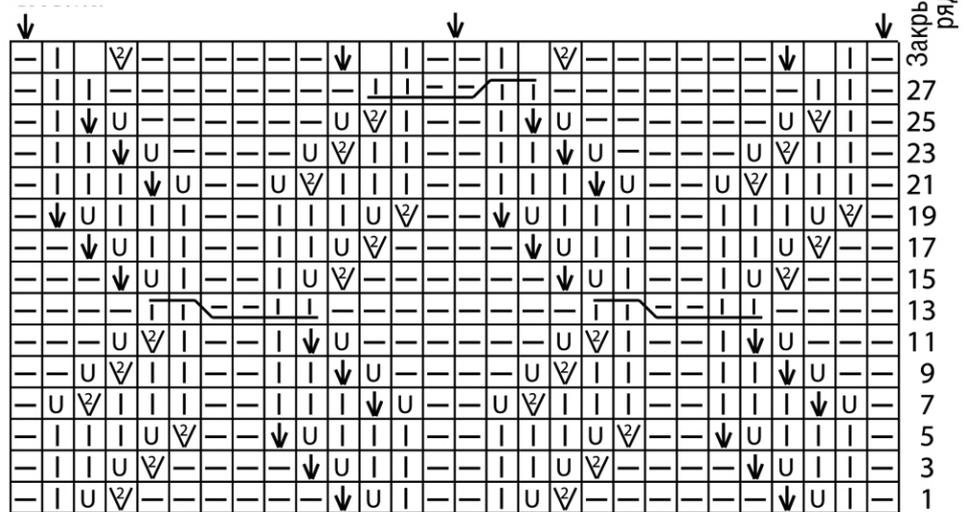
Продолжить работу на спицах №4 резинкой.

## ДЖЕМПЕР С ВЫРЕЗАМИ НА РУКАВАХ

Перед и спинка этого джемпера связаны вместе с рукавами, а затем точно соединены по линии плеча и руки, за счет чего образуются аккуратные разрезы.

Через 29,5 см = 92 ряда (27 см = 84 ряда) 24,5 см = 76 рядов от планки прибавить или набрать для рукавов с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду 12 x 1 п., 1 x 6 п., 1 x 9 п. и 3 x 14 п. согл. узору и включить в узор = 254 (268) 282 п. Через 54 см = 168 рядов от планки провяжут петли согл. схеме закрытого ряда и одновременно закрыть. Средние 112 (126) 140 п. образуют горловину, внешние по 71 п. — плечи и рукава. Указания числа петель относятся к петлям перед закрытым рядом.

## АЖУРНЫЙ УЗОР



### ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

### СБОРКА

Шов плеча/рукава выполнить точно в местах, отмеченных стрелками над схемой, в результате образуются вырезы на рукавах и плечах. Набрать на спицы по краям горловины переда и спинки по 96 (108) 120 петель и на всех 192 (216) 240 петлях, начиная у линии плеча, вязать резинкой круговыми рядами так, чтобы с обеими линиями плеча совпали по 2 лицевые петли. Эти петли в дальнейшем образуют линии убавок.

Через 2 круговых ряда от начала вязания бейки убавить с обеих сторон от обеих линий убавок по 1 петле следующим образом: 2-ю лицевую петлю линий убавок провязать со следующей петлей вместе лицевой с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю), петлю перед линиями убавок провязать с 1-й лицевой петлей вместе лицевой = убавки 4 петель в каждом круговом ряду. Эти убавки выполнить еще 19 (23) 27 раз в каждом круговом

□ = нет петли

▮ = 1 лицевая

▬ = 1 изнаночная

U = 1 накид

V = 2 петли провязать вместе лицевой

⤵ = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)

MS

▮▮▬▬ = 2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, 2 лицевые, 2 изнаночные, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми

▬▬▬▮ = 4 петли оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать 2 изнаночными и 2 лицевыми

ряду. Затем оставить оставшиеся 112 (120) 128 петель планки.

После этого для замыкающей бейки в виде полого шнура набрать на 2 чулочные спицы 3 петли и вязать следующим образом: \* 2 лицевые, 3-ю петлю провязать с 1-й оставленной петлей планки вместе лицевой скрещенной, затем петли вновь сдвинуть обратно к началу спицы, при этом рабочую нить протянуть на изнаночной стороне работы и затянуть, от \* постоянно повторять, при этом постоянно включая в работу следующие петли бейки, пока не будут израсходованы все петли бейки. Затем закрыть последние 3 п. и закрепить нить.

Выполнить боковые швы рукавов.

Для беек рукава набрать на круговые спицы по краю каждого рукава по

58 (64) 70 петель и связать 1 круговой ряд лицевыми, а также 2 круговых ряда изнаночными. Затем закрыть петли, как изнаночные.

### ВЫКРОЙКА





# КАК УБРАТЬ РАСТЯЖКИ

**Растяжки - проблема, которая знакома многим. Однако есть способы уменьшить их и сделать практически незаметными.**

**С**амая частая причина появления растяжек - резкие скачки веса. Например, при беременности или во время жесткой диеты. Именно поэтому, не стоит пытаться за месяц сбросить больше 2% от общей массы тела. Еще одна причина - гормональный дисбаланс. Если меняется гормональный фон, возможно появление горизонтальных растяжек. Во всех остальных случаях они вертикальные.

### Обертывания

Обертывания - эффективный способ борьбы с растяжками. Состав нужно нанести на проблемные участки кожи, сверху укрыть пищевой пленкой в несколько слоев - для эффекта бани. Еще лучше поверх пленки надеть плотные лосины - так смесь хорошо разогреется. В течение 30-45 мин. занимайтесь обычными делами или просто полежите. Затем снимите пленку, а остатки смеси смойте контрастным душем.

**С водорослями.** 2 ст. л. порошка водорослей фукуса или ламинарии (приобрести можно в аптеке) залейте 2 ст. л. теплой воды. Через 15 мин., когда порошок набухнет, добавьте 20 капель темного камфорного масла, 10 капель лимонного масла и сырой яичный желток. Перемешайте все компоненты до образования однородной массы, **С глиной.** В чистую глубокую емкость насыпьте чашку порошка голубой, белой или черной глины, 3 ст. л. молотой

корицы и 5 капель эфирного апельсинового масла. Залейте смесь теплой водой до состояния кашицы.

**С бодягой.** Пачку измельченной бодяги (приобрести можно в аптеке) растворите в теплой воде, чтобы получилась густая масса. Добавьте 2-3 ст. л. меда и тщательно перемешайте.

### Массаж

#### с эфирными маслами

Массаж делает кожу упругой, вернет ей тонус, стимулирует развитие коллагена. В идеале делать курс массажа должен профессионал. В домашних условиях выполняйте массирующие движения и легкие пощипывания в проблемных зонах с помощью среднего, большого и указательного пальцев. Полезно растирать кожу эфирными маслами. Особенно эффективно бороться с растяжками помогают масла розмарина, пшеничных ростков и апельсина. Любое из них надо смешивать с базовым (растительным, оливковым, кунжутным, льняным) и только потом наносить на кожу. Пропорции таковы: 5-6 капель эфирного масла на 2-3 ст. л. базового. Наносите смесь на кожу легкими массирующими движениями, чтобы она лучше впиталась, желательно после душа или ванны.

### Увлажняющие ванны

Расслабляющая ванна раз в неделю успокоит, увлажнит кожу, сделает ее мягкой и бархатистой.

\* 10 свежих листьев мяты или 5 ст. л. сушеной мяты залейте 1 л кипятка. Дайте настояться 15 мин., процедите, влейте раствор в ванну. Принимайте ванну не более 10 минут.

\* 7-8 ст. л. сушеного тимьяна залейте 1 л горячего кипятка. Дайте настояться 20 мин., процедите, влейте в ванну. Принимайте ванну 7-10 минут.

\* 10 ст. л. морской соли смешайте с 100 мл жирных сливок, влейте раствор в ванну. Длительность процедуры - 15-20 мин.

### Салонные процедуры

Когда растяжки давние и глубокие, можно обратиться к салонным, а иногда и хирургическим методикам.

**Мезотерапия.** Под кожу вводят инъекции специальных растворов, которые активизируют регенерацию кожи, стимулируют выработку коллагена. Мезотерапия показана тем, кто хочет избавиться от растяжек в области бедер и живота.

**Лазерная шлифовка.** Луч направляют под кожу, удаляется ее верхний слой. Лазер оказывает воздействие на меланин, способствует выведению лишнего пигмента и нормализует цвет кожи.

После этой процедуры в течение 3 месяцев нельзя загорать, также необходимо пользоваться восстанавливающими кремами. **Абдоминопластика.** Радикальный метод, который предполагает удаление избытка кожи на животе и жировых отложений, а заодно удаляются и растяжки. Важно помнить, что хирургические методы имеют противопоказания.

**Перед началом процедур сделайте легкий массаж кожи.**

### Профилактика

\* Принимайте трижды в неделю контрастный душ, направляя струю воды на проблемные участки. Для лучшего эффекта растирайте кожу массажной мочалкой. После душа рекомендуем растереть кожу махровым полотенцем и нанести увлажняющий крем.

\* Следите за тем, чтобы эпидермис не был пересушен. Пользуйтесь молочком или маслом для тела, в составе которого есть витамины А, С, Е, коллаген, эластин.

\* Раз в неделю обрабатывайте кожу скрабом, чтобы убрать ее отмершие частички.

\* И последнее по счету, но не по важности правило - питайтесь сбалансированно!

## Рецепты от варикоза

★ Перед сном натрите ноги настойкой каланхоэ - от стоп к паху. Для ее приготовления пол-литровую банку наполните до половины измельченными листьями растения, залейте доверху водкой и оставьте на неделю в темном месте.

★ Раз в 3 месяца пропивайте настойку мускатного ореха - одно из самых сильных средств от варикоза. Залейте 200 г измельченных ядер 1 л водки, настаивайте 14 дней, процедите и принимайте по 25 капель 3 раза в день перед едой.

★ Одновременно с лечением мускатной настойкой на ночь в течение двух недель делайте на ноги компрессы со сметаной. Для этого смешайте ее (1 часть по объему) с перетертыми до кашицы свежими листьями калины (2 части).

## Апельсиновые шкурки отлично мылятся

Я никогда не выбрасываю шкурки от апельсина. Складываю их в капроновый чулок и моюсь в бане. Во-первых, не надо никакого мыла и геля - шкурки отлично мылятся. А во-вторых, кожа после мытья становится нежной и бархатистой, так как корки выполняют роль скраба. После бани не нужно пользоваться кремом для тела. Выходит экономия.

*Г. Радионова.*

## Отказаться от сладостей для меня - трагедия. Но я научилась есть их и не толстеть

Очень люблю сладкое. Отказаться от него для меня всегда было трагедией. Но я нашла свой ответ на вопрос: как есть и не толстеть? Первое - это корица. Эта приправа содержит мало калорий, поэтому я добавляю ее в кофе и десерты. Корица - это вкус детства и счастья. Вот, например, один рецепт. Берем яблоко или грушу, разрезаем пополам, посыпая корицей и ставим в микроволновку на 3-5 минут. Получается очень вкусно и совсем некалорийно. Второй мой секрет - мельница для специй. Я насыпаю в нее тертый шоколад и когда начинаю молоть, то в кофе или десерте его оказывается совсем немного. Так что, те несколько крошек, которые попадают в чашку, - это почти нулевая калорийности. А вкус блюда при этом меняется, шоколадный запах наполняет вас и дарит приятные ощущения. Еще один секрет - дробный шоколад. Это упаковка с маленькими кусочками шоколада, размером не больше горошины. Они предназначены для украшения десертов, но я приспособила их в качестве сладкого. Съедаю один кусочек, больше себе не позволяю.

*В. Измайлова.*



## ПРАВИЛА РВАННЫХ ДЖИНСОВ

**1** Подверните джинсы. Манжет на лодыжке делает расхлябанные рваные джинсы аккуратнее. К тому же, если речь идет о летнем наряде, отворот оголит лодыжку. Это оживит весь образ и внесет в него немного задорности.

**2** Избегайте ярких аксессуаров - пояс должен быть поскромнее. И никаких на нем бирюлек. Дранные джинсы сами по себе привлекают внима-

ние. Поэтому выбирайте для них изящные аксессуары, они сделают ваш образ собраннее и опрятнее.

**3** Откажитесь от огромных окошек на коленях. Джинсы с большими дырами, полностью оголяющие всю ногу, выглядят вульгарно. Особенно на девушках постарше. Их пора оставить в прошлом.

*И. Лади, стилист.*

## КОЖА КАК ПЕРСИК

После этих масок кожа становится мягкой, бархатной, нежной, как этот прекрасный фрукт.



стите от кожицы, разомните и отожмите сок. На предварительно очищенное лицо (при сухой коже смажьте кремом, сметаной или сливками) наложите марлевую салфетку или слой ваты, смоченной в соке. Держите 15-20 минут. По мере высыхания (в течение этого времени) салфетку увлажняйте соком. После снятия маски лицо протрите сухим ватным тампоном. Курс - 15-20 процедур, 2-3 раза в

**Для увядающей кожи.** Половинку спелого персика разомните до состояния кашицы. Добавьте в пюре желток и 1 ст. ложку сливок. Маску нанесите на 15 минут, после чего смойте прохладной водой.

**Маска для жирной кожи.** Взбейте яичный белок, а в другой посуде разомните мякоть персика, смешайте. Маску нанесите на очищенное лицо сразу же после приготовления и осязательно толстым слоем. Оставьте на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

**Для нормальной кожи.** Персик очи-

неделю.

**Если кожа сухая, чувствительная.** Смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти персика, по 1 чайн. ложке перетертого творога и меда. Нанесите смесь на лицо толстым слоем на 10 минут. Снимите маску, ополосните лицо теплой водой и сразу же охладенной. **Маска-лифтинг.** Разомните половинку персика и смешайте с 1 чайн. ложкой сметаны или сливок. Нанесите на лицо на 15 минут, а затем смойте теплой водой. Чтобы достичь желаемого эффекта, делайте такую маску через день.



## ПАХЛАВА СЛОЕНАЯ

**450 г пшеничной муки, 1 стакан топленого масла (в том числе и 2 ст. ложки для теста), 1 яйцо, 1 яичный желток, 20 г дрожжей, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г сахара, 1/2 стакана молока, 80 г меда, кардамон, соль.**

В слегка подогретое молоко положите дрожжи, соль и размешайте до полного растворения. Затем добавьте яйцо, 2 ст. ложки топленого масла, засыпьте муку и замесите тесто (месить его надо 15-20 минут). Дайте ему постоять в теплом месте 40 минут. Готовое тесто раскатайте на слои толщиной 2 мм и уложите на противень, смазывая каждый слой топленным маслом. Таких слоев должно быть 14-18. Заранее приготовьте начинку: очищенные грецкие орехи пропустите через мясорубку, переме-

шайте с сахаром и измельченным кардамоном. Через каждые два слоя теста выкладывайте начинку (кроме трех первых и последних, которые только смазываются маслом). Пахлаву смажьте, яичным желтком и нарежьте ромбиками, а затем поставьте в духовку (температура 180 градусов). Через 10 минут выньте пахлаву, залейте растопленным маслом и выпекайте еще 20 минут. Готовую пахлаву, не вынимая из противня, полейте в разрезы подогретым медом.

## ВЫПЕКАЕМ ХЛЕБ



\* Вода для приготовления хлебного теста должна обязательно быть теплой (25 градусов в теплое время года, 30 градусов - в холодное).

- \* Нажмите на тесто пальцем: если вмятина вновь поднимается, то оно не прилипнет к рукам.
- \* Оставляйте тесто расти в теплом месте без сквозняков. Так оно поднимется лучше всего.
- \* Лучшая форма для выпечки хлеба - из алюминия.
- \* В духовке хлеб выпекайте на второй полке снизу. Тогда он и пропечется, и не подгорит.
- \* Дрожжи при контакте с солью и жирами теряют разрыхлительную способность, поэтому эти ингредиенты добавляйте после того, как подойдет опара.

**\* ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЬ НЕ ЗАВЯЛА, ПОЛОЖИТЕ ЕЕ В ПАКЕТ И ТУДА ЖЕ - ЧЕТВЕРТИНКУ ЛУКОВИЦЫ.**



**\* ШПИНАТ СОХРАНИТ СВОЙ КРАСИВЫЙ ЗЕЛЕНый ЦВЕТ, ЕСЛИ ВАРИТЬ ЕГО В ОТКРЫТОЙ КАСТРЮЛЕ.**

## Морковная запеканка с фрикадельками

**800 г моркови, 400 г свиного фарша, 2 яичных желтка, 1 стакан овощного бульона, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, петрушка, соль и перец по вкусу, жир для смазывания формы.** Морковь нарежьте тонкими кружочками, немного поварите в подсоленной воде с веточками петрушки. В фарш добавьте желток, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Из готового фарша слепите фрикадельки. Для соуса овощной бульон закипятите. Когда остынет, добавьте второй желток, постоянно помешивая, чтобы он не свернулся. Форму для запекания смажьте жиром. Выложите в нее половину моркови, затем фрикадельки, сверху - оставшуюся морковь и медленно залейте соусом. Молотые сухари перемешайте с сыром, посыпьте запеканку, полейте маслом. Запекайте до образования золотистой корочки.

**А. Меркулова.**



## ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ

**С черемшой и овощами.** 10 стеблей черемши, 3 помидора, 2 огурца, 150 г редиса, 3 яйца, 2 луковицы, соль по вкусу, сметана. Луки черемшу мелко покрошите, редис, огурцы и помидоры нарежьте. Смешайте все продукты, посолите. Выложите на тарелки, полейте сметаной и украсьте дольками сваренных яиц.

**Щавелевый с редисом.** 300 г редиса, 2 моркови, 100 г щавеля, 5 ст. ложек сметаны, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу. Натрите морковь и редис на мелкой терке, щавель порежьте полосками, лук и зелень мелко покрошите. Все перемешайте, добавьте соль и сметану.

**С молодой капустой.** 200 г белокочанной капусты, 150 г редиса, 3 огурца, 2 луковицы, 150 г сметаны, соль и петрушка по вкусу. Капусту, петрушку и лук мелко нашинкуйте, редису и огурцу нарежьте кружочками. Все смешайте, посолите, полейте сметаной.

## ПОСТНЫЕ БЛЮДА

### Спагетти с грибами и зеленью

350 г грибов (свежих или замороженных), 250 г спагетти, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень по вкусу, соль, растительное масло.

Грибы и лук порежьте, обжарьте в масле и посолите по вкусу. Спагетти отварите, чеснок пропустите через пресс и соедините с измельченной зеленью. Смешайте спагетти с грибами и зеленой заправкой.

### Пхали из зеленой фасоли

450 г зеленой фасоли, 100 г грецких орехов, по 2-3 веточки кинзы и петрушки, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 долька чеснока, 1 чайн. ложка сухой аджики, соль и перец по вкусу. Фасоль слегка проварите в подсоленной воде, обсушите и пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. По отдельности измельчите грецкие орехи, чеснок и зелень. Смешайте все ингредиенты вместе.

### Сытный ужин с фасолью

Отварите 1 стакан фасоли в той же воде, что и замачивали, выньте шумовкой (отвар не выливайте). Обжарьте на растительном масле 2 средние нашинкованные моркови, стручок сладкого перца (можно замороженный) и 2 луковицы. Всыпьте фасоль и жарьте 5 минут. Добавьте 2 ст. ложки томатной пасты и 1/2 стакана фасолевого отвара, тушите 15 минут, посолите и всыпьте любые приправы.

### Гороховые котлеты

400 г желтого гороха, 100 г манной крупы, 1-2 луковицы, 2-3 ст. ложки муки, молотые сухари, соль, черный молотый перец.

Горох отварите до готовности. На оставшемся отваре приготовьте манную кашу (на 1 стакан отвара - 100 г крупы). Горох разомните, перемешайте с горячей манкой, мукой, солью, поперчите, добавьте обжаренный на масле лук и перемешайте - масса должна быть густой. Сформируйте овальные котлеты, запанируйте их в сухарях и слегка обжарьте на масле с двух сторон, после чего запеките в духовке до готовности.



## ПИРОГИ С ЗЕЛЕНЬЮ

### С яйцами и зеленым луком

8 яиц (3 в тесто, 5 - в начинку), по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 7 ст. ложек муки, 200 г сметаны, 1 ст. ложка майонеза, пучок зеленого лука. Яйца взбейте с солью, добавьте сметану и майонез, перемешайте. Просейте соду и муку, замесите тесто. Для начинки порежьте вареные яйца и зеленый лук, посолите и перемешайте. Половину теста вылейте в застеленную пергаментную форму, выложите начинку и сверху распределите остальное тесто. Запекайте 50 минут.

### С капустой и щавелем

**Для теста:** 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 5 яичных желтков, 4 ст. ложки жирной сметаны, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли, 1 яйцо для смазывания пирога. **Для начинки:** 1 кочан молодой капусты, по 1 луковице и моркови, 2 зубчика чеснока, по 100 г щавеля и любой зелени, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки топленого масла, соль, перец. Муку просейте вместе с солью. Сливочное масло взбейте миксером в большой миске до пышности. Не прекращая взбивать, введите по одному

желтки. Когда смесь станет однородной, добавьте муку, сметану и разрыхлитель. Быстро вымесите тесто, накройте его пленкой и поставьте в холодильник на 1 час.

Для начинки у капусты удалите верхние листья и кочерыжку. Листья тонко нашинкуйте. Щавель, чеснок и остальную зелень измельчите. Перец очистите от семян и плодоножек. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь и перец - длинными брусочками. Масло разогрейте и на среднем огне обжарьте лук. Добавьте морковь, чеснок и перец и готовьте еще 4 минуты. Затем всыпьте капусту, щавель, зелень, сахар, перец и соль. Тушите еще 5 минут. Снимите с огня и остудите.

Противень накройте листом промасленного пергамента. Тесто разделите на две равные части. Одну часть раскатайте в круг диаметром 25 см и толщиной 0,5 см и выложите его на противень. Поверхность теста наколите вилкой в нескольких местах, выложите начинку, оставив края свободными на 2,5 см. Второй частью теста накройте начинку, сделайте ножом надрезы для выхода горячего воздуха. Пирог смажьте яйцом, выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 45 минут.

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ДИАБЕТ

### Топинамбур со сметаной и яйцом.

300 г топинамбура, по 1 помидору, яйцу и огурцу, 1-2 зубчика чеснока, 150 г сметаны, зелень, перец и соль по вкусу. Отварите яйцо, белок нарежьте, желток разотрите в небольшом количестве сметаны. Добавьте измельченный чеснок, зелень, соль и перец. Топинамбур натрите на крупной терке, перемешайте с заправкой, пока не потемнел. Сложите горкой в салатник, украсьте порезанными помидорами и огурцами.

**Греческий суп «Джаджик».** 500 мл обезжиренного йогурта, 100 мл воды, 1 боль-

шой огурец, по 1 чайн. ложке свежего укропа и мяты, чеснок и растительное масло по вкусу. Натрите чесноком дно и стенки супницы, налейте йогурт и воду. Добавьте натертый огурец, зелень и масло. Поставьте суп на 2 часа в холодильник.

**Палтус в горчичном соусе.** 500 г филе палтуса, 200 г обезжиренного йогурта, 4 ст. ложки горчицы, 250 г листьев шпината. Рыбу порежьте на 4 части, положите в сотейник. Смешайте йогурт и горчицу, обмажьте рыбу получившимся соусом, остатки вылейте в сотейник. Тушите на среднем огне 10 минут. Шпи-

нат очистите от стеблей, положите листья в сковороду, налейте немного воды и тушите полминуты в кипящей воде. На тарелку выложите шпинат, сверху рыбу. Полейте соусом.

**Творожная паста с укропом.** По 200 г обезжиренного творога и йогурта без добавок, по 1 ст. ложке нарезанного укропа, зеленого лука и петрушки, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу. Смешайте творог и йогурт до однородной массы. Добавьте зелень, натертый чеснок и специи. Поставьте в холодильник на 1-2 часа.



# 7 ДОМАШНИХ УДОБРЕНИЙ ДЛЯ ВАШЕГО САДА

Сколько же добра мы переводим, вместо того, чтобы разумно его использовать. Все, что не попало в кастрюлю, отправляется на свалку, а могло бы сослужить хорошую службу на даче.

**П**олноценным удобрением домашние пищевые отходы не назовешь, но это настоящее лакомство для растений. Яичная скорлупа, апельсиновые корки, картофельные очистки и другие остатки еще пригодятся вам!

### Яичная скорлупа

Многие дачники уже давно не выбрасывают яичную скорлупу, а всю зиму аккуратно ее собирают. Это же кладезь кальция: на 93% скорлупа состоит именно из этого вещества.

За сезон можно накопить до 8-9 кг яичной скорлупы. Есть у этого процесса один минус - органические остатки белка на внутренней стороне скорлупок со временем начинают издавать запах. Проблему можно решить двумя способами: промывать скорлупу под струей воды или прокалывать в духовке.

Храните яичную крошку только в дышащих полотняных мешочках. Такое удобрение оценят картофель, лук, морковь, капуста, огурцы, репа, брюква. Для деревьев полезно неглубоко заделывать скорлупу по периметру приствольного круга, хорошо отзвучится на это облепиха, вишня, черешня, слива. Если скорлупу не молоть, а покрошить руками, то получаются острые осколки, их очень не любят медведки и личинки майского жука.

### Чайная заварка

Заварка - прекрасное средство для улучшения структуры почвы. Если каждый раз выливать остатки чая в одно и то же место, например, под куст смородины, то скоро заметите, какой воздушной и рыхлой станет здесь почва. Со временем слой чайной мульчи будет становиться все толще и защитит корни растений от пересыхания.

Но дело не только в этом - чайный лист, даже использованный, богат микроэлементами и полезными веществами. Это в первую очередь калий, нужный на всех этапах развития растения, фосфор и кальций, которые отвечают за плодоношение и развитие корневой системы.

Дома выкладывайте использованную заварку в пластиковую коробку и ставьте поближе к батарее, за день чайники быстро высохают. За зиму реально накопить спитой заварки хотя бы на одну грядку или клумбу. Когда пьете чай на даче, то сушить листья не нужно, отправляйте «удобрение» сразу на грядку или под кустарники.

### Апельсиновые корки

Всю зиму мы едим цитрусовые, а корки отправляем в мусорное ведро. В качестве удобрения пользы от них не так много, зато это прекрасное средство от вредителей. Сушите корочки и складывайте их в картонную коробку или полотняный мешочек.

На даче залейте корки любых цитрусовых кипятком (на 1 л кипятка горсть свежих или сухих корок), настаивайте 12 ч, процедите. Такой ароматный душ растениям понравится, а паутинный клещ и тля его не выносят.

Еще один рецепт средства от тли. Залейте 200 г сухих корок 1 л кипятка и настаивайте 2-3 дня. Затем процедите и разбавьте 5 л воды, добавьте немного мыльной стружки, чтобы раствор лучше прилипал. Опрыскивайте без ограничений, натуральный настой вреда растениям не принесет.

### Луковая шелуха

Луковую одежду можно копить всю зиму: она не портится, хорошо сохра-

няется в тканевых и даже полиэтиленовых мешках, только держите их открытыми.

Если какой-то участок почвы облюбовали вредители, пролейте его луковым настоем, особенно полезна эта процедура для томатов. 200 г луковой шелухи залейте 10 л кипятка (или 20 г на 1 л), дайте настояться 12 ч. Этим раствором можно опрыскивать и почву, и плодовые кустарники, и овощные культуры.

Когда закладываете на хранение морковь, свеклу, пастернак, петрушка, сельдерей, пересыпайте корнеплоды сухой луковой шелухой, и никакая гниль ваш урожай не испортит. Луковая шелуха может служить мульчей для грядок с клубникой или земляникой. Это не только защита от засухи и переувлажнения, но и средство борьбы с долгоносиком.

### Картофельные очистки

Не ленитесь засушить к началу сезона картофельной кожуры, она прекрасно сохнет на батарее, если ее разложить в один слой на подоконнике. Хранить кожуру лучше в тканевых мешках. Весной, когда будете рыхлить плодовые кустарники, положите неглубоко в почву картофельные очистки. Можно сделать отвар, залить кожуру кипятком, остудить и поливать раствором не только кустарники, но и капусту, огурцы, томаты.

Картофельный крахмал работает как естественный стимулятор роста. Размочите сухие очистки и измельчите в кашу. При посадке картофеля на дно лунки положите горсть такой каши, присыпьте почвой и сажайте клубень.

### Табачная пыль

Никотин не переносит тля, белокрылка, листовёртка, медяница и муравьи. Применять табачную пыль можно по-разному, например, просто опудривать ею растения. Эффект усилится, если смешать табачную пыль с золой или известью в соотношении 1:1. Норма расхода - 2-3 ст. л. смеси на 1 м. Приготовьте отвар для опрыскивания. 0,5 стакана пыли залейте 1 л воды, кипятите полчаса, процедите и добавьте 2 ст. л. средства для мытья посуды (для прилипания). Растения опрыскивают 2-3 раза с интервалом в неделю.

### Кофейная гуща

Рыхлую структуру жмыха очень любят труженики-червяки. Эти друзья садовода особенно активно копошатся там, где насыпана гуща от спитого кофе, поэтому земля там, как пух. Гуща - неплохое удобрение, содержит много азота, калия, магния, немного фосфора и кальция, так что, если выбрасывать ее не в помойное ведро, а на грядки, то можно получить богатую и рыхлую почву.

А вот муравьи, слизни, плодовые мушки кофе, напротив, не любят. Чтобы защитить посадки от вредителей, насыпьте вокруг растений толстый слой кофейной гущи, добавляйте ее в лунки при посадке рассады, и тогда корнеплоды вырастут чистыми и красивыми.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**

## Поздравления

**Дору Викторовну КАРАДОЧЕВУ,** ветерана Великой Отечественной войны, поздравляем с 101-летием со дня рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни, чтобы счастливыми были Ваши дети, внуки, правнуки, праправнуки... Низкий Вам поклон, глубокоуважаемая Дора Викторовна!

Проходит один век и один год,  
И стал, и млад, потомки ваши помнят,  
Жизнь Ваша была полная забот,  
Глубокоуважаемая, все, бабушка Дора.  
Прошли через огонь, через войну,  
Через все трудности, мучения, победы.  
Вы, Дора Викторовна, с нами на виду,  
О Вас стихи сложили, песни спеты.  
В честь Вас открыли новую звезду,  
Там на Аллее Славы, в небосклоне.  
Держитесь долго Вы в своем ряду,  
Любимая для нас всех, бабушка Дора.

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Малуза Горанова, Лина Радева-*

*Нергадзе, Ионка Христова,*

*Мальвина Кидикова, Георгий,*

*Марианна и Тодор Трайчевы,*

*Кристина Димитрова, Ирина Нешкова,*

*Ната Славчева, Анна Димчева, Лада*

*Николова, Донка Младенова, Красимира*

*Русинова, София Светлинова, Ангелина и*

*Георгий Жерановы, Благовест и Лорина*

*Развигоровы, Боян и Параскева Минчевы,*

*Алла и Любовь Искренко, Ирина Подсос-*

*нок, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Инна*

*Артемченко, Ирина Стасюк, Елена*

*Микелашвили, Этери Марташвили,*

*Лали Нергадзе,*

*Ирина Мегвинетукуцеси, Ирина Санадзе,*

*Ия Перадзе, Алла Титвинидзе, Елена*

*Шишкина, Цисана Квирикашвили,*

*Инна Зорина, Лили Погосян,*

*Марина Мурадян, Дареджан и Мераби*

*Капанадзе, Тинико Маргвелашвили,*

*Эрминия Карастоянова,*

*Цветелина Стойкова.*

**Маргариту ОРБАНТ поздравляем с днем рождения.**

Будь всегда стройной и красивой, наша жемчужина Маргарита.

Прекрасного ты ждешь часами у окна,

Которое сейчас светло, открыто,

Осветит солнце днем, ночью луна

Твой домик полный счастья, Маргарита.

Сегодня ты подруг всех позовешь,

Наряд оденешь от кутюр, Позито...

Песню о море от души споешь,

Играя на гитаре, Маргарита.

Песни «Как жаль», «Уйду», «Не забывай»...

Сладко запела их Милявская Лолита.

Живи счастливо, глазками сияй!

Жемчужина ты наша, Маргарита!

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Лайма Трензе, Регина Тосс, Дайга Араюме,*

*Белта Оромете, Анна Вилцане, Айя*

*Беремане, Марта Бумбиере, Лайма*

*Клявине, Инта Муктупавеле, Лия Чануквад-*

*зе, Елена Емельянченко, Яна Донцова,*

*Мария Саввиди, Ирина и Спирула*

*Икономиди.*

**Мери СААКОВУ-ЭНГЕНОВУ**

поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше хороших и интересных новостей, радости и весеннего настроения.

Какую меру радости

Сегодня мы измерим?

Есть в жизни много счастья

У нашей доброй Мери.

Есть светлое и доброе,

Во что всегда мы верим.

Желаем мы быть бодрю,

Подруге нашей Мери.

Прохладою весеннею

Вдруг ветерок повеял.

С хорошим настроением

Живи прекрасно, Мери.

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева, Нина Губеладзе,*

*Натела Швангирадзе, Циала Саакова-*

*Чумбуридзе, Ирина Кобалия-Данелия,*

*Валентина Чернышова, Наталия Меладзе,*

*Людмила Тевзадзе, Валентина Ярославце-*

*ва-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова,*

*Елена Мачабели.*

**Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.**

Пусть улыбнется тебе Фортуна, и все твои дела пойдут на поправку. Будь всегда красивой и такой же, как прежде. Да хранит тебя Господь.

*Суважением,*

*Маргарита Орбант, Лайма Трензе, Велта*

*Оромете, Иветта Пелунова,*

*Наталия Славинская, Лия Дарсадзе,*

*Светлана Капустина, Нана Карумидзе,*

*Софиго Верулава, Дайга Араюме.*

**Эмилию МАНУКОГЛАН**

поздравляем с днем рождения.

Желаем настоящей любви, быть особенной и неповторимой.

В пруду расцвела лилия,

Кувшинка глаз открыла,

Сегодня здесь Эмилия

Выглядит нежно, мило.

Пруд осветило лучиком

Солнышко утром ранним.

В необычайном случае

Песенку, стих слагаем.

Пусть будет счастье дивное,

Подруги окружали,

Мы все нашей Эмили

Любви, добра желали.

*Суважением,*

*Марина Абовян, Люся Агабян,*

*Анаида Акопян, Алла Бальян, Хатура*

*Банетишвили, Циури Беридзе, Росица*

*Биланова, Иольда и Теона Вардишвили,*

*Тасико Векуа, Маргарита Ганева, Натела*

*Гачечиладзе, Малуза Горанова,*

*Марина Добругова, Светлана Долгова,*

*Валентина Достигаева, Иорданка*

*Евтимиади, Жанна Еджубова,*

*Наталия Жаркова, Инна Зорина,*

*Ирина и Спирула Икономиди, Сильвия*

*Казарян, Белла Киладзе, Марина Кирако-*

*сян-Мосесова, Тамара Константиновская,*

*Нина Лаптева, Измина Леонида,*

*Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Зейнаб*

*Мамедова, Юлия Месенгисер, Елена*

*Микелашвили, Донка Младенова, Лили*

*Музенитова, Ольга Наумова, Аделаида и*

*Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Лада*

*Николова, Анна Орлова, Евгения Орнитова,*

*Анна и Ирина Орфаниди, Людмила*

*Петришвили, Маргарита и Наталия*

*Радинские, Ксения Родинова-Хелая, Алла*

*Рувинская, Мария Саввиди, Ирина Санадзе,*

*Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Оксана*

*Танасова, Алла Тибилова,*

*Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга*

*Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси,*

*Виктория Хоруженко, Светлана Цывлева,*

*Наталия Шапиро,*

*Лали Шатиришвили,*

*Татьяна Элердашвили, Эвридика Энго-*

*пуло, Антонина Юданова,*

*Зоряна Янкова.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный издательский дом №17*

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



# ЧУДЕСНЫЕ МИНИ-ПИГИ

Если вам хочется завести необычного питомца, остановите свой выбор на поросенке. Карликовая декоративная свинка подарит вам не меньше положительных эмоций, чем йоркширский терьер или шпиц.

Заводчики утверждают, что мини-пиги очень преданные животные, иногда они даже превосходят по этому качеству собаку. А еще маленькие свинки чистоплотные. Может быть, именно поэтому хрюшки завоевали любовь многих звезд.

### Такие разные зверята

Карликовые свинки были выведены в США и Германии в 1950-х годах. Если вы решили приобрести мини-пига, не покупайте его на птичьем рынке: рискуете быть обманутыми, и ваш чудесный малыш через некоторое время превратится в настоящего борова. Лучше всего обратиться к проверенному заводчику. Пород карликовых свинок много, вот самые популярные.

**Гвинейская свинья.** Животное отличается черной жесткой шерстью, вес колеблется от 45 до 90 кг. Такую свинку содержать в квартире проблематично, лучше всего для этой цели подойдет загородный дом.

**Бергштрессер книрт.** Хрюшка прекрасно чувствует себя в квартире, ее можно приучить к туалету. Это мелкая свинка весом до 30 кг и самая миролюбивая порода из всех мини-пиггов. Они невероятно ласковые!

**Мини-майялино.** Свинка весит не больше 12-15 кг, поэтому мини-майя-

лино – самая дорогая порода. Хрюшки очаровательные, но есть и минусы: они очень болезненные, не пригодны для размножения.

### Что нужно хрюше

Несмотря на то, что домашние хрюшки по природе своей маленькие и стройные, нельзя забывать: мини-пиги склонны к ожирению. В рацион животных должны входить овощи, фрукты, каши, нежирное мясо и рыба. Кормить мини-пига чаще 2 раз в день не рекомендуется.

С мини-пигами необходимо ежедневно проводить на улице не менее двух часов. Если вы не «угуляете» своего друга до полной усталости, то поросенок выплеснет избыток энергии в квартире. И не забывайте убирать все ценные вещи на верхние полки. Мини-пиги от природы любопытны, поэтому не упустят случая залезть в вашу сумочку и пожевать все, что в ней находится.

Если вы сутками пропадаете на работе, питомец загрузит. Поэтому, когда оставляете хрюшу в одиночестве надолго, обязательно позаботьтесь о его досуге. Подойдут детские мячики, обычные игрушки для собак, продающиеся в зоомагазине.

С раннего детства покажите малышу, где находится лоток, и приучите его справлять нужду туда.



## ОНИ НЕ УСТОЯЛИ ПЕРЕД МИЛЫМ ПЯТАЧКОМ

Певица **Майли Сайрус** поддалась очарованию декоративных свинок. Регулярно она делится с подписчиками в «Инстаграм» фотографиями питомца по имени Бубба Сью.

Звезда «Гарри Поттера» актер **Руперт Гринт** несколько лет назад потратил 1500 долларов и приобрел себе мини-пига, и ничуть об этом не жалеет! Актер часто выгуливает поросенка на поводке и даже берет с собой на светские мероприятия.

## Поздравления

У Леонида **ТИХОМИРОВА** и Марины **КВИРИКАШВИЛИ**, а также у Михаила **ДОЛГОВА** и Светланы **ПОЛЯНКИНОЙ** родилась внучка, а у Константина **ТИХОМИРОВА** и Анастасии **ДОЛГОВОЙ** родилась дочь **Нонна**.

От всей души поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Нонночке вырасти счастливой, стать прекрасной и милой девушкой. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Нонна.

**Светлая звездочка зажглась  
В ночном созвездье Ориона,  
На свет малышка родилась,  
Девочка маленькая, Нонна.  
Счастливые уже сбываются,  
Светят Церера и Юнона,  
Сказочное все завелось,  
Малышка сладенькая, Нонна.  
Ты в колыбели сладко спишь,  
Приснятся тебе принцы, гномы,  
Проснешься, ласково глядишь,  
Расти счастливой, наша Нонна.**

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Ольга Хлебушкина,  
Татьяна Черненко,  
Алла Маркова,  
Изольда Адавая,  
Нази Навериани,  
Инга Хокерашвили,  
Галина Голорукова,  
Лали Угрелидзе,  
Нино Бериашвили.*

## Знакомства

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

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

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**



# Чехол для подушки

Размер: 30x40 см

**Любая комната станет уютнее, если набросать на диван подушек. На них прекрасно будут смотреться вязанные наволочки, выполненные в классическом стиле.**

Подушка состоит из двух частей: основного полотна и клапана. Плотность вязания изнаночной гладью составляет 10x10 см = 18 п. x 26 р. Для вязки основного полотна необходимо набрать 72 петли и вязать изнаночной гладью (изн. г.) 156 рядов (60 см). Закрывать петли в один прием. Для вязки клапана нужно набрать 89 петель и вязать следующим образом: 5 петель изн. г.; 9 петель косы; 5 петель изн. г. Схема плетения косы представлена сбоку.

Обратите внимание: сначала вяжутся ряды с 1-го по 8-й, далее до конца работы - с 9-го по 16-й. Провязать 54 ряда (20 см) и закрыть петли нужно в один прием.

Одновременно в третьем ряду требуется вывязать отверстия для застежки. Для этого закрыть средние 3 петли каждой косы, а в следующем ряду набрать на их месте новые.

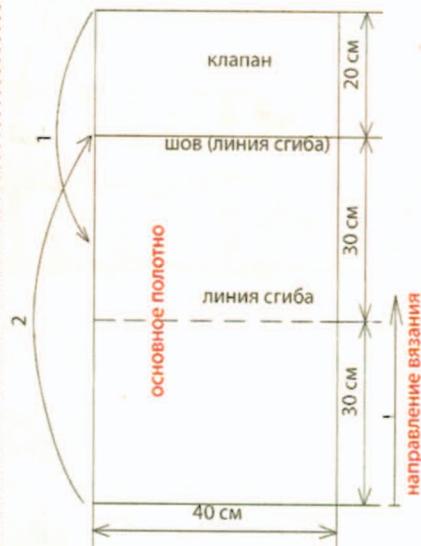
Для окончательной сборки изделия необходимо пришить клапан к основному полотну. Положить заготовку лицевой стороной вверх и сложить, как показано на рисунке: сначала по стрелочке 1, затем по стрелочке 2. Выполнить боковые швы.

Наволочку вывернуть, пришить пуговицы, надеть на готовую подушку. Она будет прекрасно смотреться на диване или софе в гостиной.

## Вам понадобится:

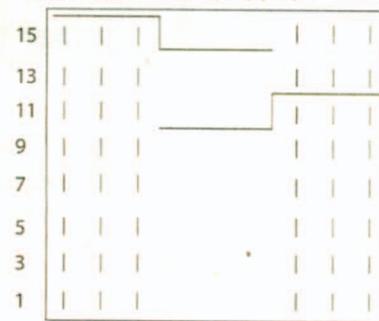
- \* пряжа белого цвета (30% ангора, 70% высокообъемный акрил, 300 м (100 г) - 150 г;
- \* пуговицы (диаметр 30 мм) - 6 шт.;
- \* спицы (№3);
- \* иглолка, нитка;
- \* подушка - 1 шт.

## РИСУНОК



## СХЕМА

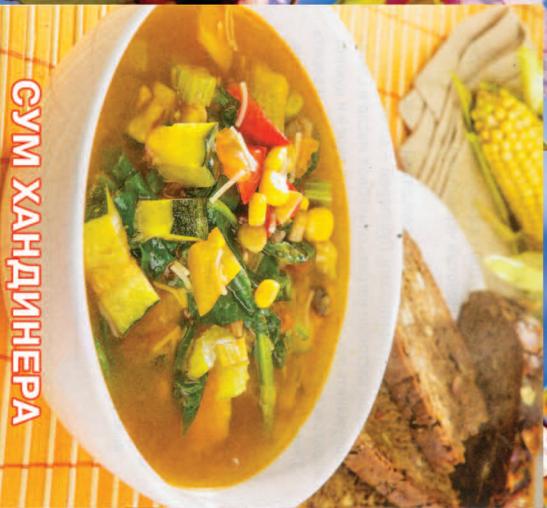
четные ряды – по рисунку узора



## На заметку

Чехлы в белом и черном вариантах подойдут для классической гостиной. Яркости добавят цветные однотонные подушки. А если хочется разнообразия, свяжите изделие с геометрическими узорами или принтами.





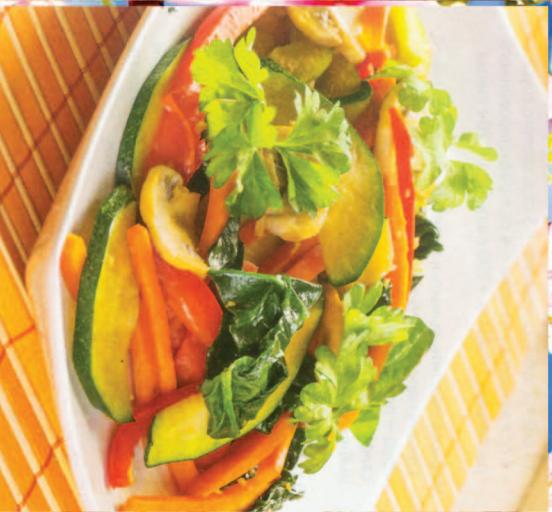
## СҮМ ХАНДИНЕРА

1 стручок сладкого перца, 1 маленький цуккини, 2 стебля сельдерея, 1 стебель лука-порея, 100 г шпината, 3 ст. л. оливкового масла, 2 л овощного или грибного бульона, 2 помидора, 120 г мелких макаронных изделий, 100 г замороженной кукурузы, соль, молотый черный перец.

Сладкий перец, цуккини и сельдерея нарезать небольшими ломтиками. Лук-порея - колечками. В большой кастрюле нагреть оливковое масло и слегка поджарить лук-порея. Добавить сельдерея и цуккини, жарить все вместе 5 мин. Влить горячий бульон и варить 5 мин. Добавить сладкий перец, макаронные изделия. Варить 5 мин. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду на 30 секунд и затем очистить. Мякоть мелко нарезать и добавить в бульон с овощами и грибами. Варить 5 мин. Шпинат тщательно вымыть и обсушить.

Добавить в кастрюлю вместе с замороженной кукурузой, посолить, поперчить и варить еще 5 мин. Готовый суп оставить на горячей выключенной плите под крышкой на 10-15 мин.

Набор овощей для этого супа можно варьировать в зависимости от сезона и ваших вкусовых предпочтений.



## РАГУ С ГРИБАМИ

1 морковь, 1 цуккини, 1 стручок красного сладкого перца, 300 г шампиньонов, кусочек корня имбиря (3 см), 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, 4 ст. л. рафинированного растительного масла, 200 г шпината, 70 г кинзы.

Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Цуккини нарезать небольшими ломтиками, сладкий перец - полосками. Шампиньоны протереть влажной салфеткой и нарезать тонкими пластинками. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и порубить. В сковороде вок нагреть оба вида масла и, помешивая, поджарить чеснок с имбирем в течение 1 мин. Добавить морковь и обжарить в течение 2 мин. Положить сладкий перец и жарить, помешивая, еще 2 мин. Затем через такой же промежуток времени добавить грибы и цуккини. В конце положить шпинат, прили соевым соусом, перемешать и держать на огне 2 мин. Кинзу вымыть, обсушить и порубить. Посыпать готовое блюдо перед подачей.

Вкус рагу будет более ярким, если за 5 мин до готовности добавить в него зиру, кориандр или порошок карри.



## САЛАТ СО ШПИНАТОМ

300 г свежего шпината, 1 маленькая красная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г помидоров черри, 100 г очищенных грецких орехов, 150 г сыра сулугуни, по 4 веточки кинзы и петрушки, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Шпинат перебрать, вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Лук очистить, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры черри вымыть, обсушить и нарезать на половинки. Грецкие орехи порубить и, помешивая, поджарить на сковороде без жира. Дать остыть. Сыр сулугуни нарезать тонкими ломтиками. Кинзу и петрушку вымыть и хорошо обсушить. Затем обжарить листочки и мелко нарезать. Для соуса чеснок очистить, пропустить через пресс и перемешать с оливковым маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Подготовленные ингредиенты салата соединить, перемешать и полить получившимся соусом.

Любители более острых блюд могут заменить сулугуни на адыгейский сыр. Тем, кто предпочитает нежный легкий вкус, подойдет фета.



## РУЛЕТКИ НА ШПАЖКАХ

Для блинчиков: 2 яйца, 1 ч. л. сахара, по щепотке соли и тертого мускатного ореха, 250 г муки, 500 мл молока. Для начинки: 3 веточки петрушки, 1/2 стручка красного перца чили, 120 г творога, 50 г жирной сметаны, по 50 г черных и зеленых оливок без косточек, соль, молотый черный перец.

Для блинного теста яйца взбить венчиком с сахаром, солью и мускатным орехом. Добавить 50 мл молока, муку и хорошо перемешать. Затем постепенно влить оставшееся молоко, чтобы в результате получилась жидкое тесто однородной консистенции. На сковороде с антипригарным покрытием испечь тонкие блинчики и дать им остыть. Для начинки петрушку и перец чили порубить. Оливки очень мелко нарезать. Творог перемешать со сметаной, затем добавить оставшиеся подготовленные ингредиенты начинки. Посолить и поперчить. Каждый блинчик покрыть получившейся начинкой и свернуть трубочкой. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем блинчики разрезать на 3-4 части и нанизать на шпажки. Чтобы рулетики хорошо сохраняли форму, перед охлаждением заверните каждый из них в пищевую пленку.