

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№20

май 2018

цена:

1,5 лари

**Лучшие**

**соусы**

стр.34

**Лечение**

**поваренной солью**

стр.14

**Полезные**

**психологические привычки**

стр. 18

**Детокс - программы**

**для молодости**

стр.28

**Олег Табаков**

**Последняя любовь**

стр.20-21

**Екатерина Климова**

**“Я одержима профессией”**

стр.16-17



# Уроки стиля

**В этом сезоне в моде комбинезон. Удивительно, но подходит он всем! Главное выбрать правильно модель.**



## Мне 37. Какая модель комбинезона подойдет?

**Ангелина Юткевич.**

Для начала советую определиться с тем, куда вы собираетесь в нем ходить. Если вы выбираете наряд для вечернего выхода, то присмотритесь к комбинезонам из шелка, атласа или бархата. Фасон следует выбирать, учитывая особенности фигуры. Девушкам с широкими бедрами подойдут модели, привлекающие внимание кверху: с V-образным вырезом. Слишком свободные фасоны сделают фигуру полнее, избегайте также крупного принта и короткой длины брюк. Веселую расцветку и принты оставьте для повседневного образа, который подойдет для городских прогулок. Чтобы подчеркнуть фигуру, выбирайте приталенные модели с широким поясом. Дополнить наряд помогут однотонные аксессуары. Как вариант, это может быть и джинсовый комбинезон для повседневной носки. Вещь из качественного денима не стесняет движений и довольно практична.



## Украшения из янтаря в моде?

**Юлия Трегубова.**

В последнее время дизайнеры все чаще создают коллекции украшений, используя янтарь. Выбирая такое украшение, учитывайте свой цвет кожи, глаз и то, с чем вы будете носить янтарь. Есть некоторые практические советы: янтарь темно-желтого цвета следует сочетать с одеждой коричневых и зеленых оттенков. Он подойдет девушкам со смуглой кожей и карими или зелеными глазами. Янтарь светло-желтых оттенков создаст отличную пару костюму черного или белого цветов.

Пойдет светлокосим девушкам с голубыми или серыми глазами.



## С чем носить цветные колготки?

**Марина Шапиро.**

Сочетайте цветные колготки с аксессуарами такого же цвета. Это могут быть берет, сумочка или крупные бусы. Чтобы компенсировать яркость в образе, надевайте платье или юбку однотонных оттенков. Чем проще фасон, тем гармоничнее будет ваш образ. Чтобы визуально удлинить ноги, выбирайте колготки в тон обуви. Визуально стройнее ноги будут выглядеть в колготках темных оттенков (синий, бордовый, сливовый). Плотные цветные колготки хорошо смотрятся в сочетании с удлиненными свитерами-платьями, вельветовыми и трикотажными юбками, а также с твидовыми шортами.



## Хочу оригинальную сумку! Что выбрать?

**Светлана Попова.**

Одним из ярких трендов - 2018 стали предметы гардероба из искусственного меха. Поэтому, если вы хотите разнообразить свою коллекцию сумок чем-то ярким, то советую присмотреться к моделям, которые полностью выполнены из меха или с частичной отделкой. А также к сумкам из экокожи, с которыми в комплекте идет отстегивающийся меховой ремешок.





**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.

**ЧУДО В ПОДАРОК ОТ ПОТОМСТВЕННОЙ ЯСНОВИДЯЩЕЙ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ ТОЛЬКО ДЛЯ БЛИЗКИХ**

Идея подарить сыну избавление от страданий пришла к Лине, когда она узнала, как действительно Нелли Бичикашвили помогла ее подруге. Ясновидящая ее сына-подростка за ум взялась заставила. У Лины, правда, сын уже взрослый, 30 лет скоро. Но помощь ему, как никогда, нужна была: не ладилась семейная жизнь, жена изводила придирками. Он выпивает от этого начал, она пуще скандалить стала... Разойтись бы им по-хорошему, но муж не хочет, любит жену. В общем, сходила Лина к ясновидящей, и все случилось как в сказочном сне: Нелли Бичикашвили все уладила. Невзгоды покинули семью, жизнь у них стала совсем другая. Теперь у Лины сердце за сына спокойно – у него даже взгляд изменился, походка сделалась увереннее. А еще ясновидящая напорошила скорое прибавление в семье. Это известие очень обрадовало Лину – она давно мечтала о внуках...

**СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**

Год назад Рузанна просила для дочери женского счастья, и оно пришло: прошедший 2017-й ознаменовался для тридцатидвухлетней женщины встречей с мужчиной ее мечты и романтической свадьбой. Скоро Рузанна станет бабушкой, чему несказанно рада: брак дочери давно уже был для нее большим вопросом.

Дочь Рузанны, Мака, которой исполнилось уже тридцать лет, смирилась с тем, что до конца своих дней так и останется старой девой. Работа не радовала, подруги обзавелись семьями и нарожали детей, бывшие поклонники давно устроили свое семейное счастье. Мака устала от одиночества, но не знала, как от него избавиться. Видя как страдает дочь, Рузанна решила обратиться к потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, чтобы та просмотрела прошлое, настоящее и будущее дочери. А главное – помогла избавиться от наложенного на Маку «венца безбрачия»

Описывать ритуалы, которые провела с Макой ясновидящая, не имеет смысла. Но результат не замедлил сказаться. Мака удачно вышла замуж и ждет первенца.

Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили помогает решать самые разные проблемы, независимо от их сложности и давности. И, судя по количеству людей, желающих попасть к ней на прием, делает это быстро и эффективно.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; **ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.**

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07,  
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 церковью 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 Мchedlidze**



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 ЭРУДИЦИЮ!

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.

## ДОМ – УБИЙЦА

«Я ваша фанатка. Читаю все ваши статьи во всех изданиях и смотрю все телепередачи с вашим участием! Вы помогли многим моим знакомым избавиться от болезней и проблем. Но вот и у меня возникла проблема. Уже несколько месяцев я нахожусь на пороге и на балконе (я живу на первом этаже), гвоздики, иголки булавки и еще много всякой мелочи. Я в этом подозреваю соседку, с которой мы год назад серьезно поругались. В последнее время мы с мужем начали болеть и возникли материальные трудности. Я хочу продать эту квартиру, чтобы быть подальше от вредной соседки. Но что следует предпринять, чтобы в новую квартиру не перетащить проблемы и порчу.

Заранее благодарю Марина А. г. Тбилиси»

«... Я проживаю в Батуми. И мне нужна ваша помощь. Слышала о вас от моей кузины много хорошего и как вы спасли ее сына и как вытащили ее семью из безденежья и избавили от проблем. Точно знаю, что помочь мне сможете только вы! Несколько лет назад моя семья переехала в новый и хороший дом. Через полгода после переезда внезапно умер мой муж. Еще через полгода я стала болеть и у меня начались финансовые проблемы. А вскорости я от живущей напротив женщины узнала, что у прежних хозяев был конфликт с соседкой и они часто находили во дворе и на крыше дома заколдованные предметы. По этой причине бывшие хозяева срочно и дешево продали этот дом. Возможно ли, что порча, сделанная на прежних хозяев перешла на мою семью И что мне сейчас делать. Мадонна Гиоргадзе»

**КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Порча, сделанная на дом, сама по себе не проходит, и с отъездом прежних жильцов не исчезает. Попавший в дом, «заколдованный» предмет заражает и стены дома и вещи и новых жильцов. Со временем эта порча губительно начинает влиять на все сферы деятельности новых жильцов-бизнес, любовь и разрушает, прежде всего их ауры, что приводит к болезням и нередко к смерти. И только такие специалисты как мы можем избавиться от подобной порчи!

Вот случай из нашей практики. Много лет назад к нам обратилась женщина, у которой в семье все болело и неприятности сыпались как из рога изобилия. Проверив энергетику всех членов семьи мы убедились, что порча была перенесена из старого дома вместе с вещами. Используя наш эксклюзивный метод, мы определили, что порча была наведена соседкой, что наша пациентка и подтвердила. Она нам рассказала, что на старой квартире ту нее был конфликт с соседкой, которая открыто грозила, что сделает порчу. Вскоре после этого конфликта у несчастной женщины умер муж. Поняв, что слова соседки не просто угроза, женщина срочно и очень дешево про-



дала свою роскошную квартиру, и переехала на другой конец города, чтобы быть подальше от злодейки. Но и это не помогло и в новой квартире начались старые проблемы и болезни. Проверив нашим методом энергетику новой квартиры, мы обнаружили, что в этой квартире до вселения нашей пациентки порчи не было – там проживала счастливая семья, в которой не было никаких проблем!

Вот так женщина своими «зараженным» соседской порчей вещами, перенесла в новую чистую и счастливую квартиру свои старые проблемы и порчу.

Далее мы поинтересовались, как сложилась жизнь у тех людей, которым наша пациентка продала свою старую «испорченную» квартиру. Она нам рассказала, что через полгода в той злощастной квартире умерли еще не старые муж и жена и в данный момент та квартира стоит закрытая и выставлена на продажу. Квартира-убийца ждет свои новые жертвы!

Работа с этой женщиной была сложной. Пришлось очищать от негатива и новую квартиру, и вещи, и всех членов семьи. Теперь семья живет счастливо и богато – им ничего не угрожает.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Прежде, чем покупать квартиру, следует поинтересоваться судьбой владельцев. Если семья живет в мире и у них нет серьезных проблем, то такое жилье можно смело покупать. Но если дом продается за долги или там проживают больные и несчастные люди, то от покупки надо отказаться. Но если вы все-таки купили такой дом, то его надо срочно очищать, чтобы чужие проблемы на вас не перешли. Если вы убегае-те из дома в котором на вас была сделана порча, то в новый дом нельзя брать ни одной вещи из старого, зараженного порчей дома! Если же берете вещи, то перед тем, как перейти в но-

вый, все равно надо очистить старый от порчи. Иначе и в новом доме вам беды не избежать!

**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 вышеперечисленных 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. Защищает 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 проводятся очно, по фото 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,  
5.95-14-48-88  
(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.

**ВНИМАНИЕ!** Наконец. Свершилось! 17 мая в 11.00 для членов Первой в Грузии Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов и членов клуба Тбилисских экстрасенсов проводятся тренинги по РЭЙКИ и методике новых энергий. Тренинги будет проводить Доктор, Учитель и Мастер Рэйки и просто человек-легенда, великий Вей Шин.

Тренинги проводятся в головном офисе Ассоциации. При себе иметь удостоверение члена Ассоциации. По интересующим вопросам обращаться в администрацию Ассоциации.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Сплю хорошо и вижу цветные сны

С бессонницей борюсь так: беру 50 г сушеных ягод и 3 ст. ложки сушеных цветков рябины красной, 1 ст. ложку травы душицы и 4 ст. ложки листьев мяты перечной. Все тщательно перемешиваю, пересыпаю в стеклянную банку и храню в темном месте. Чтобы приготовить целебный напиток, 1 ст. ложку сбора заливаю 1 стаканом кипятка, держу на маленьком огне 5 минут, охлаждаю и выпиваю перед сном. Сплю хорошо и вижу цветные сны.

**P.S.** На заготовку сырья уходит полгода: цветки срываю весной, плоды - осенью, но это того стоит.

**В. Карпова.**

## Ногтевой грибок надо долго лечить

Ногтевой грибок - это та еще гадость, но и на него есть управа. Он боится мази «Фундизол». Лечение, правда, долгое и нудное - 1-2 года! Мазь надо наносить на ноготь и кожу вокруг него 3 раза в день. Перед этим вымыть ноги в слабом растворе марганцовки. После нанесения мази нужно походить босиком 15-20 минут, пока лекарство не впитается. Затем надеть новые или прокипяченные

носки. Постепенно необходимо состригать ногти, а ножницы после каждой процедуры дезинфицировать этой же мазью или в растворе марганцовки. Таз для мытья ног должен быть индивидуальным» ведь грибок заразен, его могут подхватить другие члены семьи. «Фундизол», терпение и гигиена спасут от грибка ногтей.

**Л. Урсу.**

## А мне нужны опилки, чтобы прогреть суставы

Когда я работала на лесопилке, мои коллеги носили домой опилки. Кому-то они были нужны, чтобы розы на зиму укрыть, кому-то - котик у туалета. А одна женщина, страдавшая от болей в суставах ног, раздобыла такой рецепт. Нужно 500 г свежих опилок любого хвойного дерева (сосны, ели, пихты) залить 1,5 л кипятка, настаивать 3 часа, укутав кастрюлю, затем массу слегка отжать и в горячем виде обложить большой сустав, сверху обмотав пленкой и утеплив шарфом. Этот рецепт очень помогал, снимал боль и отеки. Когда у моего мужа начались проблемы с суставами, я пошла на пилораму и попросила опилки. Делала мужу такие же компрессы, и после них ему становилось легче.

**И. Кобрисева.**

## Почему с возрастом некоторые люди становятся раздражительными, жестокими и злыми?

## Агрессия у пожилых

### Дело не в характере

Чаще всего такое случается с людьми, которые и в молодости не отличались спокойным нравом: были властными, категоричными. По мере старения многие черты характера заостряются и утрируются. Например, был человек несдержанным - стал агрессивным, был обидчивым - теперь готов бороться со всем миром. Хотя дело не только в плохом характере.

### Делайте скидку на возраст

Агрессивность может быть защитной реакцией на что-то. Надо разобраться на что. К тому же, пожилые люди ранимы и чувствительны, быстро утомляются. Громкие разговоры, резкие движения, какие-то фразы, показавшиеся обидными, могут вызвать у них ответную реакцию.

Иногда агрессивность развивается на фоне старческой деменции. В этом случае пожилой человек становится нервным, беспокойным, суеверным. Может злиться на всех и вся или же выбрать козла отпущения из родственников или соседей. И сколько бы ни пытались близкие его разубедить - бесполезно.

### Если ситуация не зашла далеко

Постарайтесь найти подход к старику. Конечно, проще всего сплести ему выходки на возраст, но это еще больше осложнит ситуацию. Окружите старика заботой и вниманием: чаще звоните, приезжайте в гости - он обязательно «оттает». Ведь озлобленность часто вызвана чувством одиночества и ненужности.

**Ю. Немченко, психиатр.**

## Новости

✓ Российские исследователи нашли новый антибиотик, и не где-нибудь, а в грязи, вернее, в почве. Он способен убивать несколько супербактерий, в том числе и трудно поддающийся лечению золотистый стафилококк. И что не менее важно: это лекарство малотоксично в отличие от ныне существующих.

✓ В Австралии разработали вакцину от одной из самых распространенных форм рака молочной железы. Препарат также способен снизить риск возникновения рака желудка за счет стимуляции иммунитета человека. Сейчас вакцину тестируют в Азии на пациентах с раком желудка.

✓ В Китае появился робот-стоматолог, который недавно прооперировал пациента без участия людей. Он вставил смельчаку два искусственных зуба, напечатанных на 3D-принтере. Стальной доктор установил импланты с погрешностью 0,2-0,3 мм, что отвечает самым высоким стандартам.

## Бегом от рака

Бег убивает раковые клетки, уверяют ученые из Дании. Он стимулирует выработку организмом адреналина и активизирует иммунные клетки, которые уничтожают злокачественные образования.

## Зелень - враг вредных бактерий

В листовом салате, щавеле, шпинате и другой зелени австралийские ученые обнаружили ранее неизвестный фермент - сахарную сульфохинозону. Им питаются полезные бактерии, а они, в свою очередь, не дают размножаться в кишечнике вредным бактериям. Вывод: ешьте каждый день салаты из зелени - и избежите от заболеваний желудочно-кишечного тракта.





## АЛЛЕРГИЯ И ИНФАРКТ ОТ ЛЕКАРСТВ

**Уважаемая «Подруга»! Я слышала, что при различных заболеваниях нередко бывает лекарственная аллергия, а от некоторых препаратов можно даже получить инфаркт. Вы не смогли бы более подробно об этом рассказать на страницах вашего журнала?**

**Лиана Имнадзе.**

Практика показала, что аллергия на лекарства возникает почти у 7-8 процентов больных. Очень часто побочные реакции, в том числе аллергические, возникают не на сам препарат и на продукты его распада, а на вещество, которое получается, когда в организме встречаются сразу несколько лекарств. Специалисты и аналитики полагают, что к 2030 году более трети части жителей Европы будут страдать от аллергии.

В связи с этим мы беседуем с лицензированным семейным доктором **Майей БЕЖАНИШВИЛИ.**

**- Какие же лекарства могут вызвать аллергию, калбатано Майя?**

Практически любые, порой аллергическую реакцию вызывают даже противоаллергические препараты. Нередко аллергия возникает на витамины, особенно группы В. Но чаще всего виновниками являются антибиотики, а также нестероидные противовоспалительные сред-

ства (например, аналгин) и ацетилсалициловая кислота (аспирин), местные обезболивающие средства (новокаин, лидокаин), рентгеноконтрастные препараты, содержащие йод.

**- Можно ли заранее выявить, у кого скорее разовьется лекарственная аллергия?**

Да! В первую группу риска входят пациенты, страдающие бронхиальной астмой, поллинозом (реакцией на пыльцу растений), атопическим дерматитом. Во вторую группу – те, кто принимает много лекарств, особенно антибиотиков и сульфаниламидов. В третьей группе – люди, контактирующие с лекарством по роду профессиональной деятельности – медработники, сотрудники фармацевтических производств. И, наконец, к четвертой группе риска относятся люди, имеющие наследственную предрасположенность к лекарственной аллергии. Кроме того, ученые считают, что развитию аллергии способствуют частые преры-

вистые курсы лечения. Поэтому, лучше удлинить интервалы между ними.

Надо отметить, что проявления аллергии весьма разнообразны. Могут возникнуть воспаления слизистых оболочек носа (ринит) и глаз (конъюнктивит), бронхоспазм, кожные высыпания, зуд, отеки лица, шеи. Летом, например, на некоторые препараты под воздействием солнечных лучей возможны фотоаллергические реакции. Самое же опасное для жизни проявление лекарственной аллергии – анафилактический шок. Чаще всего его вызывает пенициллин. Он может даже привести к гибели человека, если не оказать срочную медицинскую помощь.

**- Почему именно антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность?**

Пенициллин, открытие которого в свое время привело к революции в медицине, был, как известно, получен из плесневых гри-

бов, а грибы – один из самых мощных аллергенов. Важно еще отличить от аллергической реакции на лекарства их побочное действие. Например, многие пациенты, страдающие ишемической болезнью сердца, ошибочно считают головную боль после приема нитроглицерина аллергической реакцией.

**- Как поступать, если аллергия на лекарства возникла впервые?**

Прекратить принимать препарат и обязательно поставить в известность лечащего врача. А в случае выраженной аллергической реакции немедленно вызвать «неотложку».

**- Калбатано Майя, неужели кроме аллергии, лекарства могут вызвать инфаркт?**

Увы, это так. При острой боли и воспалении назначают обезболивающие препараты, к примеру, аспирин, кетопрофен, диклофенак и другие, которые очень отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему. В основном рискуют пациенты, уже имеющие сосудистые проблемы – гипертонию, стенокардию, аритмию, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз. А прием обезболивающих препаратов с опасным побочным эффектом может стать последним толчком. В общем, их употребление лучше избегать совсем.

**Записал Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Станет жиже кровь

✓ Смешайте 250 г очищенного чеснока, 300 г меда и настаивайте 3 недели. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

✓ Залейте 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки. Настаивайте 21 день, ежедневно встряхивая. Затем отфильтруйте и пейте по 20-30 капель на 1/4 стакана горячей воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Между порциями настойки (0,5 л) делайте перерыв на 10 дней. Всего надо пройти 5 курсов.

✓ Корица и имбирь разжижают кровь. Смешайте измельченный свежий корень имбиря (4 см), щепотку корицы на кончике ножа, 1 чайн. ложку зеленого чая. Залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Добавьте половинку лимона и мед по вкусу. Выпейте в течение дня.



### Эликсир для сердца

**Это средство рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии.**

Возьмите: 0,5 кг меда (лучше майского), 0,5 л 70%-ного спирта, травы пустырника, сушеницы, спорыша, цветки ромашки, корневище с корнями валерианы, плоды боярышника. Мед и спирт смешайте, нагрейте на очень слабом огне (постоянно помешивая) до образования пенки. Снимите с огня и дайте отстояться. Отдельно в термосе

в 1 л крутого кипятка настаивайте травы (по 1 ст. ложке порошка каждой травы). Настаивайте 2 часа, процедите и смешайте с первым составом. Первую неделю принимайте по 1 чайн. ложке утром и вечером, начиная со второй недели перейдите на 1 ст. ложку. После того, как лекарство кончится, сделайте перерыв 10 дней и курс повторите.



## Болят ноги после инсульта

Когда хожу, мышцы на ногах сильно напрягаются. А ночью не могу вытянуть их. Врачи сказали, что у меня повышенный тонус мышц. Прописали «Мидокалм», «Сирдалуд», «Циклодол». Впервые дни приема лекарств самочувствие действительно улучшилось, но на 3-4-й день стало хуже. Как мне лечиться?

**В. Сурков.**

**Н**арушение движений - одно из самых опасных осложнений инсульта. Мышцы вначале находятся в расслабленном состоянии, а затем их тонус усиливается. Больная рука как бы укорачивается: плечо приведено к телу, кисть и пальцы согнуты. Больная нога, наоборот, будто удлиняется: она разогнута в коленном суставе, а стопа отвисает. При ходьбе пациенты обычно отводят ногу в сторону и описывают ее движения по кругу («косят»).

Как восстановиться? Врач назначает необходимые лекарства, лечебную гимнастику, физиотерапию, занятия в бассейне. Существует целая группа миорелаксантов, которые снижают спазмы мышц. Но этими препаратами нельзя злоупотреблять. Дело в том, что нежелательно полностью снимать спазм в мышцах. В некоторых случаях, при неполном восстановлении движений, нормализация тонуса в ноге может привести к снижению ее опорной функции. В результате человеку будет трудно ходить.

Важно делать лечебную гимнастику. Самыми главными упражнениями для больного являются: отведение руки в плечевом суставе; разгибание предплечья, кисти, пальцев; сгибание ноги в коленном су-

ставе; тыльное сгибание стоп. Выполняйте также дыхательные упражнения. При вдохе живот надувайте, при выдохе - втягивайте (3-4 раза). Тренируйте координацию и равновесие. Несколько раз в день дотрагивайтесь пальцем до кончика носа, уха. Полезно рисовать в воздухе рукой или ногой геометрические фигуры, цифры, буквы.

**Полезно рисовать в воздухе рукой или ногой геометрические фигуры, цифры, буквы.**

**P.S.** Миорелаксанты («Мидокалм», «Сирдалуд», баклофен) противопоказаны при почечной недостаточности, нарушениях сердечного ритма. «Мидокалм» хорошо переносится, но, к сожалению, плохо расслабляет. У «Сирдалуда» много побочных действий: мышечная слабость, сонливость, снижение артериального давления, расстройство сна, галлюцинации. Важно правильно подобрать начальную дозу, которую затем нужно повышать постепенно и осторожно. Для уменьшения побочных явлений больным часто назначают комбинацию из 2-3 миорелаксантов. Легче переносится баклофен. Очень полезно делать массаж ног. Хороший эффект дают аппликации с парафином или озокеритом, теплотечение, гидропроцедуры.

**М. Саянов,**  
**специалист по сосудам,**  
**кандидат медицинских наук.**

### Полезно знать

✓ **Чтобы кости были крепкими.** В восстановительный период после перелома и для укрепления костей вместо чая нужно пить настой зверобоя с медом. На 0,5 л кипятка возьмите 2 ст. ложки измельченного сухого зверобоя. Настаивайте под крышкой 20 минут, процедите и пейте. На 1 стакан такого напитка - 1 чайн. ложка меда. Можно добавить в настой, но полезнее пить вприкуску.

✓ **Петрушка и укроп помогут при остеопорозе.** Смешайте по 100 г свежей зелени петрушки и укропа. Залейте 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой, сверху положите полотенце и оставьте на 4-5 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Такой настой издавна используют для укрепления костей.

✓ **При шейном остеохондрозе делайте сухое прогревание.** На хлопчатобумажную ткань уложите ровным слоем овечью шерсть и приложите к больной шее (шерстью к телу), закрепив шарфом. Для усиления лечебного эффекта шею можно намазать любым согревающим гелем.



20 г корня цикория заливают 1 стаканом кипятка. Настой используют для обмывания язв и для компрессов при экземе.



### Целебная настойка от затяжного кашля

**Р**асскажу, как избавилась от затяжного, удушающего кашля после сильной простуды. Врачи уже хотели укладывать меня в больницу и делать продувание бронхов, потому что уже было трудно дышать. Соседка, увидев мои мучения, посоветовала такое средство. Нужно взять по 1 стакану семян укропа, меда и 0,5 л водки. Смешать все в банке и поставить в теплое темное место на 5 дней. После этого процедить и принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Я приготовила это лекарство и стала лечиться. Кашель успокоился, мокрота стала отходить сгустками, а через некоторое время и голос восстановился. Вот уже 5 лет не вспоминаю про свои мучения. А если немного простужусь, сразу принимаю целебную настойку, чтобы не было осложнений.

**И. Маркова.**

### Сладкий лук избавит от мук

**Д**олго меня мучила изжога. Кто-то посоветовал натереть на мелкой терке среднюю луковицу и перемешать кашицу 1:1 с сахаром. Жевать, пока не растворится, по 1 ст. ложке смеси натощак и через 2 часа после еды. Таким способом я избавилась от изжоги.

А от радикулита мне помогла настойка сырых картофельных ростков, цветков сирени и каштана конского. Каждого компонента надо взять по 100 г, залить в банке 0,5 л водки, настаивать неделю. Я использую настой для компрессов и натираю суставы. Боль быстро отступает.

**Л. Лизунова.**

### Я держу свое давление в норме

**М**не помогает такой рецепт: отжимаю по 1/2 стакана свекольного и лимонного соков. Добавляю 1 стакан липового меда и хорошо перемешиваю. Принимаю по 1/3 стакана через час после еды. Такая смесь будет полезна в сочетании с назначениями врача.

**М. Хромова.**

# Что-то с суставами...

## Люблю обувь на высоких каблуках

**Но ноги стали быстро уставать. Как им помочь?**

**К. Окропиридзе.**

Высокие каблуки - большая нагрузка, в том числе на крестцово-поясничный отдел позвоночника. Чтобы не травмировать спину, оптимальная высота каблука - не выше 4-4,5 см. И нельзя такую обувь носить целый день. Можно лишь пройтись из дома на работу и обратно. Высокие каблуки - гарантия того, что появятся проблемы с позвоночником. Просто в молодости это не очень заметно. Зато потом...

воды и настаивайте 40 минут. Когда вода слегка остынет, погрузите в нее больную ногу на 20 минут. Такую ванну можно заменить повязкой на ночь из ваты, пересыпанной сильно истолченной и просеянной хвоей сосны. Параллельно внутрь примите отвар сосновых почек. Залейте 1 ст. ложку почек сосны (10 г) 1 стаканом воды, накройте крышкой и кипятите на водяной бане 30 минут. Настаивайте 10 минут, процедите через 2 слоя марли, отожмите оставшееся сырье и добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Учитесь сокращать и расслаблять мышцы в области больших суставов.

## Просыпаюсь - спину тянет

**Ложусь спать в 22-23 часа. Встаю в 7-8 утра. Сплю по времени достаточно, но все равно поднимаюсь разбитым, спину тянет. Словно и не отдыхал ночью...**

**Е. Тихонов.**

Прежде всего спать рекомендуется на твердой постели. При этом спинные мышцы полностью расслабляются, устраняются искривления позвоночника, еще улучшается кровоснабжение. И тогда утром проснетесь без неприятных ощущений в спине. Важный момент: перестаньте пользоваться «мамиными» и «бабушкиными» подушками.

Смените их на ортопедические, они сейчас везде есть в продаже и недорого. Или кладите под шею твердый валик, скатанный из толстого полотенца, - такой, чтобы он по размеру плотно прилегал к шее. Валик или ортопедическая подушка, которая сделана по тому же принципу, массируют шейные позвонки, что само по себе полезно. Первое время возможны небольшие болезненные ощущения, но они через несколько часов проходят. Если приучите себя спать с правильно приподнятой во сне головой, у вас не только появится ощущение полноценного отдыха, но и пройдут застойные явления в лимфосистеме. Не будет тяжелой голова и уйдут головные боли, если они случались. А главное - улучшится мозговое кровообращение.

**У. Хамзатов, остеопат, врач высшей категории.**

## Нога при ходьбе опухает

**Как-то возвращалась вечером домой и в темноте наступила на камень. Боль по краям ступни не проходит уже несколько месяцев. Трещин, перелома и вывиха нет, но нога при ходьбе опухает. Чем и как вылечить?**

**И. Погосова.**

Причиной длительных болей в стопе после травмы может быть растяжение связок, соединяющих мелкие кости стопы, неправильная нагрузка при ходьбе, вызванная болью. Прежде всего постарайтесь купить в аптеке стельки-супинаторы, они должны быть на размер меньше обуви. Кроме того, вам помогут сосновые почки и хвоя. Свежие молодые побеги сосны (примерно 50 г) залейте 10 л горячей

## Надо делать МРТ, а я боюсь

**У меня подозрение на грыжу позвоночника. Доктор сказал, что надо сделать МРТ. А я боюсь этой процедуры. Нельзя ли обойтись обычным рентгеном?**

**М. Мирзоева.**

Ваш доктор прав. Магнитно-резонансная томография (МРТ) - самый надежный метод диагностики проблем позвоночника. Он позволяет очень хорошо и четко увидеть изменения не только костей, но и мягких тканей. Что очень важно, так как грыжа - это мягкая ткань. К тому же, при МРТ не задействуется ионизирующее излучение, как при рентгене. Так что не бойтесь этой процедуры.

## Сладкое лекарство от судорог

Несколько лет назад меня беспокоили судороги в ногах. Рецепт, который мне помог, подсадила знакомая. Нужно в течение 3-5 дней есть натощак 1 ст. ложку меда, запивая стаканом кефира. Постепенно судороги прошли. Первое время хватало на 2-3 недели, потом интервал становился длиннее - 1-2 месяца. Теперь, не дожидаясь приступов, повторяю это сладкое лечение для профилактики 3-4 раза в год.

**А. Малахова.**



## Сабельник - мое спасение

Несколько лет назад мне поставили диагноз артрит левого ко-

ленного сустава. Знакомый подсказал, что болезни суставов хорошо лечит сабельник болотный. С тех пор это мое спасение. Заливаю 300 г измельченных корневищ сабельника 3 л водки, настаиваю 3 недели и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев. Этой же настойкой растираю больной сустав. Настойка хорошо снимает отеки, боли, покраснения и за полгода может поставить на ноги.

Если же болезнь запущена, то один сабельник помочь не в силах. Тогда я готовлю другую настойку - с калганом (лапчатка прямостоячая). Измельчаю 200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана, складываю в 3-литровую банку и заливаю водкой (самогоном или 70%-ным спиртом). Настаиваю 3 недели и принимаю так же, как и настойку сабельника. При застарелой болезни надо при-

нимать по 1 небольшой рюмочке 3 раза в день за 30 минут до еды.

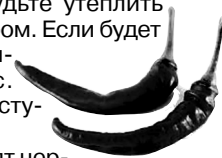
**И. Стрельцов.**

## Рецепт растирки от болей в коленях

Готовится она так: смешайте по 1 стакану соли, водки (можно самогона) и 3-5 горьких, мелко нарезанных перцев. Настаивайте 10-14 дней. Соль, конечно, полностью не растворится. Делайте на ночь компрессы на больное колено, предварительно смазав кожу растительным маслом. Не забудьте утеплить шерстяным шарфом. Если будет сильно жечь, снимите компресс. Дней через 10 наступит облегчение.

**P.S.** Если шалят нервы, я беру тебя в руки - и никаких лекарств не надо!

**Н. Чернышева.**





# Страшно не проснуться...

**1.** Если беременной женщине при эпидуральной анестезии (практикуется во время родов) сделать укол не туда, возможен паралич ног. **На самом деле.** Чтобы повредить спинной мозг или нервные окончания и вызвать паралич, нужно очень постараться.

**2.** Человек может проснуться во время операции. **На самом деле.** Такое может произойти, если операция необширная и не стоит стрелять из пушки по воробьям. Искусство анестезиолога заключается в том, чтобы человек открыл глаза в тот момент, когда ему наложили последний шов, и он при этом ничего не понял, но почувствовал боли. Если же человек проснулся раньше - это ошибка анестезиолога, его непрофессионализм. Кстати, часто бывает, что пациент думает, будто проснулся во время операции, но это ему снится.

**3.** Один час наркоза - это минус год жизни. **На самом деле** это миф. Легенда о сокращении жизни появилась на заре использования ингаляционных анестетиков, когда в ходу был хлороформ и диэтиловый спирт. Первый действовал на печень, второй - на легкие и сердце. Сейчас эти вещества не используются, а страшилка осталась.

**4.** Можно ли во время анестезии увидеть что-то особенное, например взлететь над своим

**Ложиться на операционный стол всегда страшно.**

**Страшно не проснуться, страшно потерять здоровье из-за наркоза, страшно покидать свое тело. Родились эти мифы лет 50 назад, а верят им до сих пор, хотя сегодняшний наркоз - не чета тому, что был раньше. На наши вопросы отвечает анестезиолог И. Самарин.**

телом? **На самом деле.** Если пациент рассказывает о каких-то сновидениях, это говорит об ошибке анестезиолога. В идеале, когда человек просыпается после анестезии, он должен спрашивать: «Когда начнется операция?» То есть, он не должен помнить вообще или видеть какие-то сновидения. Люди, которых врачи на операционном столе вытаскивают с того света, ничего не помнят.

**5.** Какие мифы и сказки об анестезии научно подтверждены? Доказано, что рыжеволосым анестетиков требуется примерно на 20% больше. В остальном - медицина постоянно развивается. Мифы об анестезии часто всего лишь мифы. Практически каждое десятилетие обновляются не только препараты, но и

системы наблюдения за жизненно важными функциями организма во время анестезии.

**6.** Как чувствуют себя анестезиологи? Ведь они тоже вдыхают наркотические препараты... Раньше анестезиологам выдавали молоко за вредность, сейчас небольшая денежная компенсация и отпуск 48 дней. Ну, а что касается рабочих дней, то под конец дня ощущаются головные боли, слабость...

**7.** Чем отличается детская анестезия от взрослой? Официально такого разделения нет. Но все же детская анестезия сложнее взрослой. Большинство анестезиологов, чтобы сильно не травмировать психику ребенка, предпочитают полную ане-

стезию. Современные препараты позволяют делать это абсолютно безопасно для пациента. Но если речь идет о многоэтапных операциях, то к ним, как правило, дети привыкают, и врач может позволить себе обойтись без полной анестезии. Зачастую операций больше боятся мамы маленьких пациентов, чем сами дети. Это одна из причин, по которой в нашей медицине родственникам не позволяют присутствовать на операции, как это иногда показывают в кино.

**8.** Существуют ли для наркоза ограничения по возрасту? **Конечно.** Чем выше возраст, тем больше противопоказаний. Если риск анестезии превышает необходимость самой операции, то операцию отменяют. Например, бабушке 85 лет. Хирург находит у нее камни в желчном пузыре. Она прожила с ними 40 лет, у нее сахарный диабет, гипертония, пять инфарктов. Естественно, профессионал не станет делать ей операцию.

**9.** Какой перерыв должен быть между наркозами? На этот вопрос нет точного ответа. Все индивидуально. Но если после анестезии пациенту срочно необходима еще одна операция из-за высокого риска для жизни, то еще одна анестезия может быть хоть через полчаса.

У некоторых пациентов после наркоза бывает тошнота, головкружение, боль в горле. Но это быстро проходит.

**СТОМАТОЛОГИЯ – ЕДИНСТВЕННАЯ ОБЛАСТЬ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ РИСК ОШИБИТЬСЯ ПРИ ОБЩЕЙ АНЕСТЕЗИИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВРАЧ МОЖЕТ НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЗАТЕКАНИЕ В ТРАХЕЮ ГНОЯ ИЛИ КРОВИ. А ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ.**

## ЗАЧЕМ НАМ СЕРА?

**Из-за недостаточного поступления в организм серы может развиваться неврастения.**

В сутки с пищей в организм человека должно поступать 0,5-1 г серы. Она нужна для построения новых белковых молекул, многих ферментов и даже инсулина, синтезирующегося в поджелудочной железе. Из-за недостаточного поступления в организм серы может развиваться неврастения. Богаты серой чеснок, капуста, лук, желтки яиц, гречка, кры-

жовник, перец чили. Их желательнее чаще есть, если ломаются ногти и выпадают волосы. Очищенная сера используется в медицине от глистов, для лечения запоров и как наружное средство при чесотке и себорее. Очищенную серу в виде порошка используют при кожных заболеваниях - диатезе у детей и экземе у

взрослых. Можно приготовить мазь из серы и сметаны (1 чайн. ложка порошка серы на 1 чайн. ложку сметаны). Лучше это делать перед сном. Вначале надо принять теплую ванну, в которую добавив немного марганцовки или отвара чистотела. Промокнуть тело полотенцем. Затем смазать пораженные болячками участки тела приготовленной мазью - и в постель. Лечение серой, как и любое другое, должен назначать лечащий врач.

**И. Сычева, дерматолог.**

## Зарядка для мозга

✓ Стоя: наклоните голову к левому плечу, вытяните правую руку вперед и рисуйте восьмерку. Затем то же самое сделайте с правым плечом и левой рукой.

✓ Стоя. Поднимите левую ногу, согнув в колене, дотроньтесь до нее правым локтем, и наоборот.

✓ Сидя за столом: ладони положите на стол, сожмите в кулак и затем положите ребром на стол, разжав кулаки. Все упражнения выполняйте по 10-20 раз.



**Диагноз ОРВИ ставят детям очень часто. В народе его называют проще - простуда. Главное - лечить так, чтобы не залечить до осложнений. Опасность именно в этом.**

## ОРВИ: ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО!

**О**страя респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) - это собирательное название для большого количества заболеваний дыхательной системы, возбудителями которых являются вирусы. В педиатрии не принято определять конкретный вирус в диагнозе: отчасти потому, что для этого требуются дополнительные анализы и исследования, отчасти из-за схожей картины лечения. Да это и неважно, ведь разновидностей известных вирусов сейчас в мире более 300, и эта цифра постоянно растет.

### Что нужно знать об ОРВИ?

**1.** Заболевание передается воздушно-капельным путем через поверхности, предметы обихода, поручни в транспорте и т.д. Вирусы существуют везде и всюду. Вопрос «Заболел - не заболел?» относится не к частоте встречи с вирусом («Мы лучше эпидемию дома пересидим»), а к иммунитету.

**2.** От вирусной инфекции пока не найдено безопасных и эффективных лекарств. Исключение - вирусы герпеса и гриппа. А самое главное - антибиотики не лечат ОРВИ! Если педиатр ставит вашему ребенку данный диагноз и выписывает антибиотики, это должно насторожить.

**3.** С ОРВИ организм должен справляться сам. Если ему не мешать, он успешно это делает за 3-7 дней.

**4.** При неправильном лечении к вирусной инфекции может присоединиться бактериальная. Тогда уже без обращения к врачу и назначения антибиотиков не обойтись. К осложнениям ОРВИ относятся: гайморит, отит, пнев-

мония, болезни сердца и нервной системы, менингит.

**5.** ОРВИ легче предотвратить, чем лечить. К профилактике относятся соблюдение правильного питания, физические нагрузки, закаливание.

### Руководство к действию

Под лечением ОРВИ подразумевается облегчение симптомов и улучшение самочувствия ребенка.

✓ При повышении температуры выше 38,5 градусов рекомендуется дать ребенку жаропонижающее на основе парацетамола или ибупрофена. Обратите внимание на строгое соответствие возраста и дозы! Сироп можно чередовать с жаропонижающими свечами.

✓ При насморке и затруднении дыхания обязательно освободите нос от слизи. Уже в 1,5 года можно научить детей сморкаться, малышам удаляйте слизь с помощью аспиратора. Обязательно промывайте нос солевым раствором. Можно недорого купить в аптеке дистиллированный физраствор (натрия хлорид) или приготовить его самостоятельно, растворив в 1 л охлажденной кипяченой воды 1 ч.л. поваренной соли.

✓ Сосудосуживающие капли следует применять с осторожностью и исключительно при острой необходимости (не дышит нос), желательно на ночь. Капли должны соответствовать возрасту ребенка. Запрещено применять сосудосуживающие капли дольше 3-5 дней - это чревато осложнениями.

✓ При сухом или мокром кашле делайте ребенку перкуссионный массаж легких, но только если у него нет температуры.

✓ Давайте ребенку обильное питье - оно увлажнит слизистые. Это могут быть отвары ромашки, морсы, компоты, вода - все, что охотно пьет ваш ребенок, но не газировка и соки. Не кормите ребенка насильно, если он отказывается от пищи.

✓ Если у малыша нет температуры, ему можно и нужно гулять на свежем воздухе без активных игр. Главное, не делать этого на детской площадке с другими детьми, чтобы не заразить их. То же самое касается купания - без температуры проводить водные процедуры можно и нужно.

### Ни в коем случае!

Нельзя делать ингаляции при высокой температуре, при мокром кашле, с использованием неподходящих для этого средств (эфирные масла, отвары трав, минеральная вода и пр.). Подобные процедуры призваны удалять мокроту из бронхов и легких. Если проблема не в них, то неправильно назначенные ингаляции могут привести к еще большему отеку слизистой носа, перемещению инфекции глубже по дыхательным путям, присоединению бактериальной инфекции.

Многие современные педиатры не рекомендуют использовать при ОРВИ муколитики, сиропы от кашля, спреи в горло, а также горячие ингаляции (дышать над паром) и иммуномоделирующие средства. Доказательств их положительного влияния на вирусы нет, а к осложнениям привести они могут.

Наконец, не стоит покупать огромное количество препаратов! Это заболевание проходит самостоятельно, нужно лишь не усугублять состояние: не переносить болезнь на ногах, а также всячески способствовать выздоровлению.



# Почки дошли до точки...

**Они трудятся без сна и отдыха, выводят из организма лишнюю жидкость и продукты распада, регулируют концентрацию солей и калия, кровяное давление, участвуют в выработке красных кровяных телец и витамина D. Как понять, что с почками что-то не так? Есть признаки, которые прямо на это указывают.**

### Зачастили в туалет

Здоровые люди в среднем ходят в туалет 4-5 раз днем и один раз ночью. При этом моча выделяется в пределах от 700 мл до 2 литров. Если почки нездоровы, мочеиспускание становится учащенным или затрудненным. Цвет мочи заметен светлеет, как будто ее разбавили водой.

Увеличивает позывы к мочеиспусканию и сопровождается болью цистит. Мужчины с гиперплазией предстательной железы часто встают в туалет ночью. А вот при камнях в мочевом пузыре обратная ситуация - больной спит спокойно, зато днем вынужден часто заглядывать в туалет. При затрудненном мочеиспускании объем мочи за сутки уменьшается до 500 мл и менее. Такие симптомы можно наблюдать при новообразованиях шейки мочевого пузыря и трубчато-альвеолярной железы у мужчин, камнях в парном бобовидном органе и мочеточнике и др.

### Не путать с хондрозом!

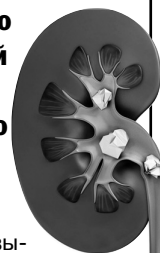
Боль в области поясницы не всегда бывает из-за почек. Не путайте ее с проявлениями хондроза и других недугов. Почки болят в верхнем отделе поясницы, ведь они располагаются прямо под самыми нижними ребрами. Боль может быть тянущей, ноющей, колющей, тупой. При воспалении она ноющая, преследующая человека постоянно, а при продвижении камней боль острая, терпеть ее зачастую нет сил. Нередко случается, что боль локализуется только в одной стороне. В любом случае определить, болят почки или какой-то другой орган, может только врач на основании анализов, УЗИ и других обследований.

### Отек - главный признак болезни

Чаще всего отеки - признак острой или хронической почечной недостаточности. Дело в том, что этот орган напрямую регулирует состав крови. При появлении различных недугов фильтрация нарушается. Это приводит к изменению количества различных веществ в крови и, как следствие, развитию отеков. Отеки - это не что иное, как сгущение жидкости в тканях.

**SOS!**

**Болезни почек часто сопровождаются повышением давления. Согласно статистике, у каждого третьего гипертоника почки нездоровы. Гипертония характерна для хронического гломерулонефрита, сосудистого нефросклероза, амилоидоза почек.**



### Кровь в моче

Кровь в моче не всегда указывает на какое-то серьезное заболевание. У здоровых людей в моче могут присутствовать красные тельца после тяжелой физической работы. Это не требует лечения. Кровь в моче может появиться и при перемещении камня из различных отделов почки в мочеточники и далее в мочевой пузырь. Как только этот процесс закончится, кровь в моче исчезнет сама собой.

Другое дело, если в мочеполовую систему попадают бактерии, появляются злокачественные и доброкачественные опухоли мочевыводящих путей и почек. Тут без помощи врачей не обойтись. Инфекцию лечат антибиотиками, а при злокачественных новообразованиях их нередко удаляют вместе с органом. Гематурия могут провоцировать и заболевания крови, недостаточность печени, гемофилия, прием некоторых лекарств.

### Симптомы отравления токсинами

Если почки болят, то свою очистительную функцию они выполняют не на все 100%, а это неизбежно приводит к загрязнению крови токсинами. Определить наличие интоксикации можно по таким признакам:

- ✓ ухудшается аппетит, человек жалуется на общую слабость;
- ✓ появляются зуд кожи, сыпь, раздражение, шелушение;
- ✓ изменяются вкусовые ощущения, в частности, появляется металлический привкус во рту;
- ✓ апатия, плохое настроение;
- ✓ человек чувствует утомляемость и тяжесть в мышцах;
- ✓ не дает покоя головная боль;
- ✓ нарушается сон;
- ✓ снижается концентрация внимания, имунитет и работоспособность.

Если у вас есть хоть один из перечисленных признаков, как можно скорее обратитесь за консультацией к специалисту для проведения необходимого обследования.

**Т. Морин,**  
уролог, кандидат медицинских наук.

### Заболел у меня как-то бок...

Пошла к врачу, он отправил на обследование. Оказалось, воспалился желчный пузырь. Доктор выписал кучу таблеток, но я решила сначала полечиться народными рецептами. Знакомая подсказала средство, которое помогло, - лавровое масло. Готовила его так: 30 г листьев лавра залила 1 стаканом растительного масла и настаивала неделю. Принимала по 15 капель с молоком 3 раза в день, и боли прошли. Пошла опять на прием к врачу, он подтвердил, что воспаление прошло.

**Е. Лукашина.**

### Моим лекарством стал полевой хвощ

Моим лекарством для выведения песка и камней из почек оказался полевой хвощ. Брала 1 чайн. ложку с верхом сухой травы, заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 20 минут. Процеживала и пила утром натощак, а через полчаса завтракала. Так делала каждый день в течение трех месяцев. После начала лечения сильные боли перестали мучить, а приблизительно через месяц в моче стал появляться песок, в виде которого постепенно вышли все камни, причем безболезненно. **P.S.** Хвощ полевой хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Причем не только почечные, но также в печени и желчном пузыре.

**И. Германова.**

### Как справиться с приступами холецистита

Этот рецепт помог мне справиться с приступами холецистита. Весной, как только появятся на березе первые листья, надо сорвать вечером 5 листочков и залить 1 стаканом кипятка. Ночь настаивать, а на следующий день - настоем выпить за 3 приема перед едой. Каждый последующий день повторять прием, добавляя по одному березовому листу. Довести таким образом до 25, затем снижать количество листочков по одному и довести до 5 штук. Такое лечение надо проводить раз в год. Снадобье хорошо помогает печени при холецистите.

**И. Ахалая.**

## Пригодится

### Если чесоткой поражено тело

Приготовьте такую мазь. Хорошо смешайте до получения мази по 1 ст. ложке топленого сала и натертого хозяйственного мыла, 2 чайн. ложки серы и 1 чайн. ложку дегтя. Помойтесь горячей водой с мылом, вытритеесь насухо и натрите мазью. Не смывайте ее до следующего дня. На следующий день опять помойтесь и натрите мазью. Лечитесь так 3 дня подряд, и чесотка пройдет. Если болезнь вспыхнет снова, повторите лечение. Возврат чесотки объясняется тем, что после одного курса лечения где-нибудь может остаться самка клеща, которая опять отложит яйца.

### Тыква справится с нефритом

У тыквы средней величины срежьте верхушку, выньте семена и волокнистую часть мякоти. Приготовьте смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахара. Тщательно размешайте ее и залейте в тыкву. Закройте срезанной верхушкой и испеките в духовке. Затем очистите тыкву от кожуры и все вместе истолките. Полученную кашичу ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

### От артрита - ванночки с отваром крапивы

Хочу поделиться с читателями журнала проверенным на себе и знакомым рецептом от полиартрита. Беру 10-литровую кастрюлю воды, довожу воду до кипения и бросаю большую горсть измельченной крапивы (можно сухой). Кипячу 5 минут, после чего выливаю отвар в таз и, когда немного остынет, опускаю в него ноги. Крапиву не выбрасываю, а выкладываю на 2 полотенца, оборачиваю ими колени и держу 15 минут перед сном. Всего для достижения положительного эффекта нужно сделать 5-7 процедур. Я очень хочу, чтобы все мы были здоровы и счастливы. И



## КАЛИНА ЦЕЛЕБНА ОТ ЦВЕТКОВ ДО КОРНЕЙ

### Цветки

**Если у вас бронхит,** залейте 3 ст. ложки калиновых цветков 600 г кипятка. Укутайте и дайте настояться около часа, принимайте настой теплым по 200 г 3 раза в день перед едой.

**При простуде, нервных болях и спазмах в желудке.** Заварите 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

**Страдаете гастритом с пониженной кислотностью и болезненными менструациями?** 1 ст. ложку цветков калины заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

**От золотухи, различных сыпей** 1 ст. ложку цветков калины залейте 1 стаканом кипятка, тепло укутав, настаивайте 40 минут, процедите. Пейте по 2 глотка 3 раза в день за полчаса до еды.

### Кора

Кору калины собирайте в период сокодвижения до распускания почек, с апреля по июнь.

**При маточных кровотечениях.** Измельченную кору калины в количестве 4 чайн. ложки заливают 1 стаканом воды и варят полчаса. По мере того, как вода будет выкипать, ее объем следует восполнять. Горячий отвар процеживают и употребляют трижды в день по 1 ст. ложке до еды.

**Мучает кашель, астма, диарея (понинос)?** Залейте 1/2 стакана коры калины 2 стаканами воды и томите на водяной бане 30 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. При диарее по 1/4 стакана каждые 3 часа на голодный желудок.

**При геморрое, бессоннице, неврозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** залейте 1 ст. ложку измельченной коры стаканом кипятка, кипятите 30 минут, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

**При женских белях** 1 ст. ложку без верха коры залейте 150 мл крутого кипятка, кипятите на водяной бане



## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

5 минут, 2 ст. ложки полученного отвара разведите в 200 мл кипяченой воды и используйте для спринцеваний и подмываний.

**От фибромы** залейте 2 чайн. ложки измельченной коры 1 стаканом воды и варите на слабом огне 15 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

**У вас неврастения?** Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной коры 1 стаканом воды, кипятите 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день после еды.

### Листья

**Соки из листьев калины** повышает иммунитет после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды или смазывайте пораженные участки кожи.

### Корни

**От ревматизма** залейте 30 г корней, собранных в период цветения калины, 1 л воды, кипятите 20 минут, процедите. Добавьте отвар в ванну (36-37 градусов), принимайте перед сном. Курс лечения - 14-18 ванн.

**А. Клименко, народный целитель.**

ножки нас не подвели и носили до конца дней.

**В. Чайкина.**

и прикладывала горячую грелку. Процедуру делала на ночь.

**И. Павловская.**

### Думала, что от боли сойду с ума

Как-то случилось мне столкнуться с межреберной невралгией. Думала, что от боли сойду с ума. Помогли мне цветы таволги и настойка календулы. Я настаивала 2 ст. ложки сушеных цветков в 50 мл 10%-ной настойки календулы в течение суток. Настойку разводила в стакане воды и доводила до кипения. Принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день, запивая водой. Курс лечения - 1 месяц. Для наружного применения использовала такое средство: натирала на мелкой терке головку чеснока, отжимала через марлю. Соком натирала больное место, укутывала шерстяным платком

### Садись на ведро и грей геморрой

Лет 25 назад появился геморрой. Боль была невыносимая! По соседству жила сердобольная бабушка, уроженка Средней Азии, она-то и посоветовала рецепт. Он очень простой. Нужно взять половинку красного кирпича, нагреть его на огне (чем дольше, тем лучше) и поместить в железное ведро, края которого обмотать чем-то мягким. На раскаленный кирпич положить головку очищенного измельченного чеснока, укутаться, сесть на ведро и греться до тех пор, пока кирпич не остынет. Мне хватило всего одной процедуры, чтобы больше не вспоминать о неприятной болезни.

**О. Лисова.**

**Хотите перестать болеть? Измените свое мышление!  
Нередко проблемы со здоровьем вызваны собственными  
неправильными установками.**

# Как наши мысли влияют на здоровье

**В** медицине есть понятие - психосоматика. Это направление изучает, как психологические факторы влияют на возникновение и течение заболеваний. Уже доказано: причиной многих болезней являются стрессы, депрессии и негативные эмоции.

Цепочка проста: негативная мысль - негативная эмоция - развитие заболевания. Но стоит поменять в своей голове «плохую» картину мира на «хорошую», и болезни перестанут вас беспокоить.

## Что происходит в организме?

Одной из причин такой взаимосвязи является гормональная реакция организма на наше психологическое состояние. Так, при негативных мыслях и эмоциях (страхе, обиде, зависти, злости) наблюдается выброс в кровь «экстремальных» гормонов. А это неблагоприятно сказывается на состоянии клеток и органов.

Зато при позитивных мыслях и эмоциях в кровь выбрасываются «позитивные» гормоны. Они нейтрализуют действие «экстремальных» собратьев, а также способствуют регенерации тканей и нормализации микрофлоры организма.

## Полезно знать

→ Резкое пробуждение во время сна так же негативно сказывается на здоровье, как и недосыпание. Резкий звонок телефона среди ночи заметно ухудшает настроение, человек хуже ориентируется в пространстве, чувствует себя уставшим.

→ Физические упражнения повышают разнообразие полезных бактерий в кишечнике, которые, в свою очередь, снижают риск ожирения. К этому выводу пришли ирландские исследователи. Кстати, в кишечнике у человека живут триллионы разных бактерий.

→ Поздние роды делают женщин долгожительницами и замедляют старение, считают ученые. Согласно исследованиям, женщины, которые родили своего первого ребенка в 33 года, в 2 раза чаще доживают до 95 лет в отличие от тех, кто в последний раз рожал в 29 лет.

→ Стало популярным увеличивать грудь с помощью пересадки собственного жира. Но эти операции опасны. Жир из живота и ягодиц, который пересаживают в грудь, имеет особую структуру и после переноса в другую область тела может повести себя самым неожиданным образом.

## Разрушительные установки

К классическим психосоматическим заболеваниям относятся инфаркт миокарда, язва желудка, бронхиальная астма, колит, гипертония, гипертиреоз и сахарный диабет. Но и множество других недугов также могут иметь психологические причины.

Последние исследования показали: модель поведения человека определяет его предрасположенность к определенным заболеваниям. Неслучайно у людей, страдающих одними и теми же недугами, наблюдаются идентичные психологические комплексы, привычки, особенности мышления и т.п.

Получить проблемы со здоровьем «помогают»:

- ✿ постоянные стрессы (точнее, неумение с ними справиться);
- ✿ зацикленность на своих личных проблемах;
- ✿ пессимизм, ожидание чего-то плохого;
- ✿ депрессии;
- ✿ нехватка любви к самому себе;
- ✿ отсутствие в жизни положительных эмоций.

## Аффирмации лечат!

Наиболее простая техника управления мыслями - использование аф-



фирмаций. Они представляют собой фразы с позитивным смыслом, которые произносятся по многу раз до тех пор, пока не становятся вашими собственными мыслями.

Произносить их необходимо в настоящем времени, как свершившийся факт. Например: «Я красивая, сильная и счастливая», «Я отлично себя чувствую» (а не «Я хочу быть красивой, сильной и счастливой», «Я выздоравливаю» - иначе организм так и будет находиться в процессе, не достигая желаемого результата).

Главное условие эффективности метода - не приказывать себе, но постоянно быть сфокусированными на здоровье и верить в то, что вы произносите.

Наш мозг понимает все буквально, поэтому аффирмацию нужно составить правильно. Например, «У меня здоровая печень» - это неправильная установка. Слово «здоровая» может означать «большая», а увеличенная печень - большая, т.е. такая аффирмация органу не поможет, а навредит. Лучше так: «У меня чистая, молодая печень».

Можно воспользоваться и уже готовыми аффирмациями. Хороший эффект дают «настрои» академика Г. Сытина - нетрадиционный метод лечения, признанный врачами как действующий.

✓ *Наше подсознание не воспринимает частицу «не» как сигнал к действию, поэтому не стоит формулировать аффирмаций с ее использованием. Так, фраза «Я не болею» будет восприниматься как «Я болею».*

Аффирмаций не следует противопоставлять медицинским средствам лечения. Продолжайте следовать назначениям своего врача.

# ЛЕЧЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛЬЮ



**Соль - самая распространенная приправа к пище. Но есть у нее и другое применение: примочки, повязки, промывания, ванночки с поваренной солью помогут при целом ряде заболеваний.**

веса. Но солевые ванны не сжигают жир! Они помогают нормализовать водно-солевой обмен в организме и вывести лишнюю жидкость. Именно благодаря этому и происходит снижение веса. Кроме того, такая ванна способствует устранению целлюлита, подтягивает и тонизирует кожу, а также оказывает общее благоприятное воздействие на организм.

Добавьте в ванну 500 г соли. Если никаких кожных реакций не проявилось, можно постепенно увеличивать количество соли (до 1-1,5 кг). Температура воды - не выше 38 градусов. Принимать ванну удобнее всего сидя. Погружаться в воду нужно по грудь, область сердца не должна находиться под водой.

Курс ванн составляет 15 процедур. Проводят их через день, длительность - 20 минут. Перед процедурой примите душ, очистите кожу скрабом.

После ванны нужно побыть в покое, откажитесь от физических нагрузок.

При желании в ванну можно добавить и соду. Тогда вы избавитесь не только от отеков, ненужной жидкости, но и вредных веществ, токсинов. 500 г соли и 300 г соды размешайте в емкости с теплой водой, затем вылейте в наполненную ванну. После процедуры смывайте соленую воду с тела не нужно. Достаточно растереться полотенцем и в течение часа побыть в тепле, например под одеялом.

Обычную поваренную соль называют «белой смертью»: излишнее ее употребление вредно для здоровья. Однако в других случаях она выступает настоящим лекарством! Целебное действие поваренной соли связано с ее способностью улучшать циркуляцию жидких сред организма и притягивать влагу. Вместе с влагой из больного органа или раны выходит все вредное: токсины, гной, патогенные микроорганизмы и т.п. Для лечения продукт используется в виде специального раствора.

недели ежедневно, затем две недели - через день.

Суставной ревматизм, подагра, артрит - заболевания, при которых также можно использовать солевой раствор. Повязки с солью наложите на больные суставы, перебинтуйте, оставьте на ночь. Применять неделю, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

Облегчит состояние при ушибе, отеке, ране бинт, сложенный в 7-8 слоев, пропитанный раствором соли. Сверху прикройте марлевой салфеткой и закрепите по краям лейкопластырем.

При головной боли пропитайте бинт солевым раствором, обмотайте вокруг головы, закрепите с помощью сухого бинта.

Принцип использования солевого раствора примерно одинаковый. Повязка должна быть воздухопроницаемой! Ни в коем случае нельзя закрывать ее полиэтиленом и другими, не пропускающими воздух материалами.

✓ Полоскания солевым раствором помогают снять боль и воспаление при заболеваниях горла, стоматите, зубной боли. На стакан теплой очищенной воды понадобится 1 ч. л. соли.

## Как приготовить раствор

Солевой раствор должен быть 8-10%-ным. На 1 л дистиллированной воды необходимо взять 80-100 г поваренной соли. Лучше не использовать воду из открытых источников, магазинную, водопроводную: она может содержать какие-либо примеси, что снизит эффективность раствора. Готовый раствор держите закрытым, желательно в темном, прохладном месте. Наносите на марлю либо вату для повязок.

## Что лечит?

При ангине, ларингите, трахеите, тонзиллите, зобе щитовидной железы повязку из 7 слоев марли (либо бинта) смочить в растворе соли, наложить на проблемную зону. Закрепить с помощью 1-2 оборотов бинта.

При мастопатии молочных желез марлевая либо вафельная ткань пропитывается раствором, накладываться обязательно на обе груди. Сверху прикройте полотенцем, перебинтуйте. Повторяйте в течение

## Ванна для похудения

Многим привычны ванны с морской и ароматической солью. Однако и обычной поваренной соли вполне под силу заменить своих знаменитых «родственников». Правда, она сильнее сушит кожу. Этого можно избежать, добавив в ванну несколько капель ароматического масла.

Ванны с соленой водой используются для похудения. За одну процедуру можно потерять до 500 г


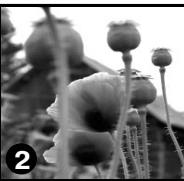




## Важно

**Ванны с солью имеют ряд противопоказаний:**

- ✿ беременность и лактация;
- ✿ болезни сердца и сосудов;
- ✿ онкология;
- ✿ повышенная температура, воспаления;
- ✿ серьезные хронические и острые заболевания;
- ✿ грибок кожи.



	1	Дачная ягода	Божеество плодородия на Руси	Спешившиеся куски золы	Рисовальщик мультяшников	Большой кусок породы	
			Валютчик в старину	Боевая травма			
						3	Прихожанин синагоги
Географический пояс		Ветви дыхательного горла	Рогатая гроза малых ребят		Пчелиное сырье для свечей		
						Слоистый алюмосиликат	Цепи, кандалы
Полина в "Большой перемене" (актриса)	Автобус "с гармошкой"	Город "мама"	Способ сохранения овощей	Осадок на дне стакана			Портняжное дело
							И квота, и лимит
Композитор ... Хренников				Алкогольный "морс"			
Будущее пшено	Искусный аферист	Забортун	☺ ☺ ☺ Разгадываю кроссворд: - Мужчина, стремящийся вступить в брак... 5 букв... Муж тихо: - Идиот...			Расчудесное чудо	
Скандинавский Зевс	Неблаговидная сделка					Силач из Урги	Североамериканские степи
			4	"Дядя ..." Сергея Михалкова			
Шахматный приз	Птичка, бегающая по дну	Портвейн из Баку			Форма, вид, разряд	Он же подбрезовик	Бильярдная осечка
				Танец при дворе Людовика XV	Телячья шкура		
Вторая книга Пятикнижия	Мегаполис в Нигерии				Однозвучное слово	Плесневелый деликатес	
	3	1	Осьминог "амбал"				
					Романист или фантаст	"Повторить номер!" в театре	
		Га-логен	Сканирование ультразвуком				4
					2		

Лицо с обложки



## ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА:

### «КАК МАТЬ И ЖЕНА Я НЕ САМЫЙ ЗАВИДНЫЙ ВАРИАНТ»

Екатерина Климова как олицетворение весны: годы идут, прибавляются проекты и дети, а она, кажется, и не меняется вовсе. Такая же стройная, красивая, улыбчивая, как и несколько лет назад. Немудрено, что во многих интервью ей задают один и тот же вопрос: как ей удается замечательно выглядеть при таком-то сумасшедшем графике жизни? Мы же решили поговорить о переменах внутренних и выяснили, в чем сегодняшняя Катя Климова завидует себе двадцатилетней.

— Екатерина, у вас есть цыганские корни. Кочевому народу свойственно свободолобие. Вы в большей степени ощущаете себя человеком свободным или зависимым?

— С возрастом для меня изменилось понимание этого слова. За любую свободу надо платить. Я как человек, обремененный семьей, детьми, у которого профессия отнимает большую часть времени, хорошо это понимаю. Много лет я не могу позволить себе какого-либо хобби, у меня нет времени, чтобы посмотреть телевизор или по-

читать книгу. Так что, кому угодно рассуждать на эту тему, только не мне. Но появилась свобода выбора в профессии: я могу сниматься в тех картинах, которые мне действительно интересны. У меня уже нет каких-то юношеских комплексов, которые в свое время меня сильно ограничивали. Кроме того, как оказалось, многие вещи навязаны нам социумом: успешная женщина должна попробовать все дорогостоящие новинки бьюти-индустрии, жить на Рублевке, носить украшения от Картье и срочно избавляться от айфона, как

только вышел новый. А на самом деле это все не так уж и важно.

— Бывают у вас моменты, когда хочется все бросить, убежать?

— Я человек импульсивный, и такие порывы случаются. Но у меня очень много обязательств. К тому же, я часто езжу в киноэкспедиции: для меня, наоборот, дороги моменты, когда я дома. Я растягиваю это время, когда могу побыть с семьей, детьми. Получаю радость от того, что могу приготовить им что-то вкусное на обед.

— Не было соблазна посидеть подольше в декретном отпуске?

— Скажу по секрету, сейчас практически даже не существует такого понятия. Очень немногие женщины позволяют себе находиться в отпуске по уходу за ребенком полтора-два года. Мы стали сильными, инициативными и не хотим терять завоеванные позиции в карьере. Я, наверное, самый яркий представитель женщин, которые пытаются совместить и семью, и работу, но не всегда это удается. С каждым ребенком мой, как вы сказали, декретный отпуск становится все короче. Я закончила съемки в середине августа, а моя младшая дочь Бэлла родилась 30 сентября. И уже в декабре я снова снималась в картине «Я люблю своего мужа». Это было тяжело — уходить от крохотной дочки, но, как назло, попался интересный сценарий. (Улыбается.)

— На образе жизни семьи ваша популярность сказывается?

— Насколько помню, я всегда была активная, инициативная, как говорил мой папа, летящая. Так что, родители к этому привыкли, а дети выросли с такой мамой-актрисой. Я утешаю себя мыслью, что, поскольку у нас большая итальянская семья — четверо детей, бабушки, дедушки, папы, няни, — они не чувствуют дефицита любви и мое вынужденное отсутствие не мешает им жить нормальной жизнью. Конечно, у нас нет идиллии: совмещать семью и работу сложно. Но что поделать: существуют люди, одержимые профессией, и я из их числа.

— Как дети реагируют, когда к вам кто-то подходит за автографом или просит сфотографироваться?

— С пониманием — отходят в сторону, ждут. До поры до времени они не замечали, что их родители какие-то особенные, думали, может, увеселю маму по телевизору показывают. Они редко приезжают ко мне на съемки или на спектакли в театр.

— Почему? Им неинтересно?

— У них своя насыщенная жизнь. Сейчас они учатся в Ломоносовской школе, чему я очень рада. Я серьезно отношусь к вопросу учебы. Мне даже не столь важны оценки, сколько реальное знание предмета. Но еще больше хочется воспитать в них самостоятельность, предоставить свободу выбора. Лиза любит музыку, играет на многих инструментах: фортепиано, гитаре, укулеле. Когда я принесла домой кельтскую арфу, чтобы потренироваться для съемок в картине «Любовь и сакс», дочь освоила ее гораздо быстрее. А сыно-

вья увлекаются спортом. Матвей занимается боксом, Корнея привлекают шахматы. Еще он хочет стать авиаконструктором. А Бэлла ходит на уроки музыкального развития.

— **Ей же всего два года?**

— Два с половиной. Но у нее тоже свои интересы, ей хочется общения со сверстниками.

— **А Лизе уже шестнадцать. Вы стали подругами?**

— Надеюсь. Но, если честно, я к этому никогда не стремилась. На мой взгляд, мама должна быть в первую очередь авторитетом. Дети зависят от нас и порой манипулируют своим хорошим поведением или оценками, ложным вниманием к нам, чтобы избежать наказания. И только когда они станут самостоятельными, можно говорить о дружбе. Сейчас я пытаюсь сохранить трезвость в наших отношениях. Мне не хочется, чтобы Лиза думала, что в какой-то момент папизм позволил мне закрыть глаза на ее проступки. Должно быть взаимное уважение, отсутствие эгоистических мотивов. Сначала надо воспитать человека, а потом с ним дружить.

— **Вы романтичный человек?**

— Сентиментальный: меня трогают грустные фильмы или книги. Но во мне преобладает материальное понимание жизни. Я люблю комфорт, и зачастую мое отношение к человеку тоже выливается в материальном эквиваленте. Увы! Подарки я стараюсь выбирать практичные. (Смеется.) Еще романтики склонны к постоянным душевным страданиям, а я не хочу страдать, мне надо, чтобы все было хорошо.

— **А в браке нужна романтика? Стоит что-то придумывать, чтобы дать новый импульс отношениям?**

— Придумывать — точно нет. Хочется ухаживать за отношениями, как за драгоценной вазой. Ведь если ее не чистить, не полировать, не ставить туда цветы, она покроется слоем пыли. А по неосторожности ее вообще можно разбить. Так рисковать отношениями желания у меня нет. Встряхивать их, добавлять перца — увольте! Наоборот, стараешься сохранить то, что имеешь. С возрастом для меня приобрели особую ценность уважение, взаимопонимание, комфорт существования рядом.

— **Вы сейчас нравитесь себе больше, чем в юности?**

— В чем-то больше, в чем-то меньше. Всему свое время. Когда ты молода, то чаще всего собою недовольна. Больше обращаешь внимание на собственные недостатки: не нравятся нос или фигура кажется не такой стройной. А взрослея, начинаешь ценить красоту не внешнюю. Я восхищаюсь Джулией Робертс: она уже не девочка, нет обаяния молодости, но от нее идет сияние, свет. Хорошо, когда ты осознаешь, что развиваешься в нужном направлении. Мне нравится то тело, в котором я нахожусь, мои помыслы, мое сознание. Мне с собой комфортно. Но при этом, той прелестной двад-

цатилетней Екатерины Климовой, которая могла любоваться травинкой с ползушей по ней божьей коровкой, уже нет. (Улыбается.) Может, в старости снова буду наблюдать за букашками и писать стихи...

— **Что глобально заставило стать актрисой — желание популярности, любви?**

— Не могу сказать, что в детстве я очень активно проявляла творческие способности. Наоборот, я была закрытым, тихим ребенком. Порой просила подружку хлеб купить. Стеснялась сказать на кассе: «Мне буханку белого и половину черного». Я всегда думала, что в эту профессию меня привел случай — повезло. Сейчас понимаю, что все-таки изначально нам предопределен какой-то путь. Интересно, что на самых ранних детских фото у меня везде заплаканное лицо. Мама рассказывает: «Непонятно, но почему-то, когда на тебя наставляли камеру, ты начинала плакать». Может, я уже тогда что-то знала про эту девочку, видела, что в будущем мне предстоит много сниматься, а в тот момент еще была не готова к пристальному вниманию: не накрашена и не наряжена! (Смеется.)



— **Вы довольны тем, как складывается ваша творческая судьба?**

— Да. Иногда мне кажется, что я сплю, все это происходит не со мной. Сложно давать отчет каждому дню. Мы смотрим на себя в зеркало и не замечаем, как меняемся. Но если бы меня сегодняшнюю, такую популярную актрису, показали той двадцатилетней

Кате Климовой, она бы не поверила, наверное. Если оценивать объективно мою карьеру, она сложилась удачно. Мне кажется, у меня довольно разноплановые роли. И, наверное, ни один персонаж ко мне не привязался. У меня нет непомерных амбиций — покорить Голливуд например.

— **Как вы считаете, кино кому-то помогает жить?**

— Сейчас, благодаря соцсетям, можно многое узнать о себе и о своей работе. (Улыбается.) Иногда я получаю интересные письма. Не про то, что вот «я тоже хочу быть актрисой» или «где вы такое пальто купили, в котором снимались в «Елках»?». Бывают конструктивные замечания. А порой кто-то признается, что наша картина помогла ему решить личную проблему, изменила жизнь. И тогда у меня сразу будто крылья вырастают. (Улыбается.) Я всегда стараюсь себя так настраивать: если меня тронула эта история, она и зрителя не оставит равнодушным.

— **В чем-то вы ощущаете свой возраст?**

— Я стала серьезнее. Но в душе я остаюсь маленькой девочкой, которой хочется и поспать подольше, и погулять, но, увы, есть ответственность. Возраст ощущается в том, что ограничиваешь себя в мечтах. Сразу начинаешь спрашивать себя: а ты точно этого хочешь? А ты понимаешь, что для этого придется сделать? Конечно, у меня есть мечты, но они другие — чтобы все было здорово и счастливы и воцарился мир на земле. (Смеется.)

— **Неужели все так серьезно? А с подружками в кафе сходить, попеть в караоке?..**

— Есть подружки, с которыми дружим много лет, и новые появляются. В принципе, я открытый человек, но сейчас не могу так горячо поддерживать отношения, как когда-то. Когда есть возможность, мы с девочками встречаемся. Но я, наверное, друг такой же, как мать и жена: не самый завидный вариант.

— **Одна ваша коллега рассказывала, что когда в работе все на твердую «пятерку», надо переключиться на семью, где все на «тройку», подтянуть там и снова вернуться к работе...**

— Так мило звучит в теории, но на деле это невозможно. Бывает, что сразу наваливается по всем фронтам, и тогда одни колы по всем предметам. «Пятерка» — это результат не сегодняшнего дня. Ее получаешь, когда долго, упорно работаешь. И я не понимаю, как это — сегодня на «троечку»? Я не умею в работе не затрачиваться. До сих пор у меня такое волнение перед выходом на сцену, что мне кажется, будто сердце разорвется. В такие моменты не знаю, почему вообще занимаюсь этой профессией. (Смеется.) И что касается воспитания детей, эту «пятерку» тоже зарабатываешь не сразу. Но так приятно, когда кто-то говорит: «Какие у вас хорошие дети!». Значит, были посеяны нужные зерна.



## БЫТЬ КОРОЛЕВОЙ

**Уверенность в себе, помноженная на умение преподнести себя, может сделать из любой женщины неотразимую красавицу. И вот вы уже королева, и вам вслед оборачиваются мужчины!**

**З**аниженная самооценка - главное препятствие на пути к уверенности в собственной неотразимости. Чтобы проработать эту проблему на глубоком психологическом уровне, нужна помощь психотерапевта. Но «косметический ремонт» вы можете сделать самостоятельно, если сумеете завести несколько полезных психологических привычек.

### ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО УМЕЕТЕ

Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Каждый гениален. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазить по деревьям, то она всю жизнь проживет с верой в свою глупость». Старайтесь как можно чаще создавать для себя ситуации, в которых вы окажетесь на высоте. Предположим, в детстве вы занимались фигурным катанием и до сих пор отлично держитесь на коньках, хотя теперь редко выбираетесь на каток. А вот и зря! Найдите время, соберите друзей и блесните своим мастерством.

### НЕ СРАВНИВАЙТЕ

Когда мы рассматриваем снимки в глянцевого журнала или чужие фотографии в социальных сетях и видим там красоток с идеальными лицами и фигурами (без фотошопа не обошлось!), то наша самооценка заметно страдает. Ни одна реальная женщина не сравнится с идеальными картинками. Научно доказанный факт: чем больше времени человек проводит в социальных се-

тях, тем ниже его самооценка. Чаще повторяйте себе, что гляцевые журналы и голливудские фильмы имеют мало общего с реальной жизнью, и поменьше сравнивайте себя с другими женщинами.

### ОБЩАЙТЕСЬ

Не всем дано быть душой компании и главной звездой на любой вечеринке. Но каждый может научиться уверенно держаться на публике и легко общаться с новыми людьми. Если друзья зовут вас куда-нибудь, соглашайтесь не раздумывая. Когда попадаете в новую компанию, не сидите в уголке, уставившись в телефон и делая вид, что пишете важное сообщение. Уберите телефон подальше и рискните заговорить с незнакомым человеком. Начните с общих тем. Например, обсудите повод, по которому вы здесь собрались: «Даже не верится, что Катя с Димой женаты уже десять лет. Кажется, только вчера мы гуляли на их свадьбе». Потом добавьте немного



**Чтобы почувствовать себя настоящей женщиной, иногда можно (и нужно!) заглянуть в салон красоты и побаловать себя**

информации о себе: «Мы с Катей знакомы еще с институтских времен». Затем задайте вопрос собеседнику: «А вы давно знакомы с ребятами?» Поначалу беседа может показаться натянутой и неестественной, но чем больше вы будете практиковаться, тем увереннее станете себя чувствовать.

### НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА СЕБЕ

Даже если педикюр в салоне или курс расслабляющего массажа не вписываются в ваш семейный бюджет, все равно выделите отдельную статью расходов «на себя любимую». Пусть это будет всего лишь тысяча рублей в месяц, но деньги вы обязаны потратить не на мужа или детей, а на девичьи радости вроде нового лака для ногтей или шарфика. Чем менее практичной будет покупка, тем больше удовольствия она принесет. Такое «баловство» позволит вам почувствовать себя настоящей женщиной, способной на маленькие безрассудства.

### ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Речь не о том, чтобы похудеть до 44-го размера и любоваться в зеркало своей осиной талией. Если не получится достичь желаемого, то самооценке будет нанесен ощутимый удар. Лучше вообще не заклиниваться на результатах, вместо этого выбрать вид физической нагрузки, который принесет радость. Даже если сначала будет трудно привыкнуть к регулярным упражнениям, с каждой тренировкой это будет даваться все легче и легче. Эндорфины, которые выделяются во время физической активности, помогают человеку чувствовать себя сильнее, энергичнее. И как бонус - тонус тела и легкий румянец на щеках, вы будете выглядеть свежее. Это повысит вашу самооценку.

### НЕ КРИТИКУЙТЕ

Представьте такую ситуацию: вы выезжаете с парковки у супермаркета и по неосторожности задеваете стоящую рядом машину. Царапина пустячная, но владелец машины настаивает на составлении протокола и обращении в страховую компанию. Внутренне вы ругаете себя последними словами: «Ну надо же быть такой дурой...» Стоп! Представьте теперь, что на вашем месте оказалась ваша любимая подруга. Что вы скажете ей в подобной ситуации? Начнете ругать ее за невнимательность или попытаетесь приободрить и утешить? Вот-вот! А теперь те же самые слова поддержки скажите самой себе. Всякий раз, когда вы выступаете в роли злобно-го критика, остановитесь и переключитесь на роль любящей подруги. Уверенность в своих силах рождается от любви к себе, умения понимать, прощать свои ошибки и ценить свои достоинства.



**Заклячая брак, мы связываем себя узами не только с мужчиной, но и со всей его родней. Жаль, что об этом не предупреждают в загсе, задавая вопрос «Согласны ли вы?..»**

**Ч**асто можно услышать: невестка, которой не удалось наладить контакт с родственниками мужа, - глупая невестка. В этом есть доля правды. От свекра, свекрови, братьев и сестер возлюбленного и даже от его дальней родни куда не денешься. Они - его семья, а значит, с присутствием этих людей в вашей жизни придется смириться. Даже, если сделать это бывает не просто...

#### **ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ**

Самое гармоничное развитие событий - когда молодожены после свадьбы начинают жить отдельно. Это значит не под присмотром родителей и без их советов. Давно доказано: совместный быт под одной крышей с отцом и матерью способен значительно ухудшить отношения между мужчиной и женщиной, а то и вовсе разрушить их.

Помимо физической удаленности, желательно жить раздельно в эмоциональном плане, не позволяя родственникам мужа вмешиваться в вашу жизнь, руководить ею. Но указать на эти границы должен непременно мужчина: в конце концов, это его семья, и ему выходить с ней на связь. Мудрая жена лишь намекнет супругу: «Дорогой, будет лучше, если твоя мама станет заезжать к нам чуть реже. Ты, наверное, заметил, что после ее визитов мы все время ссоримся».

Поэтому не бойтесь открыто высказать супругу свое мнение на этот счет. Главное - спокойно и без упреков.

#### **СЛУШАТЬ, НО ДЕЛАТЬ ПО-СВОЕМУ**

Все родители любят раздавать советы. В большинстве случаев они делают это из добрых побуждений, искренне желая помочь. Но как быть молодой семье, которая хочет думать своей головой? Слушать, но не слы-

### **Что делать, если...**

#### **...они не любят вас**

Вам не рады в новой семье? Для начала подумайте, чем это может быть вызвано и могло ли спровоцировать ситуацию ваше собственное поведение? Если могло, срочно меняйте его! Но если антипатия беспричинна, действовать нужно через мужа. Именно его задача - привести супруга в свой дом. Объясните любимому, как это для вас важно, выразите свое желание влиться в его семью.

#### **...они любят вас слишком сильно**

Свекровь не дает проходу, а свекор считает собственной дочерью, которой у него никогда не было? Чтобы род-

## **Родня мужа не нравится**



шать! Улыбаясь, поддакивать свекрови, когда она рассказывает, как правильно варить борщ. Задавать навязчивые вопросы свекру, если тот советует поменять колодки в машине раньше, чем это требуется. Это совсем не значит, что вы обязательно последуете их рекомендациям. Скорее, совсем наоборот. Но проявить уважение к словам значимых родственников мужа стоит.

Еще один беспроигрышный прием - самой время от времени просить совета у родни возлюбленного. Представьте, как будет приятно его маме, если вы позвоните ей и вдруг спросите: «Ирина Валерьевна, у вас так прекрасно цветет герань. Как вы за ней ухаживаете?»

#### **ЖАЛОВАТЬСЯ БЕСПОЛЕЗНО!**

Не стоит совершать главной ошибки многих невесток: они начинают жаловаться на мужа его родственникам! Ожидают при этом поддержки, но получают недоумение. Близкие люди просто отказываются верить в то, что их драгоценный сын или брат, оказывается, не желает помогать по хозяй-

ству, любит прикрикнуть на жену, мало уделяет времени ребенку. Для них-то он самый лучший!

Результат таких жалоб может быть прямо противоположным ожидаемому: родственники займут сторону мужа, а невестка останется непонятой ябедой.

#### **ПЕРВЫЙ ШАГ - ВАШ**

Отношения с родственниками мужа придется налаживать, нравиться вам это или нет. Только так можно достичь гармонии в браке. В противном случае вашему супругу придется разрываться между своего старой и новой семьей. Вы этого хотите?

Будьте мудрее и сделайте первый шаг. Придите к семье супруга с угощением, приготовьте подарок на один из праздников, особенно если раньше этого не делали. Не забывайте звонить новой родне время от времени, чтобы люди чувствовали: они вам не чужие. Проявите гостеприимство, даже если совсем не хочется накрывать стол и вести беседы ни о чем. Просто представьте, как будет рад муж после такого вечера!

#### **...они вмешиваются в воспитание детей**

Бабушки и дедушки, тетя и дяди могут помогать с потомством, но не воспитывать его! Не бойтесь сказать родственникам об этом прямо. Они должны уважать правила, которые для ребенка установили его отец и мать. Будьте строгими, если они не соблюдают, - например, на время прекратите визиты с ребенком к родственникам.

#### **...они обижают мужа**

Даже если вам кажется, что родственники супруга чем-то его обижают, все, что доступно вам, - поддерживать любимого, но со своей колокольни.

## История любви



# Олег Табаков ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ

**Судьба подарила ему долгую и интересную жизнь, в которой было все: и большое кино, и большая любовь. Но ради личного счастья актеру пришлось пожертвовать многим...**

**К**огда Олег Павлович становился за кафедрой, все студенты замирали в немом обожании. Табаков привык, что им восхищались и юноши, и девушки. Но однажды, читая лекцию, взглядом мэтр буквально обжегся о зеленые глаза, горевшие особенным, ярким пламенем. Студентка Марина Зудина влюбилась в своего кумира еще в детстве и сделала многое, чтобы поступить в ГИТИС и попасть именно на его курс.

### СЕДИНА В БОРОДУ

Роман студентки и педагога, режиссера и актрисы - что может быть банальнее? А Табаков, в свои 47 лет, обожал искусство и терпеть не мог банальностей. У него была головокружительная карьера с яркими ролями, благодаря которым он навсегда вошел в историю советского и российского кино, признание властей и награды, и даже долгожданный собственный театр. К тому же, ко всему этому добавлялся крепкий и надежный, как ска-

ла, брак с актрисой Людмилой Крыловой, родившей ему сына и дочь, - они уже давно выросли и состоялись как личности, в том числе и в актерской профессии. Так зачем ему любовь 17-летней девчонки, которая была младше его собственных детей? Разница в возрасте между ними составляла пропасть - целых тридцать лет. Олег Павлович отвел взгляд от горящих девичьих глаз: он жил только творчеством, уже давно не искал интрижек. Но где-то в глубине души почувствовал, что вот эта худенькая девушка с растрепанной прической не очередная юная поклонница и не просто студентка. Правда, Табаков пока еще не подозревал, что она его будущая жена, та огромная и всепоглощающая любовь, которая выпадает не каждому. И он будет любить эту женщину до самого последнего вздоха...

Все закрутилось очень быстро, он даже не успел опомниться. Сначала встречались тайно, но разве в актерской среде утаишь такое

«шило»? Вскоре поползли слухи, что «конь еще не уездил». Впрочем, роман мэтра и ученицы не осуждали: видели, таким никого уже не удивить. Да и полтинник для настоящего мачо - не возраст.

Долгое время Марина исполняла роль любовницы, ничего не требуя, ни о чем не спрашивая. Она любила всей силой своего юного сердца, не задумываясь ни о чем, просто наслаждаясь моментом. Ведь и о таком она даже не мечтала. Табаков ничего не обещал, но со временем стал замечать, что его юная возлюбленная занимает все больше и больше места в его мыслях, сердце, жизни. Наверное, каждый творец мечтает найти Галатею, и Марина стала такой для него: он «лепил» ее по своим представлениям об идеальной женщине. Хотя иногда между ними и возникали трения (еще бы - разница поколений!), в главном всегда чувствовали родство душ. А с официальной супругой, с которой они прожили больше 30 лет вместе, Олег Павлович, наоборот, начал ощущать отчуждение. Ему все чаще стало казаться, что жена не понимает его, не поддерживает, рассматривает лишь как источник материальных благ: ей надо все больше и больше (квартиры, дом, машины, счета). Дети тоже давно выросли и духовно отдалились. А на другой чаше весов - красивая молодая женщина с потрясающим взглядом. И однажды Марина услышала: «Я все решил - развожусь...» Она молча ждала этих слов десять лет.

### РОДНЫЕ ДУШИ

Новость о разводе возлюбленного почему-то привела Марину в смятение. Она уже давно свыклась с ролью любовницы и была не готова выйти из тени и стать официальной супругой известного режиссера. А что скажут люди? Такая разница в возрасте! Этот вопрос стал заботить ее впервые. И она кинулась за советом к матери. Та обняла свою дочь и ласково ответила: «Да и ты уже не так молода». Марине на тот момент исполнилось 27 лет.

17 марта 1995 года Олег Табаков и Марина Зудина стали мужем и женой, а четыре месяца спустя родился их первенец Павел. 60-летний отец лично присутствовал при родах и держал жену за руку. Он был счастлив, как никогда! Позже в интервью Олег Табаков признавался, что появление на свет сына омолодило его не только духовно, но и физически - этот факт даже подтвердили лечащие врачи актера. Он как будто начал жизнь с чистого листа. Имея богатый опыт воспитания, актер старался избежать

всех своих прошлых ошибок и относился к маленькому Паше по-особенному. Молился, чтобы судьба отмерила ему побольше лет - в его роду ведь много долгожителей. Но о том, сможет ли отвести сына в первый класс, отметить его выпускной и поступление в институт, старался не думать - гнал от себя эти мысли.

Табаков был востребованным и успешным актером, уезжал на съемки в Америку. По возможности брал сына с собой, чтобы проводить больше времени вместе. Ведь старшие дети выросли практически без него. Они и сейчас не простили уход отца из семьи. И если Антон позже возобновил общение с отцом (у него и самого за плечами были браки с молоденькими женщинами), то Саша поддерживала мать и от отца отключилась. Самому Олегу Табакову было 13 лет, когда отец бросил семью - он знал, как это - ощущать себя брошенным, но надеялся, что его дети уже выросли и смогут понять. Бывшая жена однажды дала интервью, где сказала, что хоть и расценивает поступок Табакова как предательство, но не держит на него зла. Правда, между строк все равно читались боль и непрощенная обида. В свое оправдание Табаков лишь заметил, что старался не делать больно. Видимо, не получилось...

Рождение сына изменило Марину. На целый год она впала в депрессию, а любовь к супругу отошла на второй план. Эмоциональная, импульсивная, теперь все свои силы отдавала заботе о ребенке. Табакову не хватало тепла от своей музы, но он был мудр и терпеливо ждал. Их брак был на грани фиаско, но обоим хватило сил возродить

былые чувства. Марина признавалась, что если бы муж потребовал от нее оставить кино и театр и посвятить себя дому и детям, она бы бросила карьеру. Но Табаков видел в Марине не только мать и женщину, но и талантливую актрису, поэтому помог ей вернуться на сцену. Она же понимала, что для такого известного человека, как Олег Павлович, на первом месте была и будет работа, а главной семьей всегда остается театральная труппа. Поэтому не обижалась и не требовала многого. Супруги умели замечать и ценить взаимные уступки.

### ГОДЫ БЕРУТ СВОЕ

В апреле 2006 года у пары родилась дочь Мария. Табакову на тот момент исполнился 71 год. Актер гордился, что может обеспечить свою семью и до сих пор не утратил мужской силы: шутил, что когда ты не можешь любить женщину, пора начинать любить землю. Он продолжал работать в театре и сниматься в кино. Правда, годы брали свое. Но коллеги снисходительно относились к тому, что перед спектаклем Олегу Павловичу нужно часик вздремнуть, и не беспокоили его. Актер выходил на сцену около полувека, сыграл более чем в сотне фильмов, руководил сразу двумя театрами и вел активную общественную деятельность. И на девятом десятке был полон сил - такой энергии позавидовал бы и сорокалетний. У него были большие планы на работу и на жизнь, и даже когда попал в больницу на скорой, Табаков шутил и не допускал и мысли, что может отсюда не выйти. Однако поставленный диагноз - заражение крови - повлек за собой обострение всех хронических заболеваний.



**В фильме «После дождичка в четверг» (1985 г.) Олег Табаков играл Кашея с металлургическими зубами. Но этот нюанс не помешал начинающей актрисе Марине Зудиной влюбиться...**



**Для пары разница в возрасте была условна. Зудина призналась: - «Мои родители очень ценят и уважают Олега Павловича, поэтому никаких вопросов к нашему браку у них не возникало...»**



**Со временем Антон простили отца за предательство матери и даже появлялся на светских мероприятиях вместе с новой семьей Олега Табакова**

Актер был в плохом состоянии, и положительных прогнозов врачи не давали. Ему сделали операцию и подключили к системе искусственной вентиляции легких. Узнав о госпитализации мужа, Марина помчалась к нему в больницу. Все четыре месяца борьбы со смертью она была рядом с супругом и держала его за руку. Ни операция, ни искусственная кома, ни другие принятые меры не давали шанса на жизнь. Здоровье Табакова ухудшалось, а 12 марта 2018 года его сердце остановилось. Рядом с ним в этот момент была любящая супруга Марина, 22-летний сын Павел и 11-летняя дочь Мария. Для них, как и для всей страны, это хоть и предсказуемая, но очень горькая потеря. Самые сильные страхи актера не оправдались, и свой отцовский долг Олег Павлович по отношению к младшим детям успел выполнить - поднял и вырастил сына, достойно обеспечил дочь.

## Шоу-бизнес

### ГРУППА “МГЗАВРЕБИ” И LADY GAGA НОМИНИРОВАНЫ НА ПРЕМИЮ BERLIN MUSIC VIDEO AWARDS

Популярная грузинская рок-фолк группа “Мгзавреби” попала в список номинантов одного из престижных музыкальных фестивалей Berlin Music Video Awards (BMVA).

Клип на песню “Пообещай”, снятый режиссером Иваном Сосниным, поборется за победу в номинации – Best Low Budget (Лучшая малобюджетная работа) вместе с девятью конкурентами.

BMVA объединяет музыкальный фестиваль под открытым небом и церемонию награждения лучших музыкальных видеоклипов, их авторов и продюсеров.

Награждение состоится 26 мая в Театре немого кино в Берлине. В разных номинациях представлены такие



известные исполнители, как Fergie, Elton John, Bjork, Lady Gaga, Tokyo Hotel, Jay-Z.

В прошлом году среди победителей BMVA была грузинская певица Кети Мелуа.

Berlin Music Video Awards — это международный фестиваль исполнителей и видеоклипов, который регулярно проходит в Берлине с 2013 года. Всего BMVA вклю-

чает в себя 14 номинаций.

Группа “Мгзавреби” основана вокалистом Гиги Дедаламазишвили в 2006 году. В 2008 году вышел дебютный альбом коллектива “Ме мовигоне” (в переводе с грузинского языка “Я выдумал”), который стал в Грузии довольно популярным.

Музыканты исполняют музыку в своем индивидуальном стиле, который совмещает фольклорные ритмы, многоголосие, импровизации, а также современные и классические элементы. Благодаря своему уникальному стилю, музыканты добились популярности не только в Грузии, но и за ее пределами и сейчас активно выступают с концертами в городах России и Украины.

### ПЕВЦУ ГЕОРГИЮ ХУЦИШВИЛИ ОТКРОЮТ ЗВЕЗДУ

Известному грузинскому певцу Георгию Хуцишвили 29 мая откроют именную звезду перед Тбилисским концертным залом (Филармония), сообщают организаторы мероприятия.

Перед торжественной церемонией состоится творческий вечер, на котором выступят такие популярные грузинские исполнители, как Лела Цурцумия, Лиза Багратиони, Тамрико Чохонелидзе, Мераб Сепашвили, Давид Евгенидзе, Дато Гомартели, Эка Кахиаи и многие другие.

Георгий Хуцишвили – грузинский певец и актер, внесший весомый



вклад в популяризацию грузинской песни. Приобрел особую популярность благодаря композициям “Ак-вавдеба роца нуши” (дуэт с Натой Гелашвили), “Нетав мартла гваребоди”, “Мзе чадис да мзе амодис”, “Миквархар” (дуэт с Натой Гелашвили), “Ак эмгерება гулс”.

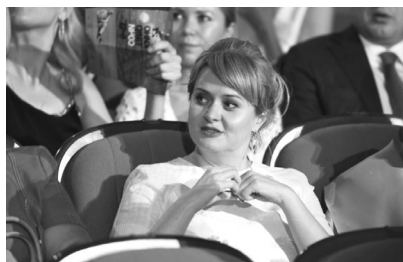
В 2017 году исполнитель получил награду от тбилисского сакребуло (Горсовет) в виде позолоченного фазана (хохоби) за вклад в развитие грузинской песни. На протяжении почти трех десятков лет певец не теряет своей актуальности на грузинской сцене.

### АННА МИХАЛКОВА СТАЛА ЛУЧШЕЙ АКТРИСОЙ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ФЕСТИВАЛЕ SERIES MANIA

Анна Михалкова признана лучшей актрисой на международном фестивале сериалов Series Mania, который прошел в Лилле.

Актриса удостоена награды за главную роль в драме Бориса Хлебникова «Обычная женщина».

По сюжету сериала у 39-летней Марины успешный цветочный бизнес и крепкая дружная семья – муж-хирург, дочери учатся в частной школе и крутом институте. Окружающим ее жизнь



кажется идеальной. Но за красочным фасадом скрываются страшные тайны: у мужа есть любовница, старшая дочь – прогульщица и наркодилер, младшая – социопатка, а сама Марина – не цветочница, а сутенёрша, которая скрывает от родных теневую бизнес. Правда стремится вырваться наружу, когда одну из «работниц» Марины обнаруживают мёртвой.

Премьера в России состоится осенью 2018 года.

### РОМАНА ПОЛАНСКИ ВЫГНАЛИ ИЗ КИНОАКАДЕМИИ

Американская киноакадемия исключила из своих рядов режиссера Романа Полански, обвиняемого в изнасиловании, совращении несовершеннолетних и домогательствах.

Решение было принято после введения новых стандартов, в соответствии с которыми, в частности, те, кто связан с сексуальными преступлениями, не могут быть членами академии.

Аналогичный вердикт вынесен в отношении актера, режиссера и музыкан-

та Билла Косби.

В октябре из академии исключили по тем же причинам продюсера Харви Вайнштейна.


Полански удостоился награды Американской киноакадемии за фильм 2002 года «Пианист». Кроме того, он трижды номинировался на «Оскар» за картины «Нож в воде», «Китайский квартал» и «Тэсс». Режиссера обвинили в изнасиловании Саманты Геймер в 1977 году. По данным прокуроров, он дал 13-летней

американке шампанское и наркотики, после чего принудил к сексу. Кинематографист вину признал и в рамках сделки с судом согласился на психиатрическое обследование, однако бежал в Европу, узнав, что судья может отменить договоренность и отправить его в тюрьму на длительный срок.

Косби премию киноакадемии ни разу не завоевывал, в числе номинантов тоже не был. Артиста обвинили в изнасиловании и домогательствах более 50 женщин.



# Ваш любимый сканворд

								Бикфор- дов...	Сырость	...Иствуа		
Тайное, сокро- вленное	Оплодо- творен- ная клетка	"Штатов- ские" брюки	Корот- кий фильм	Ткань крас- ного флага	Лютик едкий	Вето	Упраж- нение зарядки					
Палка с ухватом	Отваж- ный человек	Тариф и собака	Грузин- ское вино	Сильный ветер								
Топор плотника			Правый приток Дона			Договор						
Канал для оро- шения			 <p>1</p> <p>Сочное соплodie</p>			Озерная рыбка	Звание ариста- крата	Самец свины				
"Ну и рожа у тебя..."	Хоккей- ный снаряд	Джордан- но...					Певица ...Тернер					
	Ум за... заходит	Термо- обра- ботка стали				Скопле- ние	"Клот", режис- сер	Высшие режис- сер- ские...	Салат для салата			
	1						Фильм Бондар- чука	"Козырь" адвока- та	Легкий кавале- рист			
			Повесть Тургене- ва	Храм Мельпо- мены			Верит в лучшее	Печной налет				
	Среза- ные травы	Аромат- ная по- душечка			Тальк	Майонез						
				Пометка в днев- нике								
Гондола	...Пельш	Супер, просто выс- ший...	Декора- тивное письмо		Липа- отец	"Шлейф" извест- ности	Старин- ная не- мецкая монета	"Каше- лек" страны				
			С нее видна Землю	№ 7 у Мен- делеева	Вера в потусто- ронние силы							
	Хороший номер в отеле	Деталь швейной машинки				Далай-...				Меко- нопис		
					Трезвые оценки							
	Ванна с масса- жем	Связаны для ног				"...на- дежды", Золотов						
	Осанка лошади				Футболь- ный клуб России							



# Домик с петухами

**Любовь не знает временных границ. Она может явиться к вам в молодости, а может - и в зрелые годы. Неважно, когда это случится. Главное - право на счастье имеет каждый!**

**В**ерочку Ирина родила в двадцать лет, муж был на год старше. Молодые родители учились, строили карьеру, а Верочка неделями гостила у бабушки. В восемь лет девочка захотела научиться рисовать и перебралась к бабушке окончательно: в двух кварталах от ее дома находилась лучшая в городе художественная школа. В народе школу, звали домиком с петухами: наличники и балки старинного здания украшали резные деревянные петухи. Когда бабушки не стало, Вере было пятнадцать. Два года она жила одна - не хотела уезжать от любимой художественной школы. Но уехать все-таки пришлось, когда девушка поступила на культурологический факультет областного вуза. Получила красный диплом, подалась в аспирантуру, писала кандидатскую о богатых традициях русского деревянного зодчества. Но не допи-

сала: в одночасье умер отец. Неожиданно, быстро, прожив всего срок пять лет.

### МАМА И ДОЧКА

Аспирантуру Вера сразу бросила, примчалась к матери, чтобы поддержать, вместе пережить этот несправедливый выверт судьбы, слишком раннюю потерю. Потраченных на кандидатскую сил, конечно, было жаль, но Вера решила: семья дороже. Даже если с этой самой семьей, с родной матерью, ты по-настоящему познакомишься во взрослом возрасте. И даже если выясняется, что члены семьи вовсе не обязаны походить друг на друга в привычках, страстях и увлечениях.

Вера, хоть и устроилась работать в магазин косметики (первая подвернувшаяся вакансия), оставалась человеком творческих порывов, лучшим отдыхом считала походы по музеям. Если же в выход-

ные оставалась дома, то часами не вставала из-за письменного стола, рисовала, чаще всего виденные когда-то старинные купеческие усадьбы, осколки недописанной кандидатской.

Ирина же - бухгалтер по диплому и призванию - предпочитала развлечения прозаические: шопинг, романтические фильмы, походы в салон красоты. Хоть и жили мама с дочерью теперь в одной квартире, виделись от силы раз в день - за завтраком. И вечерами, если в гости приезжал Игорь.

### ЯБЛОКО РАЗДОРА

Игорь, владелец небольшой адвокатской конторы, был школьным приятелем мужа Ирины. После смерти товарища он не то, чтобы взял на себя заботу о его вдове и дочери, но часто к ним заходил. То габаритную попку из магазина привезет, то починит плюющую искрами розетку, то байку адвокатскую расскажет, развеселит Ирину с Верой.

В этой учтивости Ирине мерещилось нечто большее, чем дружеская забота.

- Я вдова, он разведен, - делилась женщина в обеденный перерыв с коллегами. - Чем не пара?

Но Игорь шагов к сближению не предпринимал. Ирина гадала, в чем дело. Уж не Веры ли мужчина стесняется? Чтобы развеять эти сомнения, а заодно и Игоря к признанию подтолкнуть, Ирина пошла на хитрость: прикинулась больной.

Дождалась, пока Вера уйдет на работу, позвонила Игорю. Фальшиво кашляла в трубку, натужно хрипела и умоляла спасти одинокую заболевшую женщину - мол, в аптечке пусто.

Игорь ждать себя не заставил, явился через полчаса с пакетом фруктов и разномастными лекарствами. Ирина уже предвкушала романтическую сцену, как вдруг в квартиру тайфуном влетела Вера. Подбежала к своему письменному столу, схватила баночку с гуашью и принялась выводить что-то кричаще-алое на листе ватмана.

- Ты почему не на работе? - крикнула Ирина, забыв, что совсем недавно жаловалась Игорю на больное горло.

- Какая работа? - отмахнулась Вера.

- Там нашу художественную школу собираются снести, учеников неделю назад в другое здание перевели. Мы будем протестовать! Нельзя уничтожать уникальный памятник деревянного зодчества!

- Невелика беда, - усмехнулась Ирина. - Снесут старье, построят

что-нибудь новое.

- Это не старье, - оскорбилась Вера.

- О тех петухах легенды ходят... Впрочем, кому я объясняю, ты ведь там была от силы пару раз в жизни.

- Домик с петухами? - встрял в разговор Игорь. - Снести его - это и впрямь кощунство! Вера, я еду с тобой!

Пока добирались до художественной школы, Игорь втолковывал Вере:

- Подобные вещи не с бухты-барухты делаются, а строго в соответствии с законом. За самовольное пикетирование можно и административное нарушение получить.

Как в воду глядел: человек десять из числа бывших учеников уже скандировали возмущенные лозунги, а сторож приговоренного к сносу старинного здания грозился вызвать полицию. Игорь взял это стихийное протестное движение в свои руки. И так ловко загнал праведный гнев бывших учеников в законные рамки, что домик с петухами отстояли, признали памятником архитектуры.

Вере оставалось только радоваться и удивляться: еще никогда и никто, даже родители, не жертвовал ради нее собственными интересами. Беготня по кабинетам чиновников отнимала у Игоря уйму времени, которое у адвоката и впрямь - деньги. Но мужчина не жаловался, лишь с улыбкой Вере говорил:

- Силы, потраченные на близкого человека, окупаются сторицей.

И впрямь окупались; Вера глядела на него с восхищением совсем не дружеским. Как потом шутил Игорь, их связал домик с петухами.

О том, что у дочери роман с другом семьи, человеком вдвое ее старше, Ирина узнала одной из последних. Поначалу женщина просто удивлялась, почему Игорь перестал приходить в гости, какими такими адвокатскими делами занят. А когда узнала правду, оскорбилась не на шутку. Разумеется, она не призналась дочери, что сама имела планы на этого мужчину. Лишь обозвала Веру пустоголовой, а Игоря - похотливым стариком.

- Он всего на год тебя старше, - с усмешкой напомнила Вера. Любовь окружала ее панцирем, которому любые оскорбления и укоры были нипочем, а тратить силы на споры с матерью не хотелось. Хотелось одного - быть счастливой, и Вера ушла из дома.

### **ВОМУТ С ГОЛОВОЙ**

Не виделись Ирина с Верой долго, женщина даже на свадьбу доче-

ри не пошла. Но эта размолвка не мешала Вере наслаждаться собственной семейной жизнью. Она провожала мужа на работу, играючи управлялась с домашними хлопотами, легко вставала ночью к маленькому сыну.

Ирине тоже было грех жаловаться. На работе ее повысили - назначили главным бухгалтером. Разве что возвращаться домой, в пустую квартиру, было тоскливо. Ирина гнала эту тоску прочь. Кто сказал, что человек не может быть счастливым в одиночестве?

Но грядущему квартальному отчету женщина откровенно радовалась. Подчиненных отпускала вовремя, а сама допоздна возилась с бумагами. За самоотверженный труд директор даже «приставил» к ней своего водителя Юрия, чтобы не возвращалась домой по темноте одна.

Юрий нравился Ирине немногословностью. Сидел на стуле в углу кабинета и терпеливо ждал, когда главный бухгалтер закончит работу. Поэтому, когда в один из вечеров Юрий вдруг принялся нервически вздыхать, поглядывая в телефон, Ирина сразу заметила перемены в настроении водителя.

- Юрий, у вас что-то случилось? - спросила она и на миг оторвалась от компьютера.

- Не то чтобы... - замялся водитель, заерзал на стуле. - У меня дочь болеет. Пятнадцать лет, взрослая девочка. Вроде бы ничего серьезного, кашель да температура. Но у меня, понимаете, два года назад жена умерла, и тоже все с пустяковой температуры начиналось.

- Так поезжайте домой, проверьте, все ли в порядке. Я все понимаю, сама вдова, - предложила Ирина, чуть помедлила от кольнувшей вдруг сердце грустинки. - У меня тоже дочь. А за мной потом вернетесь.

Ирина покончила с делами на этот вечер, а Юрия все не было. Тревожить его женщина не стала - мало ли, вдруг с дочерью неприятности, - сама добралась до дома. Извинения Юрия следующим утром отвергла, лишь сказала:

- Я все понимаю.

Еще пара дней, и отчет был сдан. Ирине бы радоваться, а она, напротив, со смутной горечью вспоминала вечера, которые провела бок о бок с Юрием, вечера, когда казалось, что ее кто-то ждет...

А потом водитель обратился к ней с личной просьбой, и Ирина нарадоваться не могла.

Дочь Юрия, девятиклассница,

раздумывала, не пойти ли ей учиться на бухгалтера. Вот мужчина и попросил Ирину рассказать девочке о профессии.

- Приводите ее сегодня, - моментально согласилась Ирина.

И весь вечер потратила на чужую дочь. Показала свое рабочее место, предупредила, что бухгалтер должен быть внимательным.

На следующий день Юрий зашел в кабинет Ирины с букетом алых роз.

- Не стоило вам тратить, - смутилась Ирина, и щеки порозовели.

- А я к вам не как к бухгалтеру, а как к женщине, - выпалил Юрий и тоже покраснел. - И эти цветы - вам.

Ирина про себя прикинула, что Юрий младше ее на добрый десяток лет. Подумала, что наверняка многие видели, как водитель заходит к ней с букетом, может, уже и сплетни насочиняли. Но в тот же миг поняла: ни гипотетические сплетни, ни разница в возрасте с Юрием ее не волнуют.

### **ТИХАЯ СЕМЕЙНАЯ ГАВАНЬ**

У Веры меж тем в жизни тоже произошли перемены. Когда сыну исполнился год, домашние хлопоты не то, чтобы стали молодой маме утомлять, но порождали мысли: кухней и детской кроваткой жизнь не ограничивается.

- Тебе нужно продолжить учебу, - уловил настроение жены Игорь. - Допишешь свою диссертацию. А с ребенком я и сам управлюсь.

Вера восстановилась в аспирантуре, снова принялась за кандидатскую. Вера столько сил вложила в эту диссертацию, что на защите закономерно получила высокие оценки. Отметить успех планировали в семейном кругу. Захотелось пригласить и маму: в свете последних радостных событий давешняя ссора казалась ничтожной.

Ирина отозвалась на приглашение сразу. Приехала в гости, извинилась за свои обидные слова, порадовалась семейному счастью дочери. И сама хорошими новостями поделилась:

- Я живу с мужчиной. Он вдовец, есть дочь-школьница. К лету расписаться хотим, - и принялась оправдываться, будто глупость сказала. - Разумеется, без пышных торжеств, мы же не подростки.

- Разве это повод стыдиться своей любви? - перебила ее дочь. - Устроим праздник, а я тебе во всем помогу.

Детали предстоящей свадьбы обсуждали допоздна, забыв об усталости. Ведь любая ноша становится легче, если ее делят с тобой близкие люди.



# ЕНЭ: ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

**Если ни вашего ребенка, ни вас не радует приближение летних месяцев, значит, подкрадываются экзамены. Важно помочь выпускнику справиться с волнением и самим при этом не сойти с ума.**

**А**прель-май - самая горячая пора подготовки к школьным экзаменам. Выпускники пытаются выучить все и сразу, нервничают и мучаются вопросом: «А вдруг не сдам?» Родители в это время напряжены не меньше: если ребенок не поступит, что тогда делать? Психологи советуют продумать все варианты и выработать запасной план, тогда страх перед экзаменами если не отступит, то станет несколько меньше.

### ОСЛАБЬТЕ КОНТРОЛЬ!

Мария вспоминает: «Когда мой сын готовился к ЕНЭ, я пыталась его поддержать. Провожала к репетитору, следила за тем, чтобы он не забывал завтракать, каждый день спрашивала об успехах. Я была очень удивлена, когда сын вдруг накричал на меня и попросил оставить его в покое. Я же хотела как лучше...»

Многие родители совершают похожую ошибку: пытаются поддержать выпускника, но на самом деле давят на него. Если вам хочется все контролировать, постарайтесь взять себя в руки. Своим поведением вы даете ребенку понять: вы не верите в его силы. Позвольте ему

быть самостоятельным. Не позавтракал? Ничего страшного! Купит по дороге шоколадку, проголодается - съест. Да, не полезно, но нервы дороже.

Чтобы развеять страхи сына или дочери перед ЕНЭ, дайте ребенку понять, что вы поддержите его при любом исходе. Даже если баллы окажутся недостаточно высокими и не удастся поступить в вуз, это не значит, что жизнь кончена. В ближайший год можно подготовиться ко второй попытке: записаться на хорошие курсы, поучаствовать в волонтерских программах, чтобы получить опыт в определенной профессиональной сфере. Кроме того, выпускник сумеет сам заработать на репетитора (откройте сайт с предложениями о работе и вместе просмотрите вакансии) и сделать первый шаг во взрослую, самостоятельную жизнь. А это хороший опыт!

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ...

**Отрепетитуйте экзамен.** ЕНЭ пугает строгостью правил. Подготовьтесь, выпишите, что надо взять на экзамен: паспорт, ручку, воду.

**Помогите выпускнику выбрать удобную одежду.** Пусть это

**- Что ты приготовил к экзамену?**

**- Веру, надежду, оптимизм!**

будет свободная рубашка и джинсы, например. Необязательно надевать парадный костюм, особенно, если одежда неудобная: натирает, маловата размером, слишком теплая. Выпускник должен чувствовать себя комфортно, чтобы сосредоточиться на процессе экзамена.

**Не давайте ребенку успокоительное без консультации с врачом.** Даже безобидная валерианка имеет побочные эффекты. Как повлияет прием препаратов на ребенка, который находится в стрессе, - неизвестно. Не исключен эффект заторможенности, сонливости, рассеянности.

**Подскажите ему, как можно снять экзаменационный стресс.** Психологи советуют упражнения, которые помогут ребенку успокоиться, не выходя из аудитории. Вот некоторые из них:

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторите 5 раз.

Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя мышцы, с интервалом в 1 секунду.

• *Ни в коем случае не надо насильно в последние дни усаживать ребенка за учебники. Все равно за это время он не освоит все то, что должен был выучить в школе. А вот ненужную нервозность это точно создаст.*

### ...И САМОЙ СЕБЕ

**Примите легкое успокоительное**

и постарайтесь не показывать ребенку своего волнения.

**Накануне экзамена не читайте в Интернете истории родителей, которые уже прошли через испытание ЕНЭ.** Проверить их на правдивость вы все равно не сможете, зато накрутите себя и, возможно, своего выпускника.

**Подготовьте себя морально к любым результатам экзамена.** Все, что вы проговорили ребенку, еще раз проговорите самой себе. Постарайтесь встретить сына или дочь с экзамена с улыбкой и заверить: «Я верю, ты справился!» А затем просто ждите результатов. Не стоит подвергать школьника допросу, строить предположения и высчитывать приблизительное количество баллов. Зачем лишний раз нервничать, если все уже позади?

## Как молиться, если нет времени?

**Мне некогда читать молитвы, хотя и есть желание! Много времени отнимает работа, быт, дети. Как быть в таком случае?**

**Ольга Петрова.**

Отсутствие времени или чрезмерная занятость - не оправдание для человека, который действительно хочет служить Господу. Ведь молитва - это, по сути, разговор с ним. И откладывать или не совершать его лишь потому, что вас загрузили на работе - плохая отговорка.

Не нужно ставить себе слишком высокую планку. Людей, которым удается изо дня в день совершать полное молитвенное правило, очень немного. Большинство христиан молятся по мере возможности. Например, всегда можно найти минутку утром, чтобы попросить перед иконой благословения на день грядущий, и вечером, чтобы поблагодарить за прожитые сутки, не так ли? А по пути на работу, в транспорте, поднимаясь по лестнице или даже направляясь из одного кабинета в другой, допустимо творить легкие молитвы или просить помощи своими словами. Занимаясь с детьми, можно молиться вместе с ними. А уж совершение домашних дел - и вовсе не помеха для молитвы. Дела по дому - это тоже своего рода служение, только своим близким людям - мужу, детям.

Даже если нет времени выучить молитвы, достаточно будет знания всего нескольких. Иисусову молитву «Отче наш» и вовсе можно творить в любые свободные минуты.



## Сила церковной свечи

**В чем заключается сила церковной свечи? Почему она так важна в православии? Как правильно зажигать ее в храме?**

**Ольга Елец.**

Свеча - неотъемлемый атрибут церковной жизни. Она является символом духовного союза человека не только с Богом, но и с самой Церковью, как домом Всевышнего на земле. Находясь в храме, свеча впитывает всю благодать, в нем распространяющуюся. После, когда ее зажигают и воск начинает плавиться, эта благодать распространяется повсюду. И каждый пришедший христианин ее чувствует. Когда о той или иной церкви говорят: «Это намоленное место», нужно понимать: оно является таковым в том числе потому, что большое количество людей в нем не только творили молитвы, но и зажигали свечи.

Свеча способна очистить все вокруг себя, поэтому ее используют при освящении жилища, например. Она очищает и человека, попавшего в беду, сошедшего с верного пути. Она дарит благодать и умиротворение, когда ее зажигаешь. Достаточно посмотреть, как

реагируют на горящую свечу дети. Как правило, они глаз от нее не отводят! А ежели ум в данный момент беспокоен, советуют долго смотреть на огонь свечи, и умиротворение придет само собой.

Отправляясь в храм, желательнее покупать свечи именно в нем. Это своеобразная жертва и помощь тому месту, куда вы пришли помолиться. Совершенно неважно, какого размера будет купленная свеча. Главное - молитва, которую вы прочтете, когда будете ее ставить. Согласно церковному канону, в первую очередь следует ставить свечу к храмовой иконе или к иконе Праздника, если таковой в данный момент совершается. Далее - свеча к мощам святого, если они имеются. Уже потом - к иконам тех святых, которых человек почитает. В завершении - свечи за здоровье и упокой. Желательно завершить весь этот обход до начала службы, чтобы не мешать никому.

## Выбрасывать еду - грех?

**Часто у нас дома остается несъеденная еда. И у меня возникает вопрос: что с ней делать? Слышала, что выбрасывать - грех...**

**Марина.**

Пища даруется нам Богом. И нужно всегда быть благодарными за то, что мы сыты и не нуждаемся. В такие моменты достаточно представить, какое огромное количество людей в этот самый час голодают...

Выбрасывать еду - действительно грех. Особенно, если это происходит систематически, а не явля-

ется единичным случаем, в котором человек раскаивается. Не грешить в этом вопросе просто. Нужно лишь осознанно подходить к процессу питания. Не готовить сразу много, грамотно рассчитывать порции, чтобы не оставалось лишнего.

Правильно говорят: лучше встать из-за стола в состоянии легкого го-

лода, чем наоборот. Если все-таки рассчитать не получилось и еда осталась - ее можно съесть в другой раз. Бойтесь, что испортится? Сразу отдайте ее тем, кто в ней больше нуждается - бездомным людям или животным. Понимаете, что блюдо испортилось и его все же придется выбросить? Сделайте это и не корите себя слишком сильно. Но попросите у Господа прощения, дав себе слово в следующий раз быть более рачительной хозяйкой.



## Как я похудела



# 5 ДЕТОКС-ПРОГРАММ ДЛЯ МОЛОДОСТИ

Чтобы прийти в форму весной и очистить организм от токсинов, накопленных за зиму, выберите для себя детокс-программу. Все зависит от ваших предпочтений: яблоки, цитрусы, рис или другие продукты.

**В**се предложенные вашему вниманию детокс-программы эффективные. Они разные, но при этом требуют выполнения некоторых общих правил. Под запретом алкоголь, кофе, газированные напитки, соленые, сладкие и острые блюда. В противном случае, ускорить метаболизм, избавиться от шлаков и снизить вес не получится. Курс любой детокс-программы - от 3 до 5 дней. Увеличивать его не стоит, чтобы не навредить здоровью.

### 1. ЯБЛОКИ: ЛЕГКОСТЬ В ТЕЛЕ

Яблоки - самый доступный детокс-продукт. Эти фрукты содержат около 80% воды, являются низкокалорийными (в 100 г всего около 50 ккал), поэтому их можно есть без особых ограничений.

• **Если у вас есть заболевания ЖКТ, яблочная диета противопоказана вам!**

Вам понадобится 2 кг яблок несладких сортов - это важно. Разделите фрукты на 6 частей и съешьте в течение дня. В промежутках между приемами пищи обязательно пейте много чистой воды и зеленый чай. На яблочной диете не рекомендуется сидеть дольше трех дней. Если вы почувствуете, что голод не отступает, можно съесть немного вареного бурого риса.

### 2. РИС: ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Рис - идеальный продукт для тех,

кто мечтает о стройности. Он не только быстро утоляет голод при минимальной порции, но и прекрасно очищает организм. Кроме того, рис выводит лишнюю воду из организма, что важно для похудения. А все благодаря сложным углеводам, способствующим длительному притоку энергии. Фосфор, цинк, кальций, железо, йод и витамины группы В укрепляют нервную систему и превращают питательные вещества в энергию. Именно поэтому, рисовая детокс-программа, в отличие от других, не имеет противопоказаний.

На один день нужно отварить 400 г бурого риса и разделить порцию на 5 приемов. В течение дня пейте чистую воду и зеленый чай. За три дня вы очистите организм и сбросите около 3 кг лишнего веса.

### 3. ЦИТРУСЫ: СВЕЖИЙ ВИД И КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

В составе апельсинов витамины А, группы В, С, D и Р, железо, медь, калий, кальций, натрий, магний и другие полезные вещества. Что немаловажно для желающих похудеть - этот фрукт низкокалорийный и дает быстрое ощущение сытости. А все благодаря волокнам, которые, разбухая, увеличиваются в объеме.

Грейпфрут расщепляет жиры и выводит из организма лишнюю жидкость. Помимо жиросжигающих свойств, грейпфрут обладает иммуностимулирующим эффектом.

Если вы любите цитрусы, остановитесь на этой программе. За три дня можно сбросить 2-3 кг. Как питаться?

**Первый завтрак.** Четверть грейпфрута и половина яблока + зеленый чай.

**Второй завтрак.** Овощной или фруктовый салат, заправленный 1 ч. л. оливкового масла.

**Обед.** 100 г бурого риса, приготовленного на пару, 100 г постной куриной грудки.

**Полдник.** Апельсин и грейпфрут.

**Ужин.** Стакан кефира.

• **Цитрусовая программа очищения организма не подходит аллергикам!**

### 4. ЗЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: БОДРОСТЬ И ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Доказано, что в продуктах зеленого цвета много полезных микроэлементов и минералов, а еще они низкокалорийные. Вот почему диетологи рекомендуют разгрузочные дни на зеленых плодах. Приводим примерное меню подобной детокс-программы.

**Завтрак.** 100 г нежирного творога, два зеленых яблока и стакан кефира.

**Обед.** Легкий овощной суп и капустно-огуречный салат.

**Полдник.** Любой фрукт зеленого цвета.

**Ужин.** Рыба на пару и овощной салат.

• **При «зеленом» очищении после 18:00 допускается только пить (чистая вода, зеленый чай), поэтому, старайтесь ложиться спать пораньше. Так вы не успеете проголодаться.**

### 5. СОКИ: СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Многие известные топ-модели придерживаются именно соковой детокс-программы, поскольку она одна из самых эффективных. Однако на соковой диете недопустимо сидеть дольше трех дней. Очень важно правильно вернуться к нормальному режиму питания. На первых порах после очищения нужно избегать тяжелой пищи и не нагружать кишечник за ужином.

Что представляет собой соковая диета? Каждый прием пищи - это 300 мл свежевыжатого сока (грейпфрут, апельсин, огурец, сельдерей). В промежутках пейте воду комнатной температуры.

• **Если вы почувствовали мигрень, слабость, вялость, обязательно проконсультируйтесь с диетологом! Возможно, детокс вам не подходит.**

**Сексуальные отношения играют не последнюю роль в супружеской жизни. Хорошая любовница - на вес золота! Но можете ли вы причислить себя к этой категории?**

**С**ами себе вы можете казаться раскрепощенной львицей и дикой кошечкой в одном флаконе. Но так ли это на самом деле? Действительно ли партнер доволен вашей сексуальной жизнью или же он был бы не прочь что-то в ней изменить? Приоткрыть завесу тайны и ответить на эти вопросы поможет тест.

**1. Любите ли вы пробовать что-то новое в постели?**

А. Зачем, если все старое работает на ура?

Б. Конечно! Нельзя, чтобы любимый заскучал.

В. Я пробую, но каждый раз это дается мне непросто.

**2. Как вы считаете, сексуальность - это врожденное или ее можно приобрести с опытом?**

А. Это или есть, или нет. Если нет - ничего не поможет.

Б. Опыт может сделать из любой мышки ласковую кошечку...

В. Немного опыта еще никому не помешало.

**3. Вы хотите заняться любовью, а мужчина нет. Что будете делать?**

А. Поддержу его! Нельзя же человека заставлять что-то делать насильно.

Б. Я его непременно заведу!

В. Попробую поговорить с ним об этом, узнать, в чем причина.

**4. Часто ли вы проявляете инициативу?**

А. Редко. Считаю, что мужчина ведет, а женщина ведомая.

Б. Да, потому что знаю, как это нравится мужчинам.

В. Редко, но бывает!

**5. Вы любите заниматься сексом в темноте или при свете?**

А. Лучше в темноте, так мне комфортнее. Опять же, недостат-



## КАКАЯ ВЫ ЛЮБОВНИЦА?

ки не видны...

Б. При свете, чтобы партнер видел все мои прелести, а я его.

В. Могу и при свете, но привычнее в темноте.

**6. Важна ли для вас прелюдия?**

А. Нет, да и зачем она? Только затягивает процесс.

Б. Прелюдия - чуть ли не самое важное! И самое приятное.

В. Да, важна, но слишком длинной ее делать не стоит.

**7. После секса партнер заснул. Что подумаете?**

А. Наверное, я была плоха. Расстроюсь, конечно.

Б. Это абсолютно нормально, я его наверняка утомила.

В. Задумаюсь, а все ли я сделала верно?

**8. Чем больше у женщины было партнеров, тем лучше для ее нынешнего мужчины. Согласны ли вы с этим?**

А. Нет! Вообще желательно, чтобы мужчина был у женщины первым и последним.

Б. Пожалуй... На опытную женщину еще никто не жаловался.

В. Важно количество партнеров. Если их слишком много - это уже плохо.

**9. Есть ли у вас сексуальные фантазии?**

А. Нет. У меня в мыслях - работа и дом.

Б. Конечно! И я стараюсь постепенно воплощать их в жизнь.

В. Да, есть, но я о них никому не рассказываю.

**10. Важно ли вам, чтобы партнер получил удовольствие от процесса?**

А. Да, только для этого все и затевается.

Б. Да, но немаловажно, получу ли удовольствие я.

В. Важно, но если он не получит, я не расстроюсь. Бывает...

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** О сексе вы знаете немного, но самое главное - не стремитесь узнать больше. Для вас это закрытая тема - в силу комплексов, предубеждений или воспитания. По ошибке вы считаете, что вашему партнеру данный вопрос столь же безразличен, как и вам. В итоге, возлюбленный может начать посматривать в другую сторону в поисках более интересной и сексуальной особы. Чтобы этого не происходило, придется все же пересмотреть собственные взгляды на интимную жизнь. Признать свое несовершенство в этом вопросе и начать учиться! Сходить на тематические тренинги или

курсы, почитать соответствующую литературу и начать практиковаться!

**Большинство Б.** В отсутствии сексуальности вас никто не посмеет обвинить. А все потому, что она буквально бьет из вас ключом! Вы раскрепощенная женщина, которая любит инициативу и эксперименты. Мужчинам такие дамы очень интересны, с ними они никогда не заскучают. В подобном положении дел важно лишь одно: что вы еще можете дать мужчине, кроме своей сексуальной энергии? Ведь помимо этого мужчине также важны уют, забота, домашний очаг. Подумайте об этом, не переставая оставать-

ся на высоте в постели.

**Большинство В.** На данный момент вам нельзя дать медаль «Лучшая любовница», но вы однозначно находитесь на верном пути. Изначально вы могли и не являться раскованной и умелой в постели, но, благодаря желанию совершенствоваться, в вас многое изменилось. Вы готовы изучать этот вопрос, применять полученные знания. Мужчина, глядя на такое рвение, понимает, насколько его любят и ценят. Поверьте, это не ускользает от его внимания! Продолжайте в том же духе и, скорее всего, вы однажды встанете на вершину пьедестала.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-19)

Невеселая улыбка скривила губы Мэтта.

— Я позвонил Пирсону и Левинсону из машины, — сообщил он, имея в виду чикагскую юридическую фирму, с которой у него был договор об обслуживании, — и объяснил, что мне нужно. Мы добьемся решения о районировании и получим от «Бенкрофт» солидную прибыль.

— Но как?!

— Еще не решен маленький вопрос о хаустонском участке, который им так сильно необходим.

— И?

— И теперь он принадлежит нам. Эндерсон кивнул, направился к двери, остановился и, обернувшись, нерешительно сказал:

— Поскольку мне придется быть рядом с тобой в первых рядах во время битвы с «Бенкрофт», я бы хотел знать, с чего все началось.

Будь на месте Эндерсона любой другой служащий, Мэтт дал бы ему отповедь, которую тот не скоро бы забыл. Доверие было роскошью, которую люди положения и богатства Мэтта не могли себе позволить. Он, как и другие, поднявшиеся вверх, успел усвоить, что рискованно и даже опасно исповедоваться кому бы то ни было — часто даже лучшие друзья использовали полученные сведения к собственной выгоде, а иногда просто рассказывали о доверенных секретах направо и налево, желая доказать, что находятся на короткой ноге со знаменитым человеком. Из всех знакомых ему людей лишь четверым Мэтт доверял безоговорочно: сестре, отцу, Тому и Джо О'Хара. Том был с ним в прежние времена, когда Мэтту удавалось выжить лишь благодаря уму и отваге и построить империю, имея в своем распоряжении чутье, дерзость и очень мало наличных денег. Он доверял Джо и Тому, потому что те доказали свою преданность, и отчасти потому, что они вышли из тех же неимущих слоев общества, что и он сам, и не имели за спиной элитарных частных школ и колледжей.

— Десять лет назад, — ответил наконец Мэтт, нерешительно помолчав, — я сделал то, что не очень понравилось Бенкрофту.

— Иисусе, здорово ты, должно быть, ему насолил, если он до сих пор не забыл о мести. И что же ты такого сотворил?

# РАЙ

— Осмелился забыть о том, кто я и где рос, и вторгнуться в его неприкосновенный уютный мирок.

— Каким же это образом?

Мэтт последним глотком осушил стакан, чтобы смыть горечью виски горечью слов и воспоминаний.

— Женился на его дочери.

— Женился на его... Мередит Бенкрофт? Его дочь?

— Да, именно та самая, — мрачно кивнул Мэтт. И пока Эндерсон в потрясенном молчании глазел на него, Мэтт добавил:

— Есть еще кое-что, о чем тебе так или иначе следует знать. Мередит сегодня сказала мне, что развод, который, как все считали, получен одиннадцать лет назад, недействителен. Адвокат, оказавшийся мошенником, так и не представил прошение в суд. Я велел Левинсону все проверить, но чувствую, что это правда.

После нескольких минут ошеломленного молчания острый ум Тома вновь начал функционировать.

— И теперь она требует целое состояние в возмещение морального ущерба?

— Она желает развода, — поправил Мэтт, — и вместе с отцом хотела бы уничтожить меня, но, помимо этого, если верить ее словам, не просит ни единого цента.

Том саркастически рассмеялся. Безусловная преданность другу требовала немедленных и решительных действий.

— Когда мы покончим с ними, они Бога будут молить о милости и каяться, что начали эту войну! — пообещал он, шагнув к двери.

После его ухода Мэтт подошел к окну и долго стоял, глядя на небо, такое же серое и угрюмое, как и его настроение. Эндерсон, возможно, прав относительно исхода всей этой истории, но ощущение торжества уже таяло. Он чувствовал себя... опустошенным. Мэтт смотрел, как струи дождя хлещут по тротуарам и мостовой, а в мозгу неустанно прокручивались прощальные слова Мередит: «Ты подметок Паркера не достоин! Он... настоящий мужчина! Под этим дорогим костюмом ты по-прежнему все тот же — грязный работяга из грязного городка с грязным пьяницей отцом!»

Он пытался забыть обо всем, прогнать из памяти эти жестокие фразы, но они продолжали преследовать его, мучить, показывать, как он был глуп, как наивен и каким дураком всегда оказывался там, где дело касалось Мередит. Все эти годы, даже уверенный в том, что они разведены, Мэтт не мог выбросить ее из сердца. Он доводил себя работой едва ли не до полусмерти, чтобы создать свою империю, подстигаемый все той же идиотской, полубессознательной мечтой когда-нибудь вернуться победителем и потрясти Мередит всем, чего он достиг.

Губы Мэтта дернулись в горькой издевательской гримасе. Сегодня у него была возможность произвестись на

нее впечатление: он богат, носит костюм, стоивший дороже грузовика, который у него был, когда они встретились, он повез ее в прекрасный дорогой ресторан в огромном лимузине и после всего этого оказался не кем иным, как «грязным работягой». Обычно Мэтт гордился своим происхождением, но слова Мередит заставили его ощутить себя каким-то мерзким, покрытым слизью чудовищем, выползшим со дна вонючего болота, чудовищем, сменившим чешую на человеческую кожу.

Было уже почти семь вечера, когда Мэтт наконец покинул здание. Джо открыл дверцу автомобиля, и Мэтт скользнул внутрь. Он почему-то необычайно устал сегодня и сразу же прислонился большой головой к спинке сиденья, пытаясь не обращать внимания на все еще витавший в салоне легкий запах духов Мередит. Он снова перебирал в памяти события сегодняшнего обеда. Как ослепительно она улыбалась, когда говорила о магазине! Улыбалась ему с типично бенкрофским высокомерием, просила об одолжении — разводе без ссор, скандалов и огласки — и, в то же время, публично унизила его, отказавшись подать руку, и тайне помогала отцу, задумавшему разорить бывшего зятя. Ну что ж, Мэтт был готов дать ей развод. Только не сейчас. Не сейчас. Лимузин неожиданно резко свернул, и позади раздалась истошные вопли клаксонов. Мэтт испуганно открыл глаза и заметил, что Джо наблюдает за ним в зеркальце заднего обзора.

— Тебе никогда не приходило в голову, — резко спросил Мэтт, — хотя бы время от времени глядеть на дорогу? Конечно, приключений будет куда меньше, но есть все шансы остаться в живых.

— Не выйдет. Я впадаю в транс, если глазею на дорогу слишком долго. Итак, — объявил он, переходя к предмету, который, по-видимому, не давал ему покоя весь день после стычки Мэтта и Мередит, — это и есть твоя жена, Мэтт?

Мельком посмотрев на дорогу, он вновь обратил внимание на Мэтта.

— То есть, вы спорили о разводе, вот я и допер, что она, должно быть, твоя супружница, верно?

— Верно! — рявкнул Мэтт.

— Настоящая злючка! Огонь девка! — хмыкнул Джо, полностью игнорируя сузившиеся глаза Мэтта. — И к тому же ты, кажется, не очень ей по нраву пришелся, так ведь?

— Не очень.

— Кстати, что она имеет против работяг? Прощальные слова Мередит вновь кинжалом вонзились в мозг Мэтта: «Все такой же грязный работяга...»

— Грязь, — невразумительно пояснил он. — Ей не нравится грязь.

Сообразив, что хозяин, по всей видимости, не желает делиться подробностями, Джо неохотно заговорил о другом:

— Я понадоблюсь тебе, когда на той неделе поедешь на ферму? Если нет, твой папаша и я собирались предаться двухдневной оргии и сразиться в шашки с утра до вечера.

— Оставайся с ним.

Хотя отец не пил вот уже десять лет, все же близко к сердцу принял продажу фермы, несмотря на то, что сам решил с ней расстаться, и поэтому Мэтт опасался оставлять его в одиночестве, пока сам поедет в старый дом собрать оставшиеся семейные реликвии.

— А сегодня вечером? Собираешься куда-нибудь? Мэтт вспомнил о свидании с Элишей.

— Я возьму «ролле». Можешь отдышать.

— Если я нужен...

— Черт возьми, я же сказал, возьму «ролле».

— Мэтт!

— Ну что тебе?

— Твоя жена — настоящая красotka! Персик! — снова хмыкнул Джо. — Жаль только, что так плохо действует на тебя.

Вместо ответа Мэтт грубо опустил перегородку, отделяющую кресло водителя от пассажиров.

Меридит сидела перед камином, склонив голову на плечо Паркера, молча обнимавшего ее за плечи. От него, как всегда, исходило спокойствие и утешение. Но сейчас Меридит с беспомощным гневом думала о так печально окончившейся встрече с Мэттом. Почему он сначала был таким милым, подшучивал, когда она не сразу решила, что будет пить, внимательно слушал, как Меридит рассказывала о работе...

Но звонок неизвестного изменил все. Меридит сообразила это только теперь, когда у нее было время все обдумать. Правда, кое-чего она не поняла и сейчас и поэтому чувствовала какую-то странную неловкость... потому что все это не имело ни малейшего смысла. Еще до того, как ему сообщили, чем кончилось дело в комиссии по районированию, она каким-то инстинктом ощутила, что он затаил что-то вроде неприязни... нет, скорее презрения к ней. И, несмотря на то, что он сделал одиннадцать лет назад, все же не подумал оправдываться. Наоборот! Он вел себя так, словно она во всем виновата! Он требовал развода, она была оскорбленной стороной, но сегодня именно Мэтт назвал ее злобной, самодовольной сухой!

Раздраженно отмахнувшись от неприятных, назойливых мыслей, Меридит покачала головой. Какая мерзость! Она, кажется, пытается найти способ оправдать его поступки! С того вечера, когда ее сразили эта безмерная уверенность в себе, безграничная грубоватая сила и мужественно-красивое лицо, она старается сделать из него рыцаря в ослепительно сверкающих доспехах! Даже сейчас! И все потому, что он по-прежнему обладает способностями производить на нее столь же гипнотизирующее воздействие, как и много лет назад.

Мерцающее красно-оранжевое полотно скатилось с решетки, подняв фонтан искр, и Паркер взглянул на часы:

— Уже семь. Мне, пожалуй, пора.

Меридит, вздохнув, встала и проводила его до двери, благодарная за своевременный уход. Ее отец весь день провел в больнице, на обследовании, и решительно объявил, что собирается прийти и услышать полный отчет о

встрече дочери с Мэттом. Конечно, он снова рассердился, и хотя Меридит привыкла к вспышкам его гнева, но по-прежнему смущалась, если Филип срывался с цепи в присутствии Паркера.

— Нужно во что бы то ни стало заставить его изменить решение Саутвилльской комиссии, иначе у меня нет ни малейшего шанса уговорить Мэтта согласиться на быстрый развод.

— Тебе все удастся, — предсказал Паркер, снова обнимая Меридит. Он притянул ее к себе и коснулся губами губ в коротком ободряющем поцелуе. — Прежде всего, у твоего отца вряд ли есть выбор. Он должен это понять.

Закрывая дверь, Меридит услышала голоса в холле и поняла, что пришел отец. Глубоко вздохнув, она приготовилась к неизбежной стычке.

— Ну? — осведомился Филип, не здороваясь. — Что там с Фаррелом?

Но Меридит, не отвечая, в свою очередь, поинтересовалась:

— Что сказал доктор насчет твоего сердца? И что показало обследование?

— Сказал, что оно по-прежнему у меня в груди, — саркастически ответил Филип, снимая пальто и бросая его на стул. Он ненавидел всех врачей в целом и своего в особенности, поскольку доктора Шеффера нельзя было ни запугать, ни унижить, ни подкупить, чтобы он дал Филипу то, что было так необходимо: здоровое сердце и молодость. — Но все это чепуха, — отмахнулся он, наливая себе стакан шерри. — Я хочу точно знать, что сказал Фаррел.

— Не смей пить это, — предупредила она, но тут же в изумлении открыла рот при виде тонкой сигары, добытой отцом из внутреннего кармана пиджака. — Ты что, пытаешься убить себя? Немедленно брось сигару!

— Меридит, — ледяным тоном отрезал отец, — ты доставляешь мне куда больший стресс, не отвечая на вопросы, чем несчастный глоток шерри и пара затяжек! Я твой отец, а не ребенок и будь добра помнить об этом!

Глаза Меридит снова загорелись гневом. После такого ужасного дня еще этот снисходительный выговор! Но отец выглядел гораздо лучше, чем в последнее время, а это означало, что результаты обследования оказались достаточно обнадеживающими, ведь недаром он решил позволить себе шерри и сигару.

— Прекрасно! — ответила она, радуясь, что отец чувствует себя лучше, поскольку неожиданно почувствовала себя не в силах солгать и приукрасить. Он хотел подробного, полного отчета, и она дословно рассказала обо всем. Но, как ни странно, отец не казался угнетенным и расстроенным.

— Это все? Все, что сказал Фаррел? Не говорил ничего, что могло бы показаться... — Он уставился на сигару в руке, словно пытаясь найти подходящее слово. — ..показаться странным?

— Я уже объяснила все, что могла. Ну, а теперь я хотела бы получить кое-какие ответы. — Пристально глядя отцу в глаза, она спокойным голосом спросила:

— Почему ты не дал Мэтту вступить в «Гленмур»? Почему устроил так, что комиссия по районированию ему отказала? Зачем после стольких лет тебе

понадобилась эта безумная вендетта? Несмотря на рассерженный тон, отцу явно было не по себе:

— Я старался удержать его подальше от клуба, чтобы тебе пришлось с ним меньше видеться. А насчет комиссии... пусть он убирается из Чикаго ко всем чертям и не попадает на глаза, куда бы мы ни отправились. Но это уже не важно, что сделано, то сделано.

— Но теперь нужно это исправить, — без обиняков сообщила Меридит.

Филип не обратил внимания на слова дочери.

— Не желаю, чтобы ты с ним снова вела переговоры. Я позволил Паркеру убедить себя, что другого выхода нет. Он должен был пойти с тобой. Откровенно говоря, мне начинает казаться, что Паркер слабак, а я терпеть не могу слабаков.

Меридит захлебнулась смехом:

— Прежде всего, Паркер вовсе не слабак, просто слишком умен, чтобы не понять, как его присутствие усложнит ситуацию. Ну а во-вторых, пойми, будь он так же силен, как ты, ты наверняка его бы возненавидел.

Филип уже взял пальто со стула, но тут, забыв обо всем, окинул дочь разъяренным взглядом:

— С чего это тебе вздумалось говорить подобные вещи?

— Потому, что единственный, кто может сравниться с тобой в несгибаемой, стальной силе воли, это Мэтью Фаррел! Это правда, и ты сам все понимаешь, — мягко добавила она, — по своему он очень на тебя похож — пронзительный, неуязвимый и готов пойти на все, чтобы добиться цели. Сначала ты ненавидел его, потому что он был никем и осмелился переспать со мной. Но еще больше ты возненавидел его за то, что он не пожелал тебе покориться, его нельзя было ни согнуть, ни унижить с той самой первой ночи в клубе, когда ты приказал выгнать Мэтта, и потом, после женитьбы. — Она улыбнулась печальной, незлобивой улыбкой и спокойно закончила:

— Ненавидишь Фаррела, потому что он единственный, кто оказался таким же неукротимым, как и ты.

Словно оставшись равнодушным к ее отповеди, Филип холодно прошептал:

— Ты ведь не любишь меня, верно, Меридит?

Меридит сама не понимала, что испытывает к отцу. Он дал ей жизнь, но пытался управлять каждым шагом, каждым вздохом. Никто не мог обвинить Филипа в том, что он не заботится о дочери, не следит за ней, потому что с самого раннего детства он не спускал с нее глаз. И хотя испортил ей жизнь, тем не менее делал все из любви — удушливой, властной, собственнической любви.

— Я люблю тебя, — нежно улыбнувшись, чтобы смягчить горечь слов, призналась она, — но мне не нравится многое из того, что ты делаешь. Ранишь людей, не задумываясь и не сожалея, совсем как Мэтт.

— Я делаю то, что считаю нужным, — перебил он, натягивая пальто.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ЧУДАК НА БУКВУ «М»?

**«Цапля чхла, цапля сохла, цапля сдохла» - это не просто скороговорка, а краткий пересказ истории о том, какие стадии эмоциональной деградации ожидают женщину, которая связалась с мудаком. Все это лишь забавная игра слов, пока они не про вас. Но если рядом с мужчиной вы ощущаете подобное истощение, возможно, к вам пристроился мудака, а вы не в курсе!**

### Портрет известного

«Мудака» - резкое и обидное слово, почти на грани фола, еще чуть-чуть и цензура не пропустит. Но оно отлично характеризует персонажа, который превращает жизнь женщины в пустыню, выжженную ядерной войной. Кто же этот герой, дорвавшийся до красной кнопки?

Соблюдая приличия, будем звать его чудаком на букву «М». Портрет его составить не так легко, как кажется на первый взгляд. С течением времени список качеств и примет мистера «М» дополнялся и расширялся. Раньше в ряды чудаков зачисляли исключительно алкоголиков, хулиганов и тунеядцев. А если не пьет, не бьет, не бездельничает, то какой же он, прости Господи, мудака?! Нечего цепляться к хорошему человеку.

Потом в обиход вошли такие понятия, как абьюз и газлайт. Свершился прорыв в истории чудаковедения: разные виды - нарушители спокойствия общественного и личного - объединились в одну большую и дружную семью чудаков. Стало понятно, что скверный тип - это еще и тот, кто обижает и унижает женщину, как явно, так и завуалированно. Из тех, кто не скрывает своих дурных наклонностей, на поверхность всплыли сластолюбцы, охочие до каждой юбки, и агрессоры, изливающие злость в открытых конфликтах. На темной стороне луны оказались тираны тонкого порядка. Они не буянят, а аргументированно объясняют, где находит-

ся место женщины. Необязательно он пошлет вас в спальню и на кухню. Вы можете оказаться в плену у нелюбимой работы или стать по его хотению лошадью-трудягой. А что такого? В его семье мать и бабка всегда много работали, а детей вообще в поле рожали, не отходя от плуга.

### Лабиринт недосказанности

Портрет чудака до сих пор не завершен, очертания уже видны, но детали все еще размыты. Кто знает, какие штрихи придется добавлять к его изображению? Вчера в камере чудаков сидели пьяница и развратник, сегодня к нему привели тирана, завтра ожидается нарцисс, попирающий женское достоинство. Критерии чудачества обширны, опираться только на список шаблонов поведения рискованно. Наверняка известно одно: рядом с чудаком всегда ощущается душевный дискомфорт, который нарастает как снежный ком - еще немного, и он собьет с ног. Вечная тревога должна вас настораживать. Вы не знаете, как он к вам относится, можно ли ему довериться, чувствует ли он то же самое, что и вы. Проблема даже не в том, насколько серьезны его намерения, просто ему нравится держать вас в неведении. Играть, как кошка с мышью, в лабиринте тревожной недосказанности.

### Жизнь - болото

Вы стали хуже выглядеть, косметика

и укладка не помогают. Чувствуете постоянно апатию и усталость, как та самая цапля на болоте. Что заставляет вас чахнуть? Авитаминоз, гормональный сбой, стресс на работе? Нет, просто у вас завелся паразит - чудака на букву «М». Он выпивает все жизненные соки, лишая вас внутренней красоты. Как говорила одна известная актриса: «С мужчиной должно быть хорошо, плохо жить я и сама могу». Если в отношениях вам живется так себе, как будто настала увяданья «прекрасная пора», то вы сошлись с чудаком.

### Американские горки

Маркер, безотказно выявляющий мудака, - качели настроения. Вас бросает из крайности в крайность. Вы то безмерно счастливы, то пребываете в глубокой депрессии. Приливы радости длятся недолго и связаны с появлением на горизонте благоверного. А ему, как обычно, все равно, он уже давно не укладывается в отношения. Может снизить до того, чтобы позвать вас в гости на выходные - для того, чтобы вы просто обслужили его. Если вы впадаете в эйфорию от скудных знаков внимания и в отчаяние от их отсутствия - время подавать сигнал SOS. Лодка любви разбилась об айсберг чудаковатости.

### Всегда не права

Прислуживаться тошно, но вы так привыкли, что забыли, когда в последний раз высказывали свое мнение, делали что-то поперек его воли. Вам кажется, что каждая размова - предтеча расставания. Это вызывает панический страх и желание прогнуться, выправить ситуацию любой ценой, даже признав себя виноватой без вины. А он рад стараться, проверяя на прочность ваше безграничное терпение. Если вы боитесь потерять человека больше, чем он вас, то ваш адрес не дом и не улица, а страна чудаков.

### Интим не предлагать

Еще одна странность, которая указывает на присутствие в вашей жизни чудака, - он вас не хочет. Или хочет, но намного меньше, чем вы его. Сходят на нет поцелуи и объятия. Он редко берет вас за руку, хотя раньше не отлипал. При этом он вовсе не желает с вами расставаться, ему вроде как удобно, что вы под рукой, вдруг на что-нибудь сгодитесь. Но близости нет - ни интимной, ни душевной. Он бессовестно мучает вас своей холодностью, распалывает вашу страсть, оставляя ее незамеченной.

Если вам удалось распознать в анамнезе чудака на букву «М», вы на полпути к восстановлению себя как личности. Пора собраться с духом, сбросить давящий эмоциональный груз из болота и улететь куда подальше от того, с кем приходится сохнуть и чахнуть. Чудака - не мужчина-загадка, которую нужно разгадывать.



**Р**ечь обладает очень сильной энергией. Согласно буддийской концепции, именно она определяет то, как мы живем. И поскольку речь поддается корректировке, изменяя ее, можно изменить и качество своей жизни.

### Первоклассный собеседник

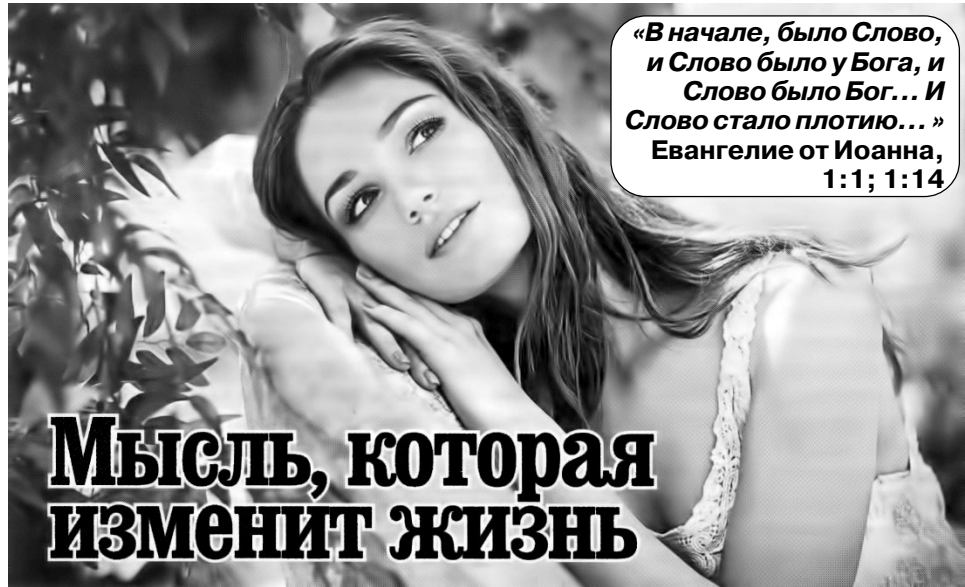
Составить мнение о человеке легко - стоит послушать, что и как он говорит. Мы с легкостью анализируем все вербальные характеристики нашего визави: тембр голоса, чистоту произношения, звуковой ряд, богатство лексики. Женщины, как более чуткие существа, считывают по голосу даже эмоции и скрытые чувства говорящего.

Уметь красиво говорить и быть отличным собеседником - две важнейшие составляющие набора качеств, которые ведут к успеху в жизни. К умению говорить мы вернемся чуть позже, а вот как стать первоклассным собеседником? Прежде всего, научитесь слышать и слушать, понимать скрытый подтекст из фраз, чтобы правильно и тактично ответить. Следите за мимикой говорящего, его жестами и интонацией. Пусть в вашей речи часто звучит имя собеседника. Оно - самое любимое слово для каждого человека. А вот эгоистичное местоимение «я» смягчайте описательными конструкциями - «мне хотелось бы», «мне думается», «для меня это недопустимо».

### Забрать чужую карму

Здоровой и красивой никогда не будет речь критикана. Согласно древнейшему учению о гармоничной жизни - аюрведе - критикуя, мы забираем плохую карму и отрицательные черты характера объекта нашей критики. Верно также и то, что мы берем положительные качества и той личности, которую восхваляем.

Любое свое желание оценить поступки других людей обличайте в конструктивную и корректную форму. Пусть из ваших уст звучат объективные формулировки и добрые советы. Избе-



**«В начале, было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... И Слово стало плотью...»  
Евангелие от Иоанна,  
1:1; 1:14**

## Мысль, которая изменит жизнь

**Если бы мы только знали, как сильно влияют на нашу жизнь слова, куда бы внимательнее следили за речью - тщательнее бы подбирали выражения, а то и вовсе молчали бы!**

гайте оценочной характеристики самого человека, его деловых качеств, способностей, внешности. Ведите речь лишь о конкретном поступке или действии, его результате. Вас скорее услышат, если вы опишете свои эмоции так: «Сожалею о случившемся», «Мне очень обидно за...», «Крайне удивлена...» «А как быть с теми, кто критикует нас?» - спросите вы. Ответ на этот вопрос дает Священное Писание: «Благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас». Они же забирают вашу плохую карму, помните? Открытая улыбка и дружелюбная фраза, типа «благодарю за ценные рекомендации, обязательно учту их» с легкостью обезоружат критикана.

### Оказаться на Олимпе

Речь - мощный способ воздействия на других людей. «Но и на самих себя тоже!» - непременно дополняют те, кто уже научился с помощью речи программировать себя на те или иные достижения. Определите свои цели, четко сформулируйте их (без частицы «не»!) и регулярно произносите, будучи наедине с собой. Такого рода личностные «слоганы» называются аффирмациями,

и порой они творят настоящие чудеса! Так, никому не известный австрийский юноша Арнольд Алоис Шварценеггер, изо дня в день многократно повторявший «Я буду актером!», в итоге покорила Олимп кинематографа - Голливуд. Систематически высказываемая вслух подобная вербальная формула, необходимая вам в настоящий момент, настолько укрепитесь в сознании, что создаст позитивную установку на благоприятные изменения в жизни.

### Слова-вампиры

Слово лечит, и слово калечит. Наше понимание этой народной мудрости, как правило, сводится к тому, что «лечить» и «калечить» слово может душу, хотя уже давно доказано, что его воздействие распространяется и на наше тело. Сколько в истории примеров, когда болеющий человек шел на поправку, читая молитвы или заговоры! То есть, слова с созидательной, «доброй» энергетикой. Но ведь есть слова, имеющие деструктивную природу, - они забирают нашу энергию и закрывают наши сердца. Речь, в первую очередь, идет о мате и оскорблениях. Они действуют подобно вампирам, «выкачивая» из нас здоровье, и наносят сильнейший урон

нашей энергетической оболочке. Аюрведа утверждает, что у людей, чья речь изобилует матерными словами и выражениями, в тонком теле образуется черное пятно, которое со временем может перерасти в опухоль. Вот и получается, что многие направляют свое оружие - слово - против самих же себя. За чем?!

### Берегите прану!

Вспомните свои ощущения во время продолжительного монолога. Верно, что словно какая-то сила выходит изнутри? А знакома вам усталость после долгой беседы? И это вполне реальная потеря нематериальной энергии, именуемой в Ведах праной. Именно в ней сконцентрирована жизненная сила.

Пустословие, разглашение своих планов и целей приводят к напрасной потере праны, которая так нужна нам для активной жизни. В результате задуманное не осуществляется, мечты не сбываются - у нас на них просто не осталось энергии!

Не стоит также хвалиться, рассказывать про свои успехи всем и каждому. Потому что плоды ваших трудов и подарки судьбы исчезнут вместе с энергией речи, которую вы напрасно потратили.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Лучшие соусы к вашим блюдам

Даже самому незатейливому блюду придаст оригинальный вкус соус!

**1. Чесночный**  
Предложенные соусы просты в приготовлении: они не требуют большого количества продуктов, а хозяйки могут не придерживаться строгих норм классических рецептов. Наоборот, если хотите добавить что-то свое или убрать - на здоровье!

### 1. Чесночный

Идеально подходит для мяса, особенно жареной свинины, а также в качестве заправки овощных салатов. 250 г сметаны смешать с 2-3 зубчиками чеснока, пропущенными через пресс. Добавить сок 1/2 лимона, измельченную зелень (укроп, петрушку), соль и перец по вкусу. Чтобы консис-

тенция получилась более жидкой, добавить немного кипяченой воды, перемешать.

### 2. Грибной

Хорошо сочетается с мясными блюдами, картофелем. Можно выложить на готовую пиццу. 50-70 г сушеных грибов залить 250 мл воды. Оставить на 2-3 часа, после чего поставить вариться на 1 час, соль добавлять не нужно. Достать грибы, мелко нарезать. В глубокой сковороде на растительном масле слегка обжарить 2 ст. л. муки, влить 100 мл грибного бульона, держать на огне 7-10 минут. Отдельно обжарить мелко нарезанную 1/2 лу-

ковицы, добавить грибы, соль и перец по вкусу, влить немного бульона, перемешать.

### 3. Песто

Создан для спагетти и любых других видов макаронных изделий. Пучок базилика присыпать солью. Добавить 60 г сыра пармезан, 20 г кедровых орехов, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. оливкового масла. Измельчить в блендере до густой кашицы.

### 4. Горчичный

Можно пробовать вместе с рыбой и мясом. Подойдет тем, кто любит поострее.

В сковороде на растительном масле слегка обжарить 2 ст. л. муки. Влить 100 мл воды, держать на огне 5-7 минут. Смешать в миске 1 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. уксуса, сахар и соль по вкусу. Разбавить массу небольшим количеством бульона, перемешать.

### 5. Цезарь

Заправьте им салат с одноименным названием - получится изумительно! Загрузить в блендер: 3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 3 ст. л. майонеза, 1/3 стакана тертого твердого сыра. Измельчить, влить 3-5 ст. л. оливкового масла, добавить соль и перец по вкусу.

### 6. Томатный

Хорошо заиграет в сочетании с макаронами и мясом. Можно макать в него дольки запеченного в духовке картофеля. Обжарить на растительном масле 1/2 луковицы и 1 измельченный помидор (предварительно снять с него кожицу, ошпарив его кипятком). Посолить и поперчить по вкусу. В конце добавить 3-4 ст. л. томатной пасты, перемешать.

### 7. Сырный

Подойдет для любых снеков, макарон, пиццы.

100 г твердого сыра мелко натереть, добавить 100 мл сливок (20%). Поставить на водяную баню до полного расплавления сыра. Добавить соль и перец по вкусу.

Приятного аппетита!

## ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ?

Процедуры по отбеливанию зубов в клиниках стоят очень дорого и портят зубы. Куда лучше воспользоваться домашним средством.

Возьмите 1 ч. л. куркумы и смешайте ее с 1 ч. л. кокосового масла и 2-3 каплями эфирного масла мяты. У вас получится кашка, которой нужно чистить зубы в течение недели вместо зубной пасты.

После недели использования сделайте перерыв на месяц-другой, после чего процедуру можно повторить.

Еще один способ домашнего отбеливания - использование перекиси водорода. Намочите ватный тампон 3%-ным раствором перекиси и протрите им зубы. Повторять процедуру чаще раза в неделю не советуем!

*Ирина Водосевич.*



**РАЗМЕРЫ**

42/44 (46/48) 50/52 (54/56)

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

Пряжа (42% полиакрила, 32% шерсти альпака, 20% шерсти, 6% полиэстера; 150 м/50 г) – 400 (450) 500 (550) г серой; спицы № 5 и круговые спицы № 5 (образец для определения плотности вязания выполнять как можно точнее).

**ОСНОВНОЙ УЗОР**

1-й р.: лицевые петли;  
2-й р.: изнаночные петли;  
3-й и 4-й р.: лицевые петли;  
5-й р.: \* 1 лицевая, 1 накид, от \* постоянно повторять, закончить 1 лицевой;  
6-й р.: лицевые петли, при этом накиды предыдущего ряда сбрасывать и петли вытягивать.  
Постоянно повторять 1–6-й ряды.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

15,5 п. x 24,5 р. = 10 x 10 см.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

**СПИНКА**

На спицы набрать 101 (107) 113 (119) п. и вязать 1 изнаночный ряд лицевыми петлями.

Далее вязать основным узором.

Через 63 см от начального ряда для плечевых скосов с обеих сторон закрыть 1 x 2 (2) 2 (3) п., затем в каждом 2-м р. закрыть 6 x 2 п. и 4 x 3 п. (3 x 2 п. и 7 x 3 п.) 10 x 3 п. (9 x 3 п. и 1 x 4 п.).

Одновременно через 69 см от начального ряда для горловины среднюю 21 п. закрыть и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления по внутреннему краю в каждом 2-м р. закрыть 2 x 4 п. и 1 x 3 п.

Через 72,5 см от начального ряда закрыть оставшиеся по 3 (3) 3 (4) п. плеч.

**ПЕРЕД**

Вязать так же, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 67 см от начального ряда средние 11 п. закрыть, затем в каждом 2-м р. закрыть 1 x 4 п., 1 x 3 п., 2 x 2 п. и 5 x 1 п.

**РУКАВА**

На спицы набрать для каждого рукава по 37 (43) 49 (55) п. и вязать 1 изнаночный ряд лицевыми петлями.

Затем продолжить работу основным узором, при этом для скосов рукава с обеих сторон прибавить согласно узору 1 x 1 п., затем 10 раз в каждом 6-м р. прибавить согласно узору по 1 п. = 59 (65) 71 (77) п.

Через 30 см от начального ряда все петли закрыть.



**СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР  
С УКОРОЧЕННЫМИ РУКАВАМИ**

Джемпер со спущенной линией плеча и рукавами 3/4 наверняка понравится поклонникам свободного стиля в одежде.

**СБОРКА**

Выполнить плечевые швы.

Для бейки по краю горловины на круговые спицы набрать 100 п. и вязать 4 круговых ряда лицевыми

петлями, а также 1 круговой ряд изнаночными петлями, затем все петли закрыть.  
Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

**ВЫКРОЙКА**



# БАРХАТНЫЙ МАНИКЮР - ТРЕНД 2018 ГОДА!

Плюшевые на вид и на ощупь ногти называют по-разному: бархатный маникюр, велветовый, меховой, замшевый... Но суть одна: на ноготочке - «пушистое» покрытие.



Если вы хотите произвести впечатление на мужчину, блеснуть на вечеринке или просто порадовать себя, бархатный маникюр - это то, что вам нужно! Оригинально, смело и ярко! Кстати, покрытие может продержаться до 20 дней, если во время уборки вы используете резиновые перчатки.

**А-ля французский.** Бархатный маникюр на французский манер - отличный выбор для тех, кто хочет попробовать «что-то новенькое», но на кардинальные перемены решиться пока не может. Выглядит такой дизайн нежно и романтично, это идеальный вариант для первых свиданий. За основу берется кремовый лак (он практически бесцветный, можно подобрать оттенок, близкий вашему ноготкам). А вместо белых полосок, к которым мы привыкли, наносят бархатное покрытие любого цвета.

**Бархатные цветы.** Нежно-розовый, сиреневый, белый - оттенки, которые

подойдут для замшевого маникюра с цветами. Как правило, 2-3 ноготка украшают узоры в виде цветов - они создаются при помощи бархатного покрытия.

**Бархатный дизайн лучше смотрится на ногтях средней длины.**

Нейл-арт можно выполнить в той же цветовой гамме или выделить ярче. Такой маникюр прекрасно смотрится с легкими воздушными платьями в тон. **Вязанный нейл-арт.** Если вы любите теплые вязаные вещи, этот маникюр понравится вам. Ногти украшают узоры, похожие на плетение вязаного свитера. Они могут быть выполнены в одной цветовой гамме, но иногда сочетают несколько оттенков. Лучше всего использовать пастельные тона, и у вас появится ощущение, будто ногти

укутаны в собственную теплую одежду. **Блестящий.** Бархатные ногти, украшенные дополнительно блестками, камешками, рисунками - хороший вариант праздничного маникюра. Главное не переборщить с блеском, все-таки замшевые ногти в любом случае привлекут внимание, а вот обилие страз не сыграет вам на руку. Все хорошо, но в меру!

**Мармеладный (сахарный) маникюр.** Специально для сладкоежек мастера придумали мармеладный дизайн ногтей. Для его создания используется пудра меланж. Ногти будто украшает сахар, окрашенный розовым, зеленым, желтым, синим, голубым цветом. «Сладкий» дизайн может быть выполнен как с обычным лаком, так и с гелевым лаком.

✓ **Гармоничный образ можно создать, сочетая бархатный маникюр и вечерний наряд из бархата. При этом выбирайте покрытие того же цвета, как и одежда.**

# КАКИЕ ПРИЧЕСКИ АКТУАЛЬНЫ В НОВОМ СЕЗОНЕ

Тенденции нового сезона обещают нам множество свежих решений. Если вы давно планировали сменить имидж, весна - отличное время для перемен!



## Косы и еще раз косы!

Прическа «коса» - классика, которая никогда не выйдет из моды. Правда, она приобретает новые вариации. Свежий тренд - несколько косичек на распущенных волосах. Небрежный начес завершит образ. Волосы не будут вам мешать, но останутся распущенными.

## Оригинальное плетение

Если вы предпочитаете строгую косу, попробуйте разнообразить прическу еще одной косой, которая будет как бы «пересекать» первую. Эта прическа подойдет девушкам с волосами средней длины. Однако плетение не из простых. Придется потренироваться! Зато спустя время ваши старания окупятся. От такой косы невозможно отвести взгляд!



## «Шапочка»

Стрижка «шапочка» - эффектная и яркая, подойдет обладательницам коротких волос. Прямая челка - ее характерная особенность. Если окрасить волосы в яркий цвет, например, рыжий, вы не останетесь незамеченной. Можно выделить несколько прядей. Но стрижка требует тщательного ухода.

## Пучок сбоку

В последнее время большой популярностью пользуется укладка волос в пучок, но так, чтобы он был расположен сбоку. Расчешите волосы и сделайте хвостик сбоку. Сверните хвост в виде спирали и обмотайте его резинкой у основания. С помощью заколок укрепите пучок, а затем зафиксируйте лаком. Прическа будет уместна с платьем или юбкой и блузой.



## Французская

Если у вас короткие волосы, обратите внимание на французскую стрижку. Она отличается объемом в области макушки и затылка и выделением челки. Стилисты предлагают этой весной опустить челку как можно ниже. Кстати, окрашивание волос в платиновый цвет - еще один тренд 2018! Правда, подойдет он самым смелым девушкам.



## Небрежный хвост

Хвост - удобная повседневная прическа. Однако можно сделать ее праздничной, если добавить объема. Достаточно начесать локоны по всей длине, перехватив хвост толстой резинкой. Несколько прядей распустите, не приглаживайте, и у вас получится оригинальный небрежный хвост. В таком образе можно отправляться как в офис, так и на встречу с подругами или свидание.





## ИЗ РЕДИСКИ

### Паштет

**По 200 г редиса и творога, 100 г сливочного масла, 40 мл молока, соль по вкусу, зеленый лук.**

Творог протрите через сито и разотрите с кипяченым молоком и сливочным маслом. Редис очистите и натрите на терке. Зеленый лук мелко нашинкуйте. Добавьте к творогу редис и лук, посолите и перемешайте. Паштет подавайте на стол, намазав на кусочек хлеба и украсив кружочком редиса.

### В маринаде

**300 г редиса, 5-6 веточек укропа, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли, по 1 ст. ложке 6%-ного уксуса и соевого соуса.**

С редиса срежьте хвостики, нарежьте кружочками и сложите в миску. Укроп

покрошите, добавьте к редиске, всыпьте соль с сахаром, влейте соевый соус и уксус. Перемешайте, накройте миску и уберите в холодильник на 30 минут.

### Салат «Витаминный»

**300 г редиса, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 100 г сыра, зеленый лук, зелень, 50 г сметаны, соль, молотый черный перец - по вкусу.**

Огурец и редис нарежьте тонкими ломтиками и переложите в миску. Перемешайте и оставьте в сторону. Яйцо мелко порежьте и добавьте к овощам. Перемешайте, при этом образовавшийся сок не сливайте. Зелень мелко порубите и добавьте в миску. Сыр нарежьте маленькими кубиками. Все смешайте, приправьте по вкусу солью и перцем. Заправьте сметаной.

### Салат «Луговой»

**200 г щавеля, 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, по 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 зеленое яблоко, соль по вкусу.**

Листья щавеля и подорожника промойте и мелко порубите. Ядра грецких орехов ошпарьте, снимите кожицу и порубите. Яйца мелко нарежьте, яблоко очистите и нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, добавьте растительное масло и перемешайте. Украсьте салат рубленой зеленью.

### Жареный молодой картофель с медом

**1 кг мелкого молодого картофеля, 50 г сливочного масла, 1 чайн. ложка меда, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.**

## Пригодится

\* Употребляя всего 100 г свежей зелени укропа в сутки, человек получает более 110% требуемого количества витамина С.

\* Укроп в салате или рагу пополнит организм железом и фосфором, а активные вещества укропа окажут обеззараживающее, успокаивающее и обезболивающее действие.

\* Благодаря эфирным маслам, содержащимся в укропе, такая тяжелая для желудка пища, как жирное мясо, переваривается и усваивается организмом легче и быстрее.

\* Для пожилых людей укроп является прекрасным профилактическим средством от остеопороза.

## Бутерброд в школу



Тонкий лаваш, отварное белое мясо (курица или индейка), свежая зелень, помидор, сладкий перец, твердый натертый сыр, любые овощи, которые любит ребенок, оливковое масло.

Лист лаваша слегка смажьте оливковым или любым растительным маслом. Отварное мясо мелко нарежьте, добавьте в него измельченный помидор, сладкий перец или другие любимые ребенком овощи, свежую зелень и натертый сыр. Количество каждого ингредиента варьируется по вкусу. Смесь разложите на лаваше, сверните его рулетом, нарежьте на порционные куски и запекайте в течение 10 минут в духовке при 180 градусах. Подайте ребенку на завтрак или предложите взять с собой в школу.

## ДОБАВИМ УКРОПЧИКА

Любому блюду можно придать пикантный вкус, добавив в него укроп.

Молодой картофель тщательно промойте водой, выложите в кастрюлю, налейте холодной воды и варите на медленном огне 15-20 минут после закипания. В конце варки картофель посолите, слейте воду и дайте картофелю обсохнуть. В сковороде разогрейте сливочное масло, выложите мед и перемешайте. Добавьте картофель и обжарьте до золотистого цвета на среднем огне. Когда картофель будет готов, снимите с огня, посыпьте мелко нарезанными зеленым луком, чесноком, укропом и петрушкой.

### Капустные оладьи

**300-400 г капусты, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1 луковица, 3-5 ст. ло-**

**жек муки, 1/3 чайн. ложки разрыхлителя, зелень укропа, соль по вкусу, растительное масло для жарки.**

Капусту нашинкуйте как можно мельче, посыпьте солью и помните руками, чтобы она стала мягкой и пустила сок. Натрите на крупной терке луковицу и выложите к капусте. Добавьте кефир, яйцо, нарезанный укроп, муку и разрыхлитель и хорошо перемешайте (тесто должно быть как густая сметана). На сковороде разогрейте немного растительного масла и пожарьте оладьи обычным способом. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте со сметаной.

### Картофельный салат «Весенний»

**4 молодые картофелины, 1 луковица, по 2 сваренных вкрутую яйца и соленых огурца, 1 чайн. ложка горчицы, 1 пучок щавеля, петрушка, укроп, соль, перец, растительное масло.**

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кружочками. Лук нашинкуйте кольцами. Сложите овощи в миску. Горчицу смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла, солью и перцем. Заправьте соусом картофель с луком и оставьте. Зелень вымойте и обсушите. Щавель нарежьте тонкими полосками, зелень измельчите. Огурцы нарежьте брусочками, яйца - кружочками. Добавьте к картофелю с луком, перемешайте и сбрызните растительным маслом.



### Рулет из говядины с орехами и черносливом

**1,5 кг говядины, 200 г чернослива, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 яблока, горсть замороженной клюквы, 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки кетчупа, растительное масло, соль.**

Для соуса горчицу смешайте с кетчупом. Мясо нарежьте большими тонкими кусками, каждый отбейте, смажьте соусом и посолите. Яблоки нарежьте кубиками. Чернослив замочите на 20 минут, измельчите. На каждый кусок мяса выложите слой чернослива, сверху - яблоки и орехи. Сверните рулетиками и перевяжите ниткой. Нагрейте на сковороде масло и на нем обжарьте все рулетики до румяной корочки. Сложите их в форму для запекания, сверху полейте оставшимся соусом и вылейте 1 стакан теплой воды. Посолите и запекайте 1 час при 180 градусах. Выложите рулетики на тарелку и сверху посыпьте клюквой.



### Апельсины в кляре

**4 апельсина, 100 г муки, 100 мл воды, 3 яичных белка, растительное масло, сахарная пудра.**

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите из них зернышки. Из муки, воды, взбитых яичных белков приготовьте кляр. Апельсиновые дольки окунайте в кляр и обжаривайте в сильно разогретом растительном масле до золотистого цвета. При подаче на стол готовые изделия посыпьте сахарной пудрой.

## ТРИ БЛЮДА ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ

### ЗАВТРАК: бутерброды с белым мясом



Разделите курицу пополам по хребту. Из одной половины сварите бульон. Когда он будет готов, достаньте птицу. Остудите и разрежьте белое мясо на небольшие кусочки. Из него сделайте бутерброды для завтрака. Хлеб намажьте горчицей, сверху положите несколько листочков салата, свежий огурец или помидор и кусочки курицы. Можно добавить майонез.

### ОБЕД: легкий суп



В бульон, в котором варилась курица, добавьте овощи или лапшу. Покрошите ароматную зелень.

### УЖИН: ароматный плов

Из второй части курицы приготовьте плов. Для этого вам понадобится по одной луковице и моркови, несколько зубчиков чеснока, пара лавровых листьев, зелень и рис. Курицу нарежьте

мелкими кусочками. Рис промойте и замочите. Лук нарежьте полукольцами. Морковь натрите на терке и обжарьте с луком на растительном масле. Добавьте к луку и моркови курицу, обжарьте. Когда мясо будет практически готово, положите неочищенный чеснок и лавровые листья. Обжаривайте еще 5-7 минут. Затем всыпьте рис, залейте кипятком (на 1 см выше уровня риса). Посолите, поперчите и закройте крышкой. Готовьте на очень маленьком огне 30 минут. Затем откройте крышку и перемешайте. Добавьте зелень.





# УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ ВЕСНОЙ

В самом начале весны большинство комнатных растений следует пересаживать в новые горшки для их роста и развития. Существует несколько правил такой пересадки:

\* Во-первых, не следует пересаживать растения в период их цветения и бурного роста побегов.

\* Во-вторых, новый горшок для растения должен быть немного больше старого. Это позволит растению развивать свою корневую систему и расти. Но слишком большой горшок может навредить растению, так как все питание будет уходить на расширение корневой системы и рост наземной части замедлится. Также, земля в слишком большом горшке зачастую закисает, что мешает растению нормально дышать и может привести к его гибели. Оптимальный размер горшка подбирается по объему корневой системы — он должен быть немного больше нее. Во время пересадки, при необходимости, можно обработать корневую систему и отделить побеги для разведения.

Пересадка крупных растений в больших кадках и вазонах может быть проблематичной или даже невозможной. В таком случае, вместо пересадки растения, снимается верхний слой грунта в несколько сантиметров и засыпается новый, богатый питательными веществами.

Определить необходимость пересадки растения можно по его корням. Если они плотно окутаны землей, то растение можно оставить в старом горшке. Когда же корни занимают практически всю площадь горшка, не оставляя место земле, растение требует пересадки в более просторную посуду.

### Как делать пересадку

Сам процесс пересадки имеет ряд тонкостей. За час до пересаживания растения его необходимо полить. Далее

растение извлекается из горшка и аккуратно отделяется от комков земли. Подготавливается чистый горшок, на дно которого насыпается слой земли (также вниз можно положить слой дренажа). Растение помещается в горшок и засыпается слегка увлажненной землей по сторонам. Периодически горшок нужно слегка встряхивать, чтобы земля осела. После заполнения горшка верхний слой уплотняется руками или лопаткой. Затем пересаженное растение поливается и ставится в затемненное место. После ежедневного опрыскивания листьев водой в течение недели, растение можно вернуть на его обычное место. После пересадки не стоит делать подкормку растения некоторое время.

**ВАЖНО:** Нельзя опрыскивать листья следующих растений: фиалка, цикламен, гloxиния, герань, кактусы.

Для медленно растущих и редко цветущих растений подойдет менее агрессивный способ пересадки — перевалка. Этот способ представляет собой перенос растения со старым грунтом в более просторный горшок и добавление небольшого количества новой земли.

Также необходимо помнить, что не всем растениям необходим просторный горшок. Некоторые прекрасно растут и в тесной посуде: фиалки, гloxинии, кактусы и суккуленты, фикусы, драцены, толстянки.

После зимы и сухого воздуха от радиаторов отопления поры на листьях растений забиваются пылью, которая мешает им дышать. Для решения этой проблемы листья растения можно полить из душа. Такой способ подходит только для растений с гладкими листьями. Также для разных растений может отличаться температура воды для «купания» и его интенсивность.

## Поздравления

**Берту Фабиановну НЕМСАДЗЕ**  
поздравляем с 90-летием  
со дня рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни, крепкого здоровья. Пусть Ваш сын Александр, внуки Александр и Михаил, правнучки Анастасия и Элизабет будут счастливы и достойны Вас и Ваших уважаемых предков.

**Настает Ваш юбилей,  
Видим все реальное,  
Будьте всегда веселой,  
Берта Фабиановна.  
Пролетели дни, года,  
И события главные,  
Не печальтесь никогда,  
Берта Фабиановна.  
Вспомните иногда  
Ваше детство давнее.  
Будьте счастливы всегда,  
Берта Фабиановна.  
Девяносто лет прошло,  
Это – две реальности.  
Чтоб Вам в жизни повезло,  
Берта Фабиановна.**

*С уважением,  
Марина Абовян,  
Люся Агабян,  
Анаида Акопян,  
Алла Балян, Хатуна Банетишвили,  
Циури Беридзе,  
Росица Билянкова,  
Изоolda и Теона Вардишвили,  
Мargarита Ганева,  
Натела Гачечиладзе,  
Малуза Горанова,  
Марина Добругова,  
Светлана Долгова,  
Валентина Достигаева,  
Иорданка Евстимиади,  
Жанна Еджубова,  
Наталья Жаркова,  
Инна Зорина,  
Ирина и Спирула Икономиди, Сильвия  
Казарян, Елена Картавенко, Белла  
Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова,  
Тамара Константиновская, Нина Лаптева,  
Измина Леониди, Нелли Мадич,  
Лаура Майсурадзе,  
Зейнаб Мамедова,  
Эмилия Манукогян,  
Юлия Месенгисер, Елена Микелашвили,  
Донка Младенова,  
Лили Музенитова,  
Ольга Наумова, Аделаида Немсадзе,  
Ирина Нешкова, Лада Николова,  
Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и  
Ирина Орфаниди, Людмила Петришвили,  
Margarита и Наталья Радинские, Ксения  
Родионова-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 Цвильева, Наталья  
Шапиро, Лали Шатиришвили,  
Татьяна Элердашвили,  
Эвридика Энгопуло,  
Антонина Юданова,  
Зоряна Янкова.*

**Ирину ЕПИФАНОВУ поздравляем**  
с днем рождения.

Желаем нашей Ирочке радоваться всему хорошему, быть доброй и ласковой. Да хранит тебя Господь Всевышний.

В этом мире все прекрасно,  
Красиво, неповторимо.  
Глаза светят взором ясным  
У красавицы Ирины.  
Щечки, губы так красивые,  
Вместе с тем нежна, невинна,  
Знает, что бы ни спросили,  
Епифанова Ирина.  
Принесли Ире подарки,  
Платье цвета роз и вина,  
Духи самой лучшей марки.  
Живи, радуйся, Ирина!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
София Светлинова,  
Полина Иванова,  
Валентина Неженцева,  
Кети Димитриади,  
Мадонна Карсанова, Лали Дгебуадзе,  
Красимира Русинова,  
Диана Габарашвили, Лия Арвеладзе,  
Этери Шенгелия,

Елена Яровая, Зоя Кучеренко,  
Любовь Искренко, Анастасия и Маргарита  
Зарейчук, Нанули Варазашвили,  
Нино Балавадзе, Лана Стоева, Алла  
Есаулова, Людмила Смоленская, Майя  
Венкова, Анна и Юлия Кузнецовы, Лариса  
Степаненко, Ия Перадзе, Раиса Мкртчян,  
Анжела Геворкян, Любовь Истомина, Додо  
Лалиашвили, Лили Тодадзе, Раиса  
Смирнова, Зоя и Иванка Костовы,  
Венера Кростева,  
Медья Чхаидзе, Лела Турашвили,  
Елена Акритиди, Мзия Кудухова, Эльза  
Санакоева, Надежда Ляпина, Русудан  
Абесадзе, Джеджило Эристави, Дареджан  
Капанадзе, София Болквадзе, Манана  
Кавтарадзе, Светлана Губкина,  
Майя Пирцхалаишвили.

Русудан (Русико) ЦУЦКИРИДЗЕ  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем отличного настроения, чтоб  
твои глаза всегда искрились необычай-  
ной улыбкой.  
Мечтает долго по утрам  
О розах, о цветах красивых.  
Глазами смотрит Русудан  
На солнца луч и на любимых.  
Площадь Героев, зоопарк...  
Полны воспоминанья детства,  
Образ аллей и образ арок,  
Ворот, что были по соседству.  
Запомнится надолго нам

Девочка эта, как цветочек.  
Живи счастливо, Русудан,  
Пусть светит счастья огонечек.

Суважением, Ирина  
и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Любовь ЩЕРБАЕВУ-НУГЕШИДЗЕ  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем быть по-прежнему обаятель-  
ной и красивой, дорогой Любушка.  
Сколько добрый, откровенных  
И ласковых слов  
Записали мы мгновенно  
Для тебя, Любовь.  
Полон грез, мечты пространства  
И приятных снов  
Мир владения и царства  
Для тебя, Любовь.  
Пожелаем нашей Любе  
Счастья, нежность слов.  
Пусть прекрасно в жизни будет,  
Любушка—Любовь.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лицо Нозадзе,  
Нелли Жужунашвили, Лия Долидзе,  
Светлана Арутюнова, Анна Адамия,  
Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури,  
Галина Каревская, Эльмира Яцкевич,  
Ия Вардишвили, Наили Харацишвили,  
Майя Райкова, Анна Янтар,  
Марина Ментешашвили,  
Ирина Гогишвили, Светлана Ковальская,  
Жанни и Офелия Григорян,  
Галина Вислинская, Заира Кварацхелия-  
Гулуа, Лариса Домбровская, Инесса  
Левина, Тина Шония, Барбара Краевская,  
Лали Гвинджилия, Ирма Чхотуга, Диана  
Веселовская, Ева Голонко, Снежана Куц,  
Венера Думанова, Нанули Чалвардишвили,  
Кети Анджапаридзе, Тина Габашвили,  
Марина Филина, Луиза Манукян, Ирена  
Санковская, Нана Кесовия,  
Татьяна Чубинидзе, Нана Кобалия,  
Изо Мелуа, Анастасия Леваңдовская,  
Дора Сосницкая,  
Лидия Познюховская.

Биету Бикторовну АБШИЛАВА,  
поэтессу и художницу,  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого здоровья, долгих лет  
жизни и по-прежнему отдаваться меч-  
те, которая всегда видит только хоро-  
шее.

Открыт для взора вернисаж,  
Светятся люстры, полно света.  
На Вашу выставку вояж,  
Пройдет, калбатано Биета.  
Вечер поэзии пройдет,  
Возможно, скоро, этим летом.  
Мтацминда, Сололаки ждет  
Вашу поэзию, Биета.  
Слова от души прозвучат  
И о Тбилиси песня спета.  
Пусть долго радуется Ваш взгляд  
Художник и поэт, Биета!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Иамзе  
Арвеладзе, Лела Метревели, Мадонна  
Каландия, Тамара Габрошвили, Стефка  
Дончева, Марина Колхиташвили, Ирма  
Тхинвалели, Эрминия Карастоянова,  
Маквала Гонашвили, Нино Цихелашвили,  
Марина Мурадян, Манана Зазикашвили,  
Лейла Вадачкория, Маквала Звиадаури,  
София Шарафян, Майя Лобжанидзе,  
Тасико Векуа, Тети Орбелиани,  
Ирина Габлиани.

У Ушанги МАХАРАДЗЕ и Дездемо-  
ны (Дезико) ВАДАЧКОРИЯ, а также  
у Левана ШАТИРИШВИЛИ и Майи  
ЧКУАСЕЛИ родился внук, а у Годер-  
дзи МАХАРАДЗЕ и Нази ШАТИРИШ-  
ВИЛИ родился сын Шота.  
Поздравляем всех близких с долгож-  
данным появлением малыша на свет и  
с Днем Андрея Первозванного. Расти  
счастливым, будь смелым и достой-  
ным своих предков, маленький Шота.  
Все сделанное позади,  
Уже окончилась работа,  
А впереди? Так погляди!  
Родился маленький наш Шота!  
А в Грузии есть города –  
И Озургети, и Ланчхети,  
Из родника течет вода,  
Быстро летят часы, минуты.  
Вырастит мальчик-великан,  
И сказку прочитает кто-то.  
Беги к красивым берегам,  
Расти большим, маленький Шота.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева,  
Нино Гагуа, Рита Хавтаси, Лия Нозадзе,  
Мзия Мегрелишвили, Кети Дзагнидзе,  
Пати Партенадзе, Зоя Фандокова,  
Елена Желткова.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

#### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Сбор. Нетопырь. Ракетка. До-  
сье. Огород. Коготь. Свора.  
Иноходец. Крокодил. Ас.  
Обухова. Най. Боек. Крупа.  
Баул. Ама. Шанс. Черета. Ано-  
ним. Пупс. Шмель. Запад.  
Наем. Дума. Натр. Радон.

#### ПО ВЕРТИКАЛИ:

Сера.  
Кишмиш. Бурков. Сидр. Гол.  
Пена. Рокфор. Постулат. Раб.  
Пьер. Нетто. Час. Диск. Об-  
мен. Трал. Ров. Рокада. Колоб.  
Бубен. Пуд. Подвох. Купол.  
Динамо. Горох. Хам. Дан. Рас-  
ход. Донка. Тетива. Зельц.  
Лайка.

**СЕРБИЯ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железнички магистратски КУЛТУРНИ*

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 заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



## ЧУДЕСНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

**Ольга приехала на дачу и открыла переноску. Из большого пластикового контейнера, важно ступая бархатными лапками, вышла Матильда... Дачные сезоны всегда доставляли ей радость, кроме одного, самого первого. С него-то и началась эта история.**

**М**отя, как ее зовут домашние, - первая красавица среди усатых-хвостатых дачников, кого заботливые хозяева вывезли подышать воздухом и походить по травке. Все соседи, зная Матильду не первый год, не устают восхищаться: вот ведь какая умная, ласковая, в то же время знающая себе цену. Не кошка, а золото! Слушая этот дружный хор кумушек-соседей, Ольга только усмехается про себя. Так и хочется спросить их: где вы были, когда тощая грязная кошка оказалась брошенной в садоводстве в октябре? Кто-то «забыл» ее, уезжая на зимние квартиры. Просто выбросили у ближайшего садоводства котенка-подростка и со спокойной совестью отправились в город. А эта - да что ей сделается, прокормится, мышек ловить будет, она же кошка!

В октябре уже начинаются заморозки. В садоводствах все меньше и меньше остается дачников, дома закрываются, и стоят они холодными неприступными крепостями. Где укрыться и согреться маленькой кошечке? Ее шерсть быстро спуталась и стала грязной, тощий хвост был все время поджат, впады бока, ребра и позвонки можно было посчитать одним прикосновением. Грязные уши, нос... Нос вообще был черным, в земле. В полном смысле слова она рыла им землю, пытаясь найти хоть что-то съедобное.

Тогда все соседи брезгливо отвернулись от кошки, которая буквально вымалывала хоть что-нибудь съестное. Словно извиняясь, она подходила к калитке, к крыльцу и заглядывала в глаза: «А не могли бы вы... хоть чуть-чуть...» Кто-то недовольно фыркнул - «развелись тут», кто-то брезгливо отворачивался. Нашлись и философы, рассуждая про естественный отбор, выживание сильнейших. Ольга с мужем оказались единственными, кто вынес тогда, еле живой от голода кошке, котлету - что осталось от обеда. Она ела, мурчала от

удовольствия и, слыша доносящиеся до нее откуда-то из-за забора громкие голоса, только прижимала уши, словно пыталась вжаться в землю, но добытый с таким трудом мясной трофей бросить была не в силах. Так и боролась со страхом и голодом одновременно. На следующий день пришла снова в надежде - вдруг опять повезет. И на третий день... А потом неожиданно ударил мороз. Переминаясь с лапки на лапку, кошка терпеливо ждала у крыльца подачи, стесняясь зайти в теплый дом.

Вопрос «Пусть остается, как-нибудь прокормится, или берем с собой?» у Ольги не стоял. Муж молча достал коробку, бросил в нее какое-то старое покрывало и только спросил - не жену, а кошку: «Ну что, тетя Мотя, едешь с нами или остаешься?» Кошка поняла: судьба дает ей шанс. Уговоривать дважды не пришлось. Уже через минуту она уютно свернулась клубочком в коробке и всю долгую дорогу тихо мурчала, изредка поглядывая на Ольгу. Да, потом пришлось наносить визиты к ветеринару, но и это Мотя выдержала достойно. Зато теперь ее не узнать. И никто даже подумать не может, из какого «гадкого утенка» выросла такая необычная, красивая кошка. Нередко Ольгу спрашивают, что это за редчайшая порода, как дорого стоит и где купили, просят посоветовать заводчика. Таким любопытным Ольга любит показывать первые фотографии Матильды и, видя, как в очередной раз собеседник переживает настоящий шок, обязательно добавляет: «Не бойтесь помогать нуждающимся, они отплатят вам любовью и преданностью на всю жизнь! А потом вы будете слушать восхищенные возгласы знакомых: "Какая красота!", "Какая порода!" И поверьте: нет большего счастья, чем спасти жизнь несчастному беззащитному созданию».

## Знакомства

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

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

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

**Тел.: 568. 78-11-25.**





## С чем носить удлиненный жилет?

**Лилия Брашева.**

Удлиненный жилет - один из универсальных предметов гардероба. Он одинаково удачно сочетается как с платьями разной длины, так и с брюками. Присмотритесь к моделям платьев лаконичного кроя: они не будут перетягивать внимание с жилета на себя. Внешний вид можно дополнить ботинками в мужском стиле либо ботильонами на устойчивом широком каблучке. Если к жилету вы выберете брюки, добавьте к образу простой топ. В таком виде можно отправиться в офис. Собираетесь на вечеринку или ужин? Тогда примерьте шелковую модель топа в бельевом стиле. Небанальный вариант для модниц, готовых к экспериментам - жилет длиной чуть выше колен на пуговицах, молнии или с поясом в качестве платья. Идеальным дополнением такого образа станут босоножки на ремешках или ботильоны на каблучке, а также небольшая сумочка.



## Всегда ли уместны перья?

**Мария Земцова.**

Одним из смелых декоративных элементов в этом сезоне стали перья. Выглядят они экстравагантно, но придают образу шик! Одежду с оперением лучше внедрять в свой гардероб постепенно. Для дневного образа подойдет скромная отделка на подоле юбки или манжетах свитера. Вечером уже можно выбрать платье, щедро украшенное страусиными перьями. Бойтесь экспериментировать с перьями на одежде? Смело приобретайте декорированные ими аксессуары! Перья легко вплести в любой образ и сделать его особенным.

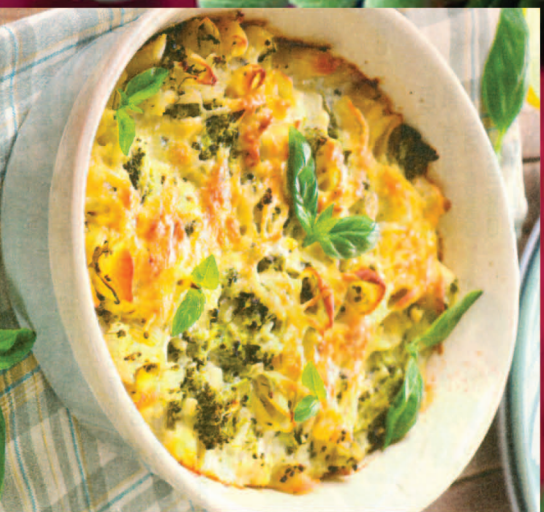
## Что такое минодьер?

**Алла Ковтун.**

Минодьером называется небольшая сумочка с жесткой основой, оригинальным дизайном, богато украшенная отделкой. Такую модель желательно носить исключительно с вечерними нарядами, поскольку декор и необычная форма делают ее слишком яркой для будничной носки. Многие модные дома сейчас создают минодьеры самой разной формы. Некоторые из них настолько причудливы, что внутрь не помещается даже зеркальце! Но это не мешает модницам носить их. Главные отличительные черты минодьер - небольшой размер, рассчитанный на ношение в руке, и защелкивающийся замочек сверху. Классический минодьер не имеет ручки - его носят в руке. Форма сумочки может быть самой необыкновенной: от круглой до кристаллической.







## ЗАПЕКАНКА «СЫТНАЯ»

Макароньы (перья, рожки) - 300 г, сливки (10%) - 200 мл, брокколи - 200 г, капуста цветная - 200 г, фарш говяжий - 100 г, яйцо - 3 шт., сухари панировочные - 1 ст. л., сыр твердый - 100 г, масло растительное - 1 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Сварить макароны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Форму для запекания смазать маслом. Выложить слой макарон, затем слой фарша. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия и тщательно промыть (соцветия цветной капусты должны быть поменьше, чем брокколи). Разложить их поверх слоя фарша, прижимая посылынее. На крупной терке натереть сыр. Для заливки разбить в миску яйца, добавить соль, перец и сливки (сливки слегка разбавить водой). С помощью блендера хорошо взбить смесь. Залить полученной массой запеканку. Сверху посыпать тертым сыром и присыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке при 180 градусах в течение 40-50 мин.



## ОМЛЕТ С НАЧИНКОЙ

Шампиньоны - 4-5 шт., помидоры - 1 (крупный), яйцо - 3 шт., молоко - 50 мл, соль, перец - по вкусу, соус соевый - 3 ст. л., зелень (по вкусу) - 1-2 веточки, масло растительное для жарки.

Грибы нарезать, обжарить в масле на среднем огне. Через 5 мин. влить соевый соус и продолжить обжаривать. Добавить нарезанный помидор и обжаривать до готовности грибов. Положить рубленую зелень, посолить и поперчить. Взбить яйца с молоком, посолить и поперчить. Вылить в разогретую сковороду с маслом и обжарить на слабом огне под крышкой. Перевернуть, обжарить с другой стороны. Выложить на омлет начинку, края завернуть. Можно добавить в блиндо немного сыра. Начинку выложить ближе к краю омлета, сверху поместить пару ломтиков сыра. Накрыть свободным краем омлета, плотно прижать и оставить под крышкой до расплавления сыра.



## ПИРОГ ЗАЛИВНОЙ

Масло сливочное - 125 г, мука - 250 г, яйцо - 3 шт. + 1 желток, лук белый (сладкий) - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, шпинат - 2 пучка, фета - 100 г, помидоры - 2-3 шт., сливки (20%) - 120 мл, сыр тертый - 2 ст. л., масло оливковое, соль.

Муку просеять и растереть с 1/4 ч. л. соли и нарубленным в крошку сливочным маслом. Добавить желток и замесить тесто, добавив 4-5 ст. л. холодной воды. Завернуть в пленку и поставить в холод на 30 мин. Раскатать и выложить в смазанную оливковым маслом форму, сделав бортики. Убрать в холод на 15 мин. Наколеть вилкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 мин. Обжарить в масле измельченные лук и чеснок, добавить нарезанный шпинат и готовить 1 мин.; выложить на тесто. Сверху распределить раскрошенную фету и нарезанные помидоры. Яйца взбить со сливками и сыром, залить начинку. Выпекать пирог в духовке 30-35 мин. при 180 градусах.



## ПАСТА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Макароньы - 120 г, помидоры - 300 г, сыр твердый по вкусу, чеснок - 2 зубчика, базилик - 6 листиков, масло оливковое.

Помидоры для соуса подойдут как свежие, так и приготовленные в собственном соку. Со свежих плодов нужно снять кожицу: опустить плоды в крутой кипяток на 20 сек., а затем обдать ледяной водой. Измельчить помидоры блендером, поместить в сковороду с антипригарным покрытием и нагреть (но не кипятить). Добавить измельченные листики базилика и пропущенный через пресс чеснок. Перемешать и прогреть. Как только соус начнет закипать, снять с огня. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить на тарелку, сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла. Добавить горячий соус и перемешать. Посыпать тертым сыром.

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002