

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАТА

№37

сентябрь 2018

цена:

1,5 лари

**История**

**успеха**

стр.40

**Как получить**

**от мужчины все**

стр.33

**Лунный календарь**

**на сентябрь**

стр.23

**Плюсы**

**курортных романов**

стр.24-25

**Тим Бёртон**

**отмечает 60-летие**

стр.20-21

**Мария Аниканова**

стр.16-17

**“Я не готова к серьезным отношениям”**

# УРОКИ СТИЛЯ

## Сумка-ведро - тренд этого сезона?

Аксессуар с таким забавным названием стал популярен этим летом, потому, что он практичен. По сути, это сумка-шопер, только вытянутой формы и объемная. Отличительными чертами сумки-ведра являются жесткое дно, хорошо держащее форму, и завязка на шнурок. Материалом может служить как цельная кожа, так и пэчворк, сшитый из разноцветных фрагментов, а также солома. Главное достоинство такой сумки - лаконичная форма и вместительность. Сумка прекрасно сочетается с деловым стилем, элегантными костюмами, легкими летними платьями и обувью на плоском ходу.



## Что надеть летом в офис?

Если в вашем офисе строгий деловой дресс-код, в первую очередь нужно обратить внимание на цвет одежды. Это классический белый и черный, а также бежевый, коричневый, темные оттенки синего и зеленого. Рубашка или блузка должна быть с закрытыми рукавами или с рукавом три четверти, юбка чуть выше колена. В некоторых организациях запрещено ходить с голыми ногами даже летом, поэтому выбирайте под юбку чулки 8-10 ден. Обращайте внимание на ткань одежды, которую вы выбираете, она должна быть дышащей.

Если в вашем офисе нет строгих рамок, выбирайте свободные топы и блузы, а также легкие юбки, брюки и джинсы. Комбинируйте однотонные вещи с яркими аксессуарами. Избегайте кричащих оттенков, самый беспроигрышный вариант - приглушенные и пастельные оттенки.

Что точно не стоит надевать в офис? Топы с тонкими бретельками, рваные джинсы, пляжные сарафаны, короткие шорты и мини-юбки, полупрозрачную одежду.

## Как подобрать серьги под цвет глаз?

Главное - не носить серьги с более ярким камнем, чем цвет радужной оболочки. Лучше выбрать камень светлее, чтобы сделать визуально ваши глаза ярче и выразительнее. Карие или темные глаза нужно оттенять украшениями с камнями насыщенного цвета. Очень эффектно будут смотреться янтарные серьги.

Голубые глаза подчеркнут серьги с оттенками голубого или фиолетового цветов. Если у вас светло-голубые глаза, примерьте серьги светло-оранжевого или золотистого оттенка.

Обладательницам глаз зеленого цвета стоит примерить украшения изумрудного или бирюзового цветов.

У сероглазых девушек цвет глаз способен меняться от освещения или цвета одежды. Наденьте серьги с зелеными камнями, и ваши глаза приобретут оттенок листьев.



## Грузия выбрала фильм для представления на премию "Оскар"



Фильм Зазы Халваши "Намме" будет представлен на соискание премии американской киноакадемии "Оскар" от Грузии в номинации "Лучший фильм на иностранном языке", говорится в сообщении на странице Национального киноцентра в соцсети Facebook.

Выбор был сделан путем тайного голосования. Среди претендентов было шесть картин: "Хибула" Георгия Овашвили "Горизонт" Тинатин Каджришвили, "Деде" Мариам Хачвани, "Эквтиме – человек Бога" Николоза Хома-суридзе, "Гамлет" Георгия Мегрелишвили и "Намме".

В отборочную комиссию вошли девять человек: режиссеры Мераб Кокочашвили и Димитрий Мамулия, сценарист Гиви-Бесик Одишария, оператор Ломер Ахведиани, актриса Ия Шуглиашвили, замминистра культуры Каха Канделаки, директор Киноцентра Зураб Магалашвили, художник Гоги Микеладзе и коновед Нино Мхеидзе. Фильм "Намме" — это ис-

тория о молодой девушке, наделенной сверхсилой. Она живет в деревне в высокогорной Аджарии и помогает односельчанам, излечивая их от разных недугов.

Главную роль в кинокартине играет Марика Диасамидзе. В фильме также заняты актеры Алеко Абашидзе, Эднар Болквадзе, Рамаз Болквадзе, Роин Сурманидзе и другие.

"Намме" является копродукцией Грузии, Латвии и Франции.

Национальный киноцентр принял заявки с 24 июля по 3 августа. По условиям конкурса, кинокартины, претендующие попасть на "Оскар", не должны были быть показаны в интернете или по телевидению до премьеры, а съемочная группа, в основном, должна состоять из граждан Грузии или резидентов.

Администрация киноакадемии "Оскар" уже выбрала дату проведения 91-й по счету церемонии — 24 февраля 2019 года.

## НОВЫЙ ФИЛЬМ РОБЕРТА ЗЕМЕКИСА

Дуэйн Джонсон получил главную роль в новой ленте Роберта Земекиса «Король», которая расскажет о правителе Гавайев в XVIII веке Камеамеа. Об этом сообщает издание The Hollywood Reporter. Сценарий проекта готовит Рэндолл Уоллес, который вместе с Земекисом и Джонсоном также займется продюсированием. Отмечается, что актер более двадцати лет хотел поучаствовать в создании фильма о леген-

дарном правителе.

Камеамеа стал первым королем Гавайев. С помощью европейских союзников ему удалось в XVIII веке объединить воюющие острова. Правитель, который получил прозвище «Тихоокеанский Наполеон», унифицировал законодательство королевства, создал налоговую систему и наладил торговые отношения с Европой и США, а также предвосхитил будущую конституцию.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
**ЛЕНА**



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

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**Кети Мчедлидзе**

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.

# СВАДЕБНОЕ КОЛДОВОСТВО

Вот наступила осень – пора свадеб! И многих читателей волнуют проблемы, связанные со свадебным торжеством и как избежать свадебного колдовства (нередко во время свадьбы злые люди могут и вред молодоженам принести).

«Мои дорогие Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Я ваша пациентка из Батуми, Надежда Владимировна. Я написала это письмо, так как мой случай может быть интересен и другим людям, а вы помогли очень сильно мне и моим родным. Помните я к вам обратилась за помощью – у меня и моей семьи было очень много врагов, которые и порчу на нас наводили и изводили угрозами и скандалами. После ваших сеансов все у нас стало просто отлично. Ваши блокировки повернули все зло наших врагов обратно к ним. Я их не жалею, потому, что они меня и моих детей тоже не жалели. И я рада, что все проблемы, которые мои враги насылали на мою семью – вернулись им сторицей и у них теперь проблем больше, чем было когда-то у меня! Вы мои спасители и вам огромная моя благодарность.»

Но вот у меня такой к вам вопрос. Мой сын скоро женится и моя дочь, тоже выходит замуж. Расскажите о том как правильно подготовится к свадьбе, о свадебных приметах и как защититься от свадебного колдовства.»

### СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.

**Подготовка к свадьбе.** Свечи для венчания покупает мать жениха, полотенце, на котором должны стоять во время венчания молодые, покупает мать невесты. Кольца покупает сам жених. Свадебное платье и фату покупает мать невесты. А вот туфли для свадьбы покупает сама невеста. За покупкой туфель невеста должна пойти без подружек. Брать с собой подружек по этому случаю считается плохой приметой – можно в скором времени остаться без мужа. Венчаться нужно в туфлях. А не в босоножках – можно остаться без мужа. Если вы допустили такую ошибку – венчались в босоножках, то это надо как можно быстрее исправить, пока не случилось плохого. Для этого существуют специальные ритуалы.

**Обручальные кольца.** Кольца для венчания должны быть новыми, а не переделанными из чужих колец и что хуже всего, из зубов или зубных коронок. Считается, что если венчаться кольцами, сделанными из подсобного сырья, то молодые будут постоянно ругаться и в итоге разведутся. Нельзя делать обручальные кольца из натальных крестиков. По примете – молодые рано умрут.

**Свадебные приметы.** Родители



молодоженов на венчание не присутствуют – такова народная традиция.

На венчании присутствуют посаженные родители (свидетели). По традиции посаженные мать и отец должны быть старше молодоженов.

Постарайтесь, чтобы свадебный кортеж по дороге не повстречался с похоронной процессией – иначе примете у молодых долго не будет детей. Если же вы повстречали похоронную процессию, то надо три раза сказать «Господи помилуй!».

Плохой приметой считается, если певчие во время, венчания собьются или у кого-то из них сорвется голос. Это к ранней смерти кого-то из молодоженов. Очень зловещий знак, если священник во время венчания уронит крест, икону или другую ритуальную принадлежность. В народе заметили, что при такой промашке, не пройдет и года как молодых разлучит смерть. Если священник уронит при венчании обручальное кольцо, то это к скорому разводу.

Существует также примета, что брачная ночь должна обязательно состояться – иначе развод неминуем.

По примете, кто в брачную ночь первым заснет, тот раньше и умрет.

Заходя в храм, невеста должна первой переступить порог храма, тогда ее слово, по примете, будет в семье главным и ее муж не обидит. Кто из молодоженов оденет своей половинке обручальное кольцо до самого основания пальца, тот и будет в семье главой.

Если вам встретился или пересек дорогу свадебный кортеж, то скажите «Господи благослови!» От души пожелайте счастья молодой паре – ведь если в мире будет много счастливых людей, то меньше будет зла, и жить будет всем легче.

А чтобы не стать жертвами свадебного колдовства, перед свадьбой

проконсультируйтесь со специалистом – экстрасенсом или парапсихологом, и обзаведитесь свадебными талисманами. Тогда, никакое колдовство вам не будит страшно – будете жить долго и счастливо в любви и согласии.

**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, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. 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, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЛЮБИТЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ? ПОМНИТЕ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА  
МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ.**

## Аллергия в пути

### Осторожно: фруктовый табак

Самая частая «экзотическая» аллергия вызывается курением кальяна. Если вы пробуете кальянный табак впервые, соблюдайте осторожность, ведь ароматный дым может спровоцировать отек Квинке. Кальянный табак, который иначе называется мессиль, - это смесь табачных листьев, патоки и фруктовых эссенций. Причем доля последней составляет 15-20%, так что ничего удивительного нет в том, что табак, как и фрукты, может вызвать аллергию. Особо осторожными надо быть людям, у которых есть аллергия на фрукты. Например, если у вас аллергия на дыню - дынный табак под запретом. Всегда держите при себе ампулу с противоаллергическим препаратом (таблетка в данной ситуации может не помочь). При необходимости аккуратно вскройте ампулу,

перелейте содержимое в ложку, наберите лекарство в рот и подержите там несколько минут - оно почти мгновенно всасывается в кровь и быстро приносит облегчение.

### Коварный красный чай

На Востоке большой популярностью пользуется чай каркаде, который готовят из цветов гибискуса. Цвет напиток получается очень насыщенным. Вот тут-то и таится опасность. Дело в том, что некоторые люди не переносят ничего красного. Им нельзя есть арбузы, некоторые сорта яблок и груш, свеклу. К этому списку им придется прибавить и каркаде. Если вы пробуете напиток в п е р в ы е , ограничьтесь несколькими глотками. При отсут-



ствии аллергической реакции через день можете продолжить наслаждаться вкусным чаем.

### Опасные тату

Во время путешествий запросто можно стать жертвой кожных аллергий. Чаще всего они возникают после нанесения временных татуировок хной, которые держатся несколько недель. У кого-то кожа может покраснеть или покрыться сыпью, а непрерывный зуд способен причинить большие страдания. Все эти неприятности длятся неделями (хну нельзя смыть). Так что, пока последняя линия татуировки не исчезнет, человек будет мучиться. Как этого избежать? Перед тем как нарисовать на коже узор хной, проведите небольшой тест: попросите татуировщика сначала нанести лишь тонкий штрих краской. Такую незаметную метку можно поставить на локтевом сгибе, в подколенной ямке или за ухом. Подождите сутки, и если за это время кожа не покраснеет, отеки и зуд не появятся, значит, у вас нет аллергии на хну.

## Новости

### Во время ходьбы не болтайте!

Недавно нейрофизиологи из Великобритании провели интересный эксперимент и выяснили: говорить во время ходьбы вредно. В ходе исследования выяснилось, что, если человек шагает молча, он делает выдох, когда его нога касается земли. Если же он в это время разговаривает, то выдыхает не в такт шагам - особенно, если идет быстро или по скользкой поверхности, например в гололед. Казалось бы, мелочь, но нет. Из-за этого усиливается нагрузка на позвоночник. Он сотрясается сильнее обычного, что приводит к микротравмам. Когда микротравм становится много, это заканчивается серьезным заболеванием. Так что дышите ровнее, не болтайте при ходьбе.

### Вакцина от холестерина

Из-за повышенного уровня холестерина в сосудах образуются бляшки. Недавно

ученые Венского медицинского университета начали испытания вакцины от высокого уровня холестерина. Липопропротеиды низкой плотности (ЛПНП) - самый вредный вид холестерина, больше других способствующий образованию бляшек. Сейчас для снижения холестерина используют статины.

### Никотин нашли в... ногтях

Ученые обнаружили, что по уровню никотина в ногтях ног можно точно предсказать развитие в будущем рака легких. Поскольку ногти на ногах растут очень медленно - примерно 1 см в год - они дают важную информацию о длительном воздействии табачного дыма на организм. Ногти на ногах также помогают предсказать риск появления рака и у некурящих. Это в который раз свидетельствует о разрушающем воздействии пассивного курения.

**P.S.** Большинство случаев рака легких вызвано курением.

## Полезно знать

✓ **Если есть камни в мочевом пузыре.** Кашицей репчатого лука заполните наполовину бутылку, доверху залейте водкой. Настаивайте в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

✓ **Чабрец от кашля с мокротой.** Залейте 1 ст. ложку чабреца 1/2 стакана кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, процедите. Добавьте кипятка до первоначального объема. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Отвар противопоказан беременным, при заболеваниях желудка, печени, почек.

✓ **Для нормализации кальциевого обмена при остеопорозе.** Залейте 1,5 ст. ложки мяты перечной 1 стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и 2 чайн. ложки меда. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение недели.



# ПЕЧЕНЬ - ГЛАВНЫЙ ФОРПОСТ ОРГАНИЗМА

*Как сообщает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от вирусных циррозов печени на планете умирает около двух миллионов человек. Среди причин смертности от болезней органов пищеварения (исключая рак) цирроз занимает первое место.*

*В связи с этим мы встретились с лицензированным семейным доктором Майей БЕЖАНИШВИЛИ и попросили ее ответить на ряд вопросов нашего журнала.*

**- Калбатону Майя, что такое цирроз печени?**

- Цирроз – это процесс замещения нормальной структуры печени рубцовой тканью, приобретающей форму узлов. Такие узлы не только не выполняют каких-либо полезных функций, но мешают нормальной работе печени, сдавливая кровеносные сосуды, желчные протоки. Кроме того, происходит нарушение выработки и накопления печенью жизненно важных веществ – белков, углеводов, жиров, гормонов.

Печень – главный форпост в организме, принимающий на себя весь поток веществ, поступающих из кишечника. Среди этих веществ, кроме полезных, необходимых для человеческого организма, встречаются вредные, токсичные, а подчас и опасные соединения, которые печень обезвреживает и возвращает в кишечник вместе с желчью. И если печень плохо работает, то в кровь проникают отравляющие организм вещества.

**- А какие же основные причины развития болезни?**

- Как говорится, цирроз не появляется на пустом месте. Ему предшествуют заболевания печени, в основном воспалительные – гепатиты. Особо коварны гепатиты В и С. Заразиться ими может каждый, кому переливали кровь, кто посещал стоматолога, делал тату или пинсинг.

Возбудителями этих гепатитов являются вирусы, которые поражают организм незаметно и, притаившись, выживают даже годами. От момента заражения до появления признаков гепатитов иногда проходит 12-15 лет, а до цирроза и того больше. Самому распознать болезнь трудно. Это должен сделать специалист. У 10-12% больных хроническим гепатитом развивается цирроз. Особенно тяжело протекают алкогольно-вирусные циррозы.

Надо отметить, 80% циррозов протекают незаметно, не привлекая внимания ни больного, ни врача. Остальные больные жалуются на повышенную утомляемость, боль в правом подреберье, вздутие живота, периодическое потемнение мочи, покраснение ладоней, похудение.

У многих пациентов заболевание распознается лишь при развитии осложнений: накопление жидкости в животе, нарушении сознания, кровотечениях из пищевода и желудка, желтухи. Здоровая печень всегда защищает головной мозг от токсинов, а при циррозе кровь, не очищаясь печенью от вредных веществ, поступает в головной мозг. Происходит нарушение мышления, памяти. 60-90% рака печени развивается на фоне цирроза. Рак на ранних стадиях распознать трудно. Чаще всего опухоль проявляет себя болями в животе.

**- Как вообще поступить тогда больному?**

- Если вы подозреваете у себя заболевание печени, то вам необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Вам назначат обследование: ана-

лизы крови, ультразвуковое исследование органов брюшной полости, эндоскопию пищевода и желудка. Некоторым предстоит сделать компьютерное исследование живота, а возможно и пункцию печени для выбора наиболее правильной программы лечения. Вам необходимо постоянно находиться под наблюдением врача-гепатолога. Если у вас развились осложнения (кровотечения, накопление жидкости в животе), то вам придется лечь в больницу.

**- При обнаружении цирроза печени, какие рекомендации обязан выполнять пациент?**

- В первую очередь, категорически противопоказан алкоголь, так как это способствует прогрессированию заболевания. Если нет осложнений цирроза, то особых ограничений рациона питания не требуется. В рацион желательно включить больше фруктов, богатых калием. При обнаружении же жидкости в животе необходимо ограничить прием соли и жидкости. При нарушениях памяти, мышления, бессоннице ночью надо ограничить прием продуктов, богатых белком. Многие лекарства вредны для печени, поэтому не занимайтесь самолечением.

**- Благодарю вас за интересное интервью!**

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Знаете ли вы, что...

✓ **Привычка медленно пережевывать пищу - простой способ не набирать лишний вес. Ученые советуют приучать к ней детей с раннего возраста. Перерыв между укусами в 30 секунд позволяет избежать переедания. Исследование показало: чтобы снизить вес, необязательно меньше есть, достаточно есть медленно.**

✓ **Чем больше времени вы проводите сидя, тем быстрее убиваете печень. Человеческое тело рассчитано на постоянные физические нагрузки, и продолжительная неподвижность медленно, но верно приближает к неалкогольной жировой болезни печени.**

✓ **Страх передается от человека к человеку через пот. При этом выделяются особые вещества, которые у людей, окружающих испуганного человека, вызывают тот же страх и мысль: нужно бежать или защищаться?!**

Препараты на основе подсолнуха обладают противовоспалительным, жаропонижающим, успокаивающим действием. Также они повышают аппетит.

✓ **Простудились?** В качестве жаропонижающего средства 2 ст. ложки краевых цветков подсолнуха (лепестков) залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут и выпейте на ночь. Или 1 ст. ложку измельченных свежих стеблей залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1/2 стакана горячего настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

✓ **При герпесе.** Ошпарьте кипятком лепесток подсолнуха и наклейте его на высыпание.

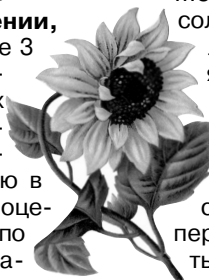
✓ **Остеохондроз, артрит?** Залейте 1 стакан мелко раздробленных сухих корней подсолнуха 3 л кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, процедите. Принимайте по 2/3 стакана отвара 2-3

**Нет аппетита? Заварите 1 ст. ложку краевых цветков 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1/3 стакана до еды.**

## Дитя солнца

раза в день. Курс лечения - не менее месяца, во время которого соблюдайте бессолевую диету.

✓ **При неврастении, неврозе.** Залейте 3 ст. ложки измельченных краевых цветков 1 стаканом водки. Настаивайте неделю в темном месте, процедите. Принимайте по 35-40 капель на-



стойки в рюмке воды 2 раза в день за 20 минут до еды.

✓ **Замучила подагра?** Мелкий цветок подсолнуха вместе с прилегающими листьями измельчите, заполните литровую банку на 1/3 объема, доверху залейте водкой. Настаивайте 2 недели, периодически взбалтывая смесь, проце-

### Камни в почках?

**Раздробите 3-4 корня подсолнуха. Залейте 1 стакан корней 3 л воды и варите после закипания 3 минуты. Процедите, но корни не выбрасывайте. Выпейте весь отвар за трое суток (по 1 л в день). Эти же корни варите также в 3 л воды, но уже 15 минут. Процедите, а корни выбросьте. Выпейте отвар также за трое суток. Камни выходят с мочой как хлопья. При необходимости курс лечения повторите. Корни варятся 2 раза.**

### Мы на Дальнем Востоке пьем, такой чай...

Живем мы на Дальнем Востоке и инфекционные болезни, вызванные заражением стафилококком, лечим курильским чаем. Это кустарниковое растение еще называют лапчаткой. Оно растет в Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке - его можно разводить на даче. Заварите 1 ст. ложку листьев и цветков 200 мл воды, дайте постоять 10 минут, процедите и пейте теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Стафилококковые инфекции лечит и зверобой. Завариваем и пьем его по той же схеме, что и лапчатку. Для достижения наилучшего эффекта ни в коем случае в этот целебный напиток нельзя добавлять сахар, он и так приятен на вкус.

*О. Литвинов.*

### Справится с экземой чеснок

Руки от экземы я лечила вареным чесноком, размятым в равной пропорции с медом. Этой смесью

смазывала больные места на ночь, прикрывала их компрессной бумагой, сверху бинтовала и надевала хлопчатобумажные перчатки. Утром протирала руки тряпочкой, смоченной в бензине. Через 5-7 минут мыла руки дегтярным мылом и смазывала гиоксизоновой мазью. Процедуру делала ежедневно. Через 4 месяца руки стали чистыми.

*С. Суркова.*

### Семена лопуха - от трофической язвы

Переберите, высушите, смелите семена в порошок. Присыпайте им рану, прикрыв стерильной сал-

феткой. Образуется корочка. Когда она отпадет, на месте язвы появится кожа розового цвета. Еще один способ лечения. Крупный лист табака, который используют для курения, сварите в козьем молоке (можно в коровьем). Когда лист станет мягким, выложите его на блюдо, пусть остынет до чуть теплого состояния. Приложите его к язве и закрепите повязкой на сутки. Затем повторите процедуру. За несколько дней рана очистится, и появится здоровая молодая кожа.

*Василиса.*

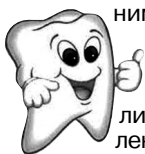


### Сам себе доктор

- ✿ Как можно чаще натирайте бородавки мелом, и они исчезнут.
- ✿ Огрубела кожа на ступнях? Натрите корень сельдерея, залейте водой в соответствии 1:10, кипятите 10 минут. Процедите, опустите в теплый отвар ноги.
- ✿ При повышенном артериальном давлении пейте по 1-2 стакана брусничного сока в день.
- ✿ От камней в почках 50 г семян крапивы измельчите в пудру. Залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней, процедите, принимайте по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Полезно знать**

**З**убной врач - не стоматолог. Почему стоматологи обижаются, если их называют зубными врачами? Потому что зубной врач - это специалист со средним медицинским образованием, окончивший колледж. Он может лечить неосложненный кариес, проводить чистку зубов и другие несложные виды лечения. Стоматолог - это врач, получивший высшее образование. Ему доступны (конечно, в зависимости от квалификации и опыта) все манипуляции с зубами и ротовой полостью. Стоматолог может быть терапевтом, то есть лечить кариес, пульпит, стоматит; пародонтологом, специализирующимся на заболеваниях мягких тканей; хирургом - проводить сложное удаление зубов и другие оперативные вмешательства; ортопедом, занимающимся протезированием, и, наконец, ортодонтом - специалистом по исправлению прикуса.



**Туго со слухом?**

✓ **Врачи Китая** для улучшения слуха используют корень айра. Для этого высушенные измельченные корневища (15 г) в эмалированной посуде заливают 0,5 л кипяченой воды и держат на водяной бане 30 минут. Затем настаивают 10 минут, процеживают. После охлаждения пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев. Или растирают корень айра в порошок и принимают по 1 чайн. ложке в день, запивая водой, в течение нескольких недель.

✓ **На Кавказе** тугоухость лечат можжевельными ягодами. В пузырек (100 мл) насыпают ягоду до половины, заливают доверху водкой. Настаивают 21 день в темном шкафу, изредка взбалтывая. Закапывают на ночь по 3 капли в каждое ухо. Потом надо обязательно полежать 5 минут, заложив уши ватой.

**ЗУБНАЯ БОЛЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ**

**1.** Резкая боль, такая, что «искры из глаз сыплются», когда вы нажимаете на зуб или когда врач дотрагивается до сломанной пломбы или сломанного зуба. Сломанную пломбу легко заменить, но со сломанным зубом могут быть проблемы. Если трещина идет вертикально и доходит до канала, зуб придется удалить. Если трещина идет горизонтально, зуб можно спасти.

**2.** Чувствительность к холодному может возникать и в нормальном здоровом зубе. Причиной может быть слишком интенсивная чистка зуба, его разрушение или инфекция десен. Препараты для отбеливания зубов тоже могут повышать их чувстви-

тельность. Если у вас чувствительные зубы и нет проблем, требующих обращения к стоматологу, выбирайте мягкие щетки.

**3.** Постоянная неприятная боль, вызываемая застрявшей между зубами едой, разрушением зуба или воспалением. Процесс может быть болезненным настолько, что мешает ночному сну. Причина: гной скапливается в десне или челюсти и создает давление, вызывающее сильную боль и отек.

Не забывайте чистить зубы, даже если они у вас болят или во рту появились ранки. Больную область чистите осторожно и пользуйтесь специальными ополаскивателями (хлор-

гексидин, мирамистин). Можно использовать спиртовые настойки ромашки и календулы для полоскания (1 ст. ложка на 1/2 стакана кипяченой воды). Если между зубов застрял кусочек пищи, используйте зубную нить. Если болит зуб, к больному месту приложите холод. Никогда не прикладывайте к лицу и челюсти тепло, если это не посоветовал врач: оно может усилить отек и боль. От боли может помочь специальный гель с анестетиком (например, «Калгель»). Но в любом случае обязательно покажитесь врачу. Ешьте мягкую, не холодную пищу, жуйте на здоровой стороне.

**С. Худасова, стоматолог, врач II категории.**

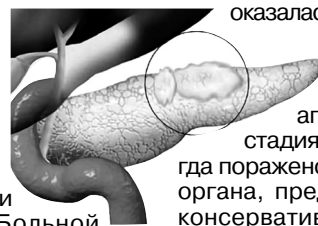
**Стеатоз поджелудочной**

**Это необратимый процесс, при котором здоровые клетки поджелудочной железы заменяются жировыми.**

**Н**акопление жиров обычно происходит в печени или поджелудочной железе. Болезнь могут спровоцировать неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, нехватка белка в организме, гормональные сбои, прием некоторых лекарств, сахарный диабет II типа. В зону риска попадают люди, страдающие ожирением и увлекающиеся диетами. Главная опасность стеатоза в том, что он протекает без симптомов. Человек спокойно живет и даже не подозревает, что в его организме начинаются серьезные нарушения. А между тем, если вовремя не начать лечить стеатоз поджелудочной железы, последствия могут быть необратимыми.

Первые симптомы заболевания появляются когда жировая ткань замещает около 30% здоровых клеток органа. Это значит, что стеатоз перешел в тя-

желую форму. На этом этапе нарушается стул, постоянно вздут живот, причем независимо от того, что человек съел. Через несколько минут после приема пищи в области левого подреберья появляются тупые жгучие боли. Донируют то изжога, то тошнота, а в редких случаях и рвота. Больной



чувствует слабость, усталость, сонливость, он быстро утомляется, плохо спит, мучается от бессонницы. Как только заметили эти симптомы, надо немедленно записаться на прием к доктору. Диагностика требует специального обследования, по результатам которого доктор может определить наличие заболевания и процент поврежденных тканей. Полноценное обследование -

это УЗИ поджелудочной железы, анализы крови, посев мочи, магниторезонансная томография, контрастный рентген. На основании полученных данных лечащий врач делает выводы о стадии развития заболевания и назначает такое лечение, которое сможет восстановить пораженные участки.

Лечение определяется тем, какая доля клеток поджелудочной железы оказалась замещенной жировой тканью. Если у больного диагностирована I стадия стеатоза, когда поражено меньше 30% органа, предпочтительно консервативное лечение препаратами, которые нормализуют количество ферментов, снижают выработку соляной кислоты и отвечают за выведение лишних жиров из поджелудочной, а также строгая диета. III стадия стеатоза практически неизлечима. Больному назначаются лекарства и препараты, снижающие боль. Иногда делают операцию.

**И. Янушевич, гастроэнтеролог, врач II категории.**



**Кто в наше время не любит путешествовать? Покажите мне такого. Ни за что не поверю! Но знаю людей, которые боятся отправляться в путь из-за болезни - сахарного диабета. А я с сахарным диабетом I типа живу уже 28 лет и считаю себя счастливой. Выбрала работу, которая мне нравится. Замужем и очень люблю своего мужа. Цель моего письма - развеять у людей с этим диагнозом все страхи по поводу путешествий.**

## В отпуск с диабетом

### Свежий воздух, смена впечатлений - то, что нужно!

Любовь к путешествиям мне привили родители. Есть такая поговорка: кто в поход идет без груза называется обуза. Обузой я не была никогда, меня растили сильной и выносливой. Спали мы в палатках. Мылись в речках или топили для этого снег в котелках. Запах костра, звуки гитары при заходящем солнце, свежий морской ветер и любовь к горам - в моей крови.

В 4 года мне поставили диагноз сахарный диабет. У родителей даже мысли не возникло, что ребенок неполноценен и что из жизни семьи надо исключить всякие поездки. Наоборот, путешествий стало еще больше! Родители были уверены, что положительные эмоции, свежий воздух, смена впечатлений - то, что надо для растущего организма.

**Люди, путешествуйте, несмотря ни на что! Сахарный диабет - не повод отказываться от путешествий.**

### Я стала взрослой. Что изменилось?

Ну, разве что путешествую без родителей. Это для меня своего рода спорт. Азарт. Любое путешествие начинается со сборов и прогнозирования возможных ситуаций в поездке. Я должна быть к ним готова. Оформляю страховку для выезжающих за рубеж. Тщательно выбираю страховые компании. К подбору аптечки тоже подхожу скрупулезно. В ней всегда есть большой запас инсулина. Я его беру в 2 раза больше, чем мне требуется в поездке. И никогда не сдаю инсулин в багаж! Он всегда должен быть со мной. С багажом могут случиться неприятности, и потом бегать в другой стране в поисках жизненно необходимых препаратов - удовольствие сомнительное и дорогое.

Кстати, в азиатских странах только только начали обращать внимание на проблемы людей, страдающих сахарным диабетом. И там, чтобы купить инсулин в аптеке, придется ой как постараться! Да и не везде смогут понять, что вам нужно. В общем, беру инсулина побольше и не сдаю его в багаж. Рекомендую

так поступать всем, у кого в аптечке содержатся жизненно необходимые препараты. Мой принцип - в поездку брать минимум необходимого. Обычно весь мой багаж помещается в один небольшой рюкзак.

### На границах и в аэропортах

Не возникают ли проблемы на границах и в пунктах досмотра в аэропортах? Отвечаю: нет. С собой я не беру никаких справок, переведенных и заверенных нотариусами. До сих пор не было случаев, когда нужно было бы предъявить справки о диабете. Однажды на таможне в Эмиратах меня попросили показать сумку, где лежал инсулин. Таможенников заинтересовали именно шприцы и ампулы. Внутри все похолодело: как объяснить, что это за лекарство? Но все закончилось очень быстро после фразы I am diabetic («Я диабетик»). Эту фразу я настоятельно совету выучить не знающим языка людям. Этого «проездного» вполне достаточно во всех ситуациях.

### Об экзотической еде

У каждой страны свой исключительный запах! Я люблю поесть и всегда пробую экзотические кушанья. Уверена: если местные это едят - значит, ничего страшного в крови кобры или жареной саранче нет. Но я бы не советовала так смело и опрометчиво поступать всем. У каждого организм особенный, реакция на дуриан с пивом и лобстеров, залитых фруктовым шейком, может быть разная. Так что прислушивайтесь к своему организму.

Обожаю Вьетнам и вьетнамцев. Меня часто спрашивают, какая из стран Азии, которые посетила, запомнилась мне больше всего и чем. Очень понравился Вьетнам. Я была в нем два раза. Вьетнамцы - искренний народ. Если тайцы улыбаются всегда, то вьетнамцы будут улыбаться тогда, когда этого хотят. Если у них плохое настроение - фиг вам, а не улыбка. А еще они очень добры и отзывчивы.

*И. Богданова.*

**Да, состав моего рюкзака немного отличается от того, с которым идут в поход или едут в путешествие мои товарищи. Там всегда лежит глюкометр, шпричка, запасы инсулина и сладкого на случай гипогликемии. Но никогда еще сахарный диабет не был препятствием в моих приключениях. Будьте здоровы!**

## НАРЦИССЫ-ЦЕЛИТЕЛИ

**Каждый год я делаю запас листьев, цветков и луковиц нарцисса и готовлю из них настойку.**

В сезон простуд заливаю 2 ст. ложки смеси из сухих листьев и цветков 1 стаканом водки, настаиваю неделю в темном месте, процеживаю и отжимаю. При простуде и кашле растворяю в 50 мл воды 4-8 капель настойки. В день выпиваю 3-4 таких порции. Лечусь до выздоровления. Если мучает суставной ревматизм или радикулит, смешиваю кашлицу луковиц нарцисса с подсолнечным маслом (1:4) и настаиваю неделю. Процеживаю, кашлицу отжимаю, а масло храню в холодильнике. Втираю в больные места на ночь. Для внутреннего приема готовлю снадобья из желтого нарцисса, для наружного - из белого. Для лечения гнойных ран и незаживающих язв смешиваю на тертую на мелкой терке луковицу с медом (1:3). Наношу смесь на плотную ткань, прикладываю к больному месту, забинтовываю. Меняю повязку 1-2 раза в день. И так до заживления.

От веснушек натираю на мелкой терке луковицу одного растения и заливаю 200 мл 6%-ного яблочного уксуса. Настаиваю 10 дней, потом смазываю веснушки. А моей дочке хорошо помогли компрессы с нарциссом, когда у нее случился мастит. Очищенную луковицу нарцисса я измельчала, смешивала кашлицу с густой рисовой кашей или ржаной мукой (1:1). Прикладывала к ее груди. Держала такой компресс, пока масса не затвердеет. Смывала теплой водой. Процедуру дочка делала каждый день, пока уплотнения не исчезли. Во время лечения малыша грудью не кормила. Таким же способом можно лечить нарывы и фурункулы. Но будьте осторожны, на нарциссы может быть аллергия.

*Т. Кукушкина.*

**МАСЛО НАРЦИССА УСИЛИВАЕТ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ (3-5 КАПЕЛЬ МАСЛА НА ПОЛСТАКАНА ВОДЫ) И ПОВЫШАЕТ ПОТЕНЦИЮ У МУЖЧИН.**





**Родители детей, больных диабетом I типа, интересуются, можно ли контролировать это тяжелое заболевание без ежедневных уколов инсулина. Официальная медицина утверждает, что это невозможно. Но опыт моей семьи показал, что можно, благодаря низкоуглеводной диете.**

## Если ваш ребенок - диабетик

### Сначала все было, как у всех

В 2014 году в нашей семье случилось несчастье - у 6-летнего сына обнаружили диабет I типа. Сначала было все, как у всех, - внезапное тяжелое состояние, сахар в крови 12,7 ммоль/л, экстренная медицинская помощь. При поступлении в больницу гликированный гемоглобин был почти 11%. С первого же дня прописали инсулин. Ребенку было очень плохо. Дома накормила его пловом и еще взяла с собой в стационар. В результате сахар подскочил до 18. Врачи сбили его, назначили фиксированные дозы инсулина, дали направление на обследование и выписали. В стационар мы легли в понедельник, а к концу недели уже начали отказываться от инсулина. Каким образом? В первый раз отказались потому, что у ребенка сахар был 3,9 ммоль/л. Куда ж колоть инсулин? Накормили борщом с капустой, потом сделали укол, как полагается по врачебным нормам. И у сына началась гипогликемия. Вплоть до того, что сахар упал до 2,8 по показателям глюкометра. Ребенок был в ужасном состоянии. Я сильно испугалась!

### Трое суток муж просидел перед компьютером

До рези в глазах искал в Интернете любую информацию. Как

мы нашли статью о низкоуглеводной диете, уже и не вспомню. Тогда мы не в состоянии были даже думать, только плакали... Прочитали, что эту диету разработал американский врач Ричард Бернштейн, страдающий диабетом с 12 лет. Сейчас ему за 80, нормально себя чувствует, лечит людей. Спроситесь, рекомендации врача-диабетика в нашем случае вызывают больше доверия, чем просто врача. Тем более, переходя на низкоуглеводную диету, доктор Бернштейн советует не расслабляться и всегда иметь под рукой шприц и инсулин.

**❖ НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА ПРОТИВОПОКАЗАНА ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ БЕЛОК В МОЧЕ.**

**❖ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮТ САХАР В КРОВИ, ЕСЛИ ИХ ЕСТЬ СЛИШКОМ МНОГО. ИСКЛЮЧЕНИЕ - МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА И ТРАВЯНЫЕ ЧАИ.**

Врачи рекомендуют диабетикам питаться сбалансированно. На деле это значит, что надо есть картошку, каши, фрукты, черный хлеб... Если вы убедились, что от такого питания колебания сахара превращаются в американские горки, то мое письмо для вас.

### Что советует доктор Бернштейн?

Низкоуглеводная диета идет вразрез с тем, как вас учили питаться. Я не предлагаю всему слепо верить. Убедитесь, что у вас точный

глюкометр, закупите побольше тест-полосок и тщательно контролируйте сахар в крови хотя бы первые несколько дней перехода на новое питание. Запомните: любые продукты повышают сахар в крови, если их есть слишком много. Исключение - минеральная вода и травяные чаи. Ограничений много, но все же можно питаться разнообразно невкусно. Разрешенные продукты для низкоуглеводной диеты: мясо, птица, яйца, рыба, морепродукты, соевые продукты - понемногу (сыр тофу, заменители мяса, соевое молоко, мука), зеленые овощи, минеральная вода, кофе, чай без сахара, некоторые молочные продукты (любые сыры, кроме феты, сливочное масло, жирные сливки, йогурт из цельного молока без добавок - понемногу, добавляя в салат, творог и молоко - не больше 1-2 ст. ложек в день), орехи (фундук, бразильские орехи, подсолнечные семечки, миндаль и грецкие орехи - не больше 10 за раз).

### Сырые овощи полезнее

Из овощей допускаются любая капуста, морская капуста без сахара (читайте состав), зелень (петрушка, укроп, кинза), кабачки, баклажаны (с осторожностью), огурцы, шпинат, грибы, зеленая стручковая фасоль, зеленый и репчатый лук (только сырой и немного), помидоры, острый перец. Приучите себя хотя бы часть овощей употреблять в сыром виде. Салат из сырой капусты прекрасно сочета-

ется с вкусным жирным мясом. Овощи, прошедшие тепловую обработку, поднимают сахар в крови быстрее и сильнее, чем сырые. Особенно это касается лука, моркови и свеклы.

Итак, суть диеты проста - покупайте только разрешенные продукты и готовьте из них. Лучше для всей семьи. Да, цены кусаются. Зато, зайдя в магазин, я понимаю, что ничего лишнего мне не нужно. Не увлекайтесь компотами из фруктов - в них тоже есть углеводы. Лучше давайте ребенку травяные чаи. Из фруктов и ягод углеводы вывариваются и растворяются в воде. Это все равно нагружает поджелудочную железу.

### **Питание в садике не подходит**

Как только сыну поставили диагноз, мы его сразу забрали из садика. Ребенок туда больше не ходил ни одного дня. Почему? Намговорили, что питание в садике подходит для детей-диабетиков. Не согласна! Оно ничуть не подходит! У нас даже в стационаре 9-й стол, а давали компот с сахаром! И никак не договориться, чтобы кормили тем, чем надо. Я каждый день сама готовлю ребенку. Мы перешли на эту диету ради сына. Сын у нас серьезный и самостоятельный. Первое время все восхищались его выдержкой. Другие дети в больничной палате ели яблоки, бананы, конфеты, а наш сидел занимался своими делами и даже не реагировал. Хотя питание в больнице было намного хуже, чем дома. Главную роль сыграло то, что ему было очень плохо от инсулина. Мой малыш долго помнил это состояние и на все соглашался, лишь бы его не кололи. Сын знает, что правильное питание нужно ему, а не нам с папой. Еще полезны физические нагрузки, занимаемся дыхательной гимнастикой по Стрельниковой.

### **Я соглашаюсь с врачами, но кормлю по-своему**

Врачи про низкоуглеводную диету даже слушать не хотят. Я однажды заикнулась о ней, но быстро поняла, что говорить об этом нельзя. Доктор сказал: «Если какой-то продукт по-

вышает у ребенка сахар, то вы никоим образом не должны отказываться от него. Лучше уколите побольше инсулина, но накормите ребенка». Зачем? Я не понимаю! У меня тетя - медик, и мы первые дни отчаянно ругались. Она доказывала, что рано или поздно пе-

### **КАК ТОЛЬКО СМОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЕЖЕДНЕВНЫХ УКОЛОВ ИНСУЛИНА, НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ. ПЕРЕСТАНЕТЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ – ДИАБЕТ ВЕРНЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ ИЛИ НЕДЕЛЬ.**

рейдем на инсулин. Может, она права и со временем так и произойдет, но пока мы с мужем надеемся на лучшее.

Конфликтовать с врачами тоже не нужно. От них зависит предоставление инвалидности и льгот. Для вида соглашаюсь, но кормлю ребенка только разрешенными продуктами, которые не повышают сахар. Раз в месяц мы ходим к врачу и каждые 3 месяца сдаем гликированный гемоглобин. Каждый прием у врача похож на предыдущий - послушала, посмотрела, расспросила, что ребенок ест, как себя чувствует, бегаёт ли ночью в туалет. О диете не заикаюсь. Если спрашивают, говорю то, что врач хочет услышать. Отвечаю, что кормлю

### **Цифры и факты**

✓ Сахарный диабет занимает первое место среди всех эндокринных заболеваний у детей.

✓ Быстрое и острое развитие диабета у детей провоцирует интенсивный рост организма ребенка и усиленный обмен веществ.

✓ С пятого года жизни и до 11 лет дети особенно подвержены заболеванию сахарным диабетом.

✓ Дети и подростки, которые регулярно лечатся, точно придерживаются режима питания, хорошо развиваются физически и психически.

✓ Сахарный диабет у детей протекает остро, и без лечения дает тяжелые осложнения.

борщами, овощами и в ответ слышу: «Молодцы!». Но для нас главное результат. И он есть! За первые 3 месяца гликированный гемоглобин стабильно снизился с 9,8% до 5,5%. Гипо- и гипергликемии нет. Регулярно наблюдаемся в детской областной больнице. Доктора видят наши результаты. Эндокринолог сказала: «Ребенок по сути должен получать инсулин. Но если вам помогает диета и вы сможете на ней держаться, то держитесь. Пока у ребенка сахар до 12 единиц, назначать инсулин не будем». Правда, для сына столько вокруг искушений! Тяжело,

но лучше я своей рукой дам малышу клубнику, малину, яблоко, чем он будет их тайком таскать и подъедать.

### **Эта диета действительно работает**

С ее помощью снижаем сахар сыну и знакомым. У моей сотрудницы муж болеет диабетом II типа. Сначала она меня не слушала, спорила, что при диабете гречку есть можно. А на деле ее муж съел гречку - и сахар поднялся до 22 ммоль/л. Теперь они перешли на низкоуглеводную диету, и у ее мужа сахар держится в пределах 4-5 ммоль/л, при том, что он пенсионер. Теперь он питается так же, как и мой ребенок.

Когда жизнь сталкивает меня с диабетиками, стараюсь делиться опытом. У нас есть знакомый, у которого с детства диабет I типа. С какой стороны к нему подойти? Он ест все подряд. У него постоянно гипогликемия, и мы это видим. Но разговаривать с этим человеком бесполезно. Упирается... Читали, что с помощью низкоуглеводной диеты при диабете I типа можно прожить без уколов инсулина десятилетия, а то и всю жизнь. Будем надеяться, что так и получится.

**Без подписи.**

**P.S.** Доктору Р.Бернштейну удалось предотвратить развитие диабета благодаря низкоуглеводной диете. Вреда от нее не установлено.

**От мастопатии**

**Р**астолките кусочек мела, добавьте немного кефира, чтобы получилась нежидкая каша. Выложите ее на капустный лист и закрепите на больном месте. Повторяйте процедуру пока уплотнение не рассосется.

**Любовь и секс не дают стареть**

**Регулярный секс является самым надежным секретом молодости. Вы будете выглядеть моложе на 7 лет, если у нас нет с этим проблем.**

**П**олезен секс и для пожилых людей. Известно, что во время секса организм вырабатывает эндорфины, которые являются обезболивающими. Занятия сексом улучшают кровообращение в организме. А еще благодаря ему образуются вещества, увлажняющие кожу, лучше начинают расти волосы, они становятся густыми и пышными, ведь волосяные луковицы получают больше питания. Кроме того, тренируются мышцы лица. Об этом заявили британские ученые. Регулярный секс важен при неврологических заболеваниях. Ведь во время оргазма вырабатывается гормон серотонин, а он позволяет организму бороться со стрессами. К тому же, он отвечает за правильную передачу нервных импульсов в мозге.

Сексуальное удовлетворение - один из основных факторов повышения качества жизни. Секс способствует исчезновению лишнего жира, активизирует работу мозга, сердца, почек, печени и селезенки. Исследования показали, что женщины и мужчины, которые ведут активную половую жизнь, выглядят на 5-7 лет моложе своих сверстников, занимающихся сексом редко и нерегулярно. И это еще не все. У мужчин, которые испытывают оргазм два раза в неделю или чаще, риск смерти на 50% ниже, чем у тех, кто занимается сексом редко и нерегулярно.

*К. Некрасов, сексолог.*

✓ Для поддержания нормального гормонального уровня в меню мужчины должны быть нежирное мясо, птица, творог, рыба, орехи и обязательно бобовые.

✓ Полезны грибы, морепродукты, тыквенные семечки, зелень.

✓ Сливочное масло и яйца тоже должны быть в рационе, но в умеренных количествах - 3 ст. ложки масла и 3 яйца в неделю.

**Еще вчера вы были молодым и здоровым, а сегодня заметили седину... А еще чувствуете себя словно выжатый лимон. Как подольше сохранить здоровье?**

**О МУЖСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

**Как замедлить старение организма?**

Мужскую молодость поддерживает главный гормон - тестостерон. Ему мужчины обязаны статью, силой (и физической, и сексуальной) и даже успешностью в делах. Тестостерон регулирует уровень вредного холестерина, а значит, защищает от ишемической болезни сердца и ее последствий - инфаркта. Увы, после 35 лет количество этого гормона начинает ежегодно снижаться. Как замедлить этот процесс?

**Занимайтесь спортом**

Регулярные, но умеренные тренировки способствуют выработке мужского гормона, поддерживающего мышцы в тонусе. Особенно полезны плавание и упражнения с отягощением. Физический труд на свежем воздухе - лучший вариант нагрузки.

**Следите за весом**

В жировых клетках тестостерон преобразуется в женский половой гормон эстроген. Отсюда - жено-подобная фигура, дряблые мышцы, провисшие живот и грудь, снижение сексуальной активности. Худощавый подтянутый мужчина всегда выглядит моложе и реже болеет диабетом, гипертонией, подагрой, аденомой.

**Спите не меньше 7 часов в сутки**

Недостаток отдыха в любом возрасте заставляет чувствовать себя разбитым. Усталость притупляет ум. Сибирские ученые доказали: если мужчину 35-40 лет на 10 месяцев лишить полноценного сна и отдыха (спать 4-5 часов в сутки), то уровень-тестостерона упадет на 40%. То есть, достигнет уровня, характерного для 75-летних стариков, а мышцы ослабнут примерно на треть.

**Не сутультесь**

Сутулый человек никогда не будет выглядеть молодо, поэтому ходите прямо, подобрав ягодицы и втянув живот. И следите, чтобы организм не испытывал недостатка кальция, так как это может привести к искривлению позвоночника и повысить риск переломов. Больше ходите и выполняйте такое упражнение: лягте на спину, ноги согните в коленях и крепко возьмитесь руками за бедра. Прижмите таз к полу, подняв голову, шею и плечи. Продержитесь так на два счета, перекатитесь назад. Начните с пяти раз в день и постепенно доведите до трех подходов из десяти повторов. Когда пресс достаточно укрепитесь, начните делать перекачивания, скрестив руки на груди.

**Заставьте мозг работать**

Какой толк от тренировок тела, если ум дряхлеет? Доказано: люди, сохраняющие более острый ум до самой старости, живут дольше. Больше читайте, будьте любознательны. Чувство юмора, позитивное отношение к жизни - то, что делает вас вечно молодыми!

**Занимайтесь сексом**

Ученые утверждают: для мужчины отказ от секса символизирует отказ от жизни вообще. Регулярный секс избавляет от застоя крови в малом тазу, а это хорошая профилактика цистита, простатита, аденомы...

**Выполняйте гимнастику**

Напрягите мышцы, которые вы используете, чтобы удержать мочеиспускание. Удерживайте их 3 секунды, затем расслабьте. Начните с нескольких раз в день и в течение месяца доведите до 200.

**Не нервничайте**

Стресс повышает уровень гормона кортизола, который подавляет выработку тестостерона. Рыбалка - лучшее средство для мужчин, помогающее восстановить внутреннее состояние.

*С. Филиппов, андролог, врач высшей категории.*

**Чтобы не было аденомы предстательной железы, мужчинам старше 45 лет надо принимать по 1/2 чайн. ложки 20%-ной спиртовой настойки прополиса 2-3 раза в день курсами по одному месяцу. В год надо провести 2-3 таких курса.**

## Яблоки вместо зеленки

Ранки я лечу яблоками. Заживают моментально, никогда не воспаляются и не гноятся. Рецепт такой - натираю яблоко и прикладываю кашицу к ранке. Сверху накладываю повязку, и уже через пару часов ранка затягивается. Если потрескались губы, добавьте к тертому яблоку немного сливочного масла и смажьте их этой вкусной смесью.

*И. Оверченко.*



## Свекольный сироп растворил камушек

Камень в желчном пузыре я вывела свекольным сиропом. Брала 4 средних корнеплода и варила, пока отвар не станет густым, как сироп. Пила его по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Лечилась долго, но

зато камушек растворился и вышел безболезненно. Это и УЗИ подтвердило. Читала, что и почки можно так же очистить.

*А. Николаева.*



## От бронхита - яичная болтушка

Как-то болела бронхитом и долго не могла вылечиться. Пила и таблетки, и микстуры, но кашель, насморк и чихание не проходили. Вылечилась так: взбивала в стакане два свежих куриных яйца и медленно, маленькими глотками, выпивала болтушку натошак, чтобы яичная смесь омыла горло. После этого четыре часа ничего не ела. Делала так пять дней и избавилась от бронхита.

*Е. Носкова.*

## Про баклажаны

- При регулярном употреблении блюд из баклажанов постепенно падает уровень холестерина.
- Вслед за этим замедляется развитие атеросклероза, что особенно важно для пожилых.
- Полезны баклажаны страдающим подагрой, так как выводят из организма соли.



## При стенозе поджелудочной железы

Без диеты от медикаментозного лечения не будет никакого эффекта.

Категорически запрещается жареная, жирная, соленая, копченая и сушеная еда. Табу на весь алкоголь. Надо ограничить себя в курении, в идеале - полностью отказаться от сигарет. Нельзя есть сладости, кондитерские, хлебобулочные и мучные изделия. Не рекомендуется жирное мясо.

Основу ежедневного меню должны составлять нежирные (в идеале - обезжиренные) молочные



продукты, нежирное мясо (курица и говядина), рыба, крупы, злаковые и, конечно, свежие фрукты и овощи. С фруктами будьте осторожны. Цитрусовые - под запретом. Лучше всего ограничиться яблоками, грушами, персиками, можно есть клубнику (в небольшом количестве). Картофель, капуста, редька, огурцы, помидоры, редис, баклажаны и патиссоны - ваша еда. Питаться надо дробно, то есть, все продукты должны быть разделены на 5-6 маленьких порций. Нельзя ни переедать, ни голодать.

## Есть ли нитраты в картошке?

Определить, что картошка выращена на минеральных, в том числе на азотных удобрениях, легко. Попробуйте ковырнуть ее ногтем. Если он легко вошел в клубень, брать такой картофель не стоит. Еще один признак избыточного количества нитратов - сочащаяся из надреза влага. Натуральный картофель упругий, из него не течет сок, а при по-

вреждении кожицы слышится характерный треск.

## Выбираем перчик

При покупке болгарского перца посмотрите на его «попку». Четыре сектора или пять это перец-девочка. В нем больше семян, он слаще и отлично подойдет для салатов. Три сектора - это перец-мальчик. Такой лучше использовать для термообработки.

## Сам себе доктор

✓ При слабом сердцебиении измельченную луковичу среднего размера залейте 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте трое суток в темном месте. Процедите и принимайте по 15-30 капель с водой 3 раза в день перед едой.

✓ Беспокоем артрит? Смешайте 2 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой сока алоэ и 3 ст. ложками водки. Размешайте до растворения меда. Пропитайте полученной смесью марлю, сложенную в 4 слоя, приложите ее к больному суставу, сверху накройте полиэтиленом и закрепите повязкой. Боль вскоре утихнет. Меняйте повязку 3 раза в день.

✓ При камнях в печени корки арбуза порежьте небольшими кусочками, высушите в духовке, измельчите, залейте водой 1:1. Кипятите на медленном огне 30 минут, охладите, пейте по 1-2 стакана 3-5 раз в день до еды.

## НИКАКИХ ПАРОДОНТИТОВ БОЛЬШЕ НЕ ДОПУЩУ

Всю прошлую зиму дочку часто ввела к врачу - сначала гингивит, потом пародонтит... В общем, пришлось помучиться, чтобы избавиться от проблем. И для себя решила: никаких пародонитов больше не допущу. И самое основное, как мне кажется, здоровое питание. Перечитала кучу литературы о болезнях десен и поняла, что виновником наших бед был дефицит витаминов, прежде всего А и С. Теперь каждое воскресенье ставлю на стол фруктовый салат. Крошу любые фрукты, которые есть дома. Обычно состав такой: 6 яблок, 3 банана, 4 апельсина, 200 г изюма, горсть грецких орехов. Фрукты очищаю, мелко нарезаю. Орехи измельчаю в кофемолке. Все перемешиваю и заправляю салат йогуртом. Этот салат - просто кладезь витаминов и очень полезен для десен и зубов. Осенью добавляю в салат красную рябину.

*И. Тарасова.*

## При малокровии и упадке сил

✿ Листья земляники (1 ст. ложку) залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ Залейте 5 ст. ложек шиповника 1 л воды, кипятите 10 минут. Укутайте и настаивайте ночь. Пейте как чай.



## Врачебный прием

### Грецкие - самые полезные

**?** Слышала, что для сердца очень полезны орехи. Какие именно и в каких количествах?

*Э. Курышева.*

Все орехи очень полезны для людей с больным сердцем. Они снижают уровень вредного холестерина в крови, уменьшают риск тромбообразования, которое может привести к инфаркту. В орехах много полезных для сердца ненасыщенных жиров, включая жиры омега-3, витамина Е и клетчатки. Это хороший источник растительного белка. Нельзя сказать, что одни орехи полезнее других. Для сердца особенно хороши грецкие, кедровые, миндаль,



фундук, пекан, фисташки и даже арахис, который относится к бобам. Но, если есть орехи с солью, шоколадом или сахаром, они теряют свою пользу.

Еще орехи очень калорийны, поэтому нужно следить за размером порций. В день рекомендуется съедать 3-4 ореха. Но даже 3-4 в неделю - уже хорошо. Чтобы польза была максимальной, ешьте орехи самых разных видов. Недавно ученые из США и Китая выяснили, что, если регулярно есть орехи, риск сердечных заболеваний снижается на 30%, а инфаркта - на 11%.

### Помидоров много не бывает!

**?** Много ем помидоров. Не навредят ли они в большом количестве?

*Валентина.*

Ешьте на здоровье! Помидоры содержат много ликопина. Это вещество защищает женщин от рака молочной железы, а мужчин - от опухоли простаты. Полезного вещества становится больше, когда томаты запекают или тушат. Но учтите, если в почках или желчном пузыре есть камни, на помидоры

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

не налегайте. В день - 1-2 штуки. Дело в том, что в томатах есть щавелевая кислота, которая может вызвать обострение болезни.



### Какие отруби выбрать!

**?** Хотела купить отруби, а в магазинах их так много. Какие самые полезные?

*Инна.*

Самыми ценными считаются оболочки зерен пшеницы. В них содержится максимальное количество белков, полезных микроэлементов и витаминов. Особенно богаты пшеничные отруби цинком и селеном. На втором месте по питательности и пользе стоят ржаные отруби. Их советуют есть тем, кто страдает запорами, отеками и ожирением. Третье место занимают рисовые отруби. В них мало цинка и селена, больше всего жира, но при этом много калия, витаминов группы В.

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

## Мне помогли два рецепта.

### Один - с чистотелом, другой - с калиной

Можно ли избавиться от кисты на почке без операции? Я не решилась на операцию. Поговорила с врачом, он успокоил, сказал, что это крайняя мера и торопиться не стоит. Тогда я начала листать подшивки и искать рецепты от кист. Выбрала два, о которых было много хороших отзывов. Один - с чистотелом, другой - с калиной.

**Первый рецепт.** Как только у чистотела появятся

первые цветы, нужно срезать всю надземную часть (столько, чтобы хватило на таз). Растение нарезать ножницами на мелкие части, пропустить через мясорубку и отжать через 4 слоя марли (получится 1 л сока). Нужно поставить его на 3-5 дней в холодильнике для отстаивания. Не смешивая, слить прозрачную верхнюю часть в другую



литровую банку и добавить 100 мл разбавленного водкой спирта (1:1). Можно использовать и водку. Настойку хранить в холодильнике.

Пила я ее утром, натощак, за 30 минут до еды, разбавив в 1/2 стакана воды, но лучше в молоке или отваре шиповника. Начинала с 10 капель, добавляя каждый день по одной капле и доведя до 20

капель. Эту дозу принимала неделю, а потом снижала до 10 капель и в такой дозировке пила 10 дней. Затем сделала перерыв на неделю и повторила все сначала. Я так лечилась с сентября по май.

**Второй рецепт.** Залить 3-4 ст. ложки ягод калины (замороженных, сухих или свежих) 0,5 л кипятка и настаивать 1 час. Эту дозу я выпивала в 3-4 приема в течение дня между едой. Так лечилась каждый день. После лечения пошла на УЗИ - кисты не оказалось.

*С. Губарева.*

### Заразиться описторхозом можно через рыбу

Рассказываю, как лечилась. Основной препарат - «Бильтрицид». Так как лежала в платном центре, еще лечили физиотерапией, различными капельницами, гепатопротекторами. Ничего страшного в «Бильтрициде» нет! Я до и после лечения сдавала кровь - печеночные показатели были в норме. Но описторхоз, конечно, ужасная болячка. Именно из-за него у меня на лице было очень много прыщей. Лечилась полтора месяца. Сейчас печень не болит, вся гадость с тела пропала. Лечитесь, но обязательно найдите

хорошего врача. Я лечилась у гастроэнтеролога.

**P.S.** Заразиться описторхозом можно через рыбу. Даже если плохо помыть нож или дощечку, на которой ее разделявали. А потом этим ножом и на этой же доске порезать хлеб.

*З. Залетаева.*







### Пузырьки на коже смазывала фулорцином

Кожа - россыпь пузырьков, которые лопаются и превращаются в язвы. У меня на коже стоп и рук было много пузырьков, которые иногда чесались (диагноз поставили дисгидротическая экзема). Два

с половиной месяца пробыла на больничном, лекарства не помогали. Как-то на очередном приеме дерматолог посоветовал мне жидкость темно-малинового цвета, которая подсушивает пузырьки. Называется она фулорцин и продается в аптеке. Я стала 3-4 раза в день смазывать им пузырьки, предварительно проколов их стерильной иглой. Если появлялись новые, опять прокалывала их и смазывала фулорцином. Постепенно кожа подсохла и очистилась от струпьев. И сейчас, если иногда появляются пузырьки, лечусь фулорцином. Желаю вам выздоровления.

*И. Хорева.*

# Отдыхай!

Машина для чистки ковров								Замолвите о бедном гусаре	 <p><b>Обливание холодной водой дарит хорошее настроение! Причем, вне зависимости от того, кого ты обливаешь...</b></p>					
Скупер-дзя		1	"Выхлопная труба" ракеты	Она же сизоворонка				Автор происхождения Швейка						
			Уловка подхалима									Краснобурый галоген	Любитель покутить	
									Банкет в смокингах					
	Сибирская лайка	Нежадный олигарх	Коллега Геродота	"... Богу, ты пришел!"								Прозекторская	Смешливый газ в шарике	
					"Амбразура" кассира		Народ на западе Азии		"Желатин" из водорослей					
	Романистка Шарлотта		Свернутая валиком шинель									2 		
							Котлетка с Кавказа		У художника кожа да ...					
	Нос античного корабля		Пышный волан											
							Рулевой, ведущий судно							
Автор "Короля Лира"	2		Мусульманский дьявол						Нити поперек основы			Лысый родич аиста	3	Оперный шедевр Верди
					Аппарат для показа слайдов	Самый богатый город КНР	4							1
	3  Журавлиная стая													
						Наперстянка		Копится в душе униженного						
						Славное сияние		Кореш абрика						
								Холм в Иерусалиме	"Аванзал" избы	4				
	Помощник чабана	Мирный исход в шахматах		Бег с псом Барбосом								4 		
	Устройство, структура													
 <p><b>Сегодня встала на весы... И поняла, что конфеты "Коровка" - это не просто название... Это предупреждение...</b></p>														
					Место для лычек			37-й президент США						



## МАРИЯ АНИКАНОВА:

### «НЕЛЬЗЯ СОХРАНЯТЬ СЕМЬЮ РАДИ ДЕТЕЙ»

Пережив три развода, актриса призналась в интервью, что пока не готова к серьезным отношениям.

**М**ария Аниканова могла стать известной фигуристкой, но встреча с режиссером Сергеем Соловьевым изменила все. Она почувствовала, что именно теперь занимается своим делом. Но фигурное катание дважды приходило в ее личную жизнь с будущими олимпийскими чемпионами, первым мужем — Евгением Платовым — и Ильей Куликом, с которым ее связывал гражданский брак. И развело их тоже фигурное катание... Во втором браке, с актером Андреем Сипиним, родилась долгожданная дочь Аглая.

— **Мария, вам легко дался переход из спорта совсем в другой мир?**

— Нелегко. Как это ни смешно, главная сложность заключалась в том, что, мне казалось, в кино никто не работает,

ничего не делает. Я же привыкла пахать с шести утра и до двенадцати ночи, потому что каждый день у меня были по две-три тренировки, общая физическая подготовка, хореография, да еще я ездила на каток через всю Москву. Когда же начала работать у Сергея Александровича Соловьева в «Доме под звездным небом», то смена длилась восемь часов, и одну сцену могли снимать неделю, а неделю — сидеть и ждать погоду, да и вообще я была потрясена, что в кино ты все время чего-то ждешь. Меня спрашивали: «Ты не устала?» — а я думала: «Они, наверное, надо мной издеваются». Но все актеры, как мне казалось, жутко уставали. Тогда я не понимала почему. Сейчас, уже при новом графике работы в кино, все по-другому: и смена длится двенадцать

часов, и теперь, будучи в профессии, я уже знаю, от чего можно устать.

— **Спортивная закалка вам теперь пригодилась...**

— Конечно. Сейчас иногда приходится работать сутками, не закрывая глаз. Я видела, как люди спят с открытыми глазами, как режиссер иногда у монитора тоже засыпает от усталости, и только актер должен быть самым живым человеком на площадке. Один раз, во втором сезоне «Нюхача», мы снимались с Кириллом Кяро восемнадцать или двадцать часов, и где-то под утро я поймала себя на том, что не очень хорошо вижу его, а он — меня. И у нас была только одна задача: не упасть лицом в тарелку. Потом посмотрела сцену и удивилась: «А ничего! И даже взгляд осознанный». (Улыбается.) Но когда ты увлечена, на дело аккумулируются все силы, и времени не замечаешь.

— **Маша, вас, кажется, поставили на коньки в два года. В таком малом возрасте, а может, чуть постарше, у вас уже проглядывал характер или он воспитался от спорта?**

— Признаюсь, я не спортсменка по своей сути. Поэтому не могу сказать, что у меня спортивный характер. Я не люблю соревноваться — лучше отойду в сторону, но не буду доказывать, что первая и лучшая, хотя мне очень приятно, когда меня хвалят. Во мне в какой-то момент пытались воспитать такую черту, как спортивная злость, но это так и не удалось. Я просто бросила фигурное катание.

— **Значит, это было связано не столько с уходом Петра Чернышева, с которым вы катались в паре?..**

— Это было еще до Чернышева, и бросила я именно потому, что меня хотели переделать, а этого делать нельзя.

— **А что говорила мама, когда вы первый раз бросили кататься?**

— Мама была в ужасе. Самое страшное для нее заключалось в том, что мне нечем будет заняться, и я буду с ключом на шее болтаться по двору. Потому что в школе я, по сути, не училась, проводила время на катке. Поступать мне было некуда, я понимала, что ничего не знаю, могу идти только в физкультурный институт. (Смеется.) Мама мне купила книги по анатомии и не только, чтобы готовилась, но через полгода я сама захотела вернуться в фигурное катание, потому что привыкла пахать. И вот тогда уже появился Петя, мы с ним встали в пару. Но полгода перерыва — это огромный срок в профессиональном спорте, я сложно восстанавливалась, и Петю нужно было еще переучивать для танцев. И вот, за три дня до старта наших первых соревнований, он решил, что уедет жить в Америку. И на этом я уже закончила со спортом.

— **Вы сильно переживали?**

— Естественно, я рыдала, потому что за год было вложено столько труда, просто нечеловеческих сил! И хоть у нас были не самые простые человеческие отношения, но я понимала, что работа на результат, и вот-вот мы должны



были показать плоды нашей работы, и вдруг... раз, и все рухнуло.

— **И вы не стали искать нового партнера?**

— Нет, я искала, но не успела найти. Осталась кататься, но в этот момент мне позвонили с «Мосфильма». И мама сказала: «Сходи, пока ты свободна. Когда еще побываешь на „Мосфильме“?..» И я пошла на киностудию просто как на экскурсию, зная, что больше мне такая возможность не представится. И вот уже скоро тридцать лет, как я туда хожу. (Смеется.)

— **Сергей Соловьев после съемок сразу взял вас к себе во ВГИК. Но потом вы решили перейти в театральное училище им. Щукина. Вы чувствовали какое-то неудобство перед ним?**

— Да, он считал, что это неправильный шаг в профессиональном смысле. И очень расстраивался. Был удивлен. Представляете, он взял меня и сниматься, и учиться без экзаменов, а через год я вдруг говорю ему, что ухожу. Безусловно, я испытывала неловкость, но до сих пор благодарна Сергею Александровичу: ни разу в жизни он не показал мне, что обиделся или оскорбился. Мало того, он продолжал звать меня в свои картины и спектакли, когда увлекся театром.

— **И потом случилась совместная работа — Кити в «Anne Карениной»...**

— Кити я попросила сама. Первый раз Сергей Александрович готовился снимать картину, когда я еще училась в Щукинском училище. Эти пробы до сих пор хранятся у меня дома. И вот через пятнадцать лет мимоходом услышала от одного артиста: «Представляешь, я вчера пробовался на Левина». Я спросила: «А кто снимает „Каренину“?» — и, узнав, что Соловьев, сама позвонила ему и долго настаивала на том, что мне по-прежнему шестнадцать лет, хотя я была гораздо старше. Он все-таки рискнул, позвал на пробы. В результате меня утвердили.

— **Вы вышли замуж в девятнадцать лет. И как вам, такой юной, было в браке?**

— Никак. Я училась в Щукинском училище, поэтому мне было не до замужества. Ведь после фигурного катания попала в абсолютно другую атмосферу и столько узнавала каждый день, что не могла узнать за все время в фигурном катании. Женя все время был в сборах, жил в своем мире, а я — в своем, поэтому, собственно, через какое-то время мы и развелись.

— **Он же звал вас с собой в Америку?**

— Звал, но я не поехала, потому что не знала, как себя там реализовать.

— **Как получилось, что вы и во второй раз связали судьбу с фигуристом?**

— Не знаю. Когда Олег Иванович Янковский спросил меня: «Ты их что, в троллейбусах всех находишь?!» — я не знала, что ответить. Наверное, просто окружение осталось прежним. Ведь мы с Илейей столкнулись в гостях у Татьяны

Анатольевны Тарасовой.

— **А в театральном киношном кругу вас никто не заинтересовал?**

— Увлечения были наверняка, мы же люди эмоциональные. Я влюблялась в талант, а сейчас, с возрастом, понимаю, что не только обаянием должен быть мужчина и не обязательно талантом, а человеческими качествами. В сорок пять для меня это уже гораздо важнее. Это счастье, когда так складывается, что люди всю жизнь вместе, и оба гармонично развиваются, как, например, Татьяна Анатольевна Тарасова и ее муж, пианист Владимир Всеволодович Крайнев. Им всегда было интересно друг с другом.

— **Казалось, что с Илейей Куликом у вас все гармонично, вы были счастливы...**

— Конечно, были. И мы прожили два очень насыщенных, интересных года. Я принимала участие в каких-то его творческих идеях и помогала ему морально готовиться к Олимпиаде. Однажды мне даже приснился сон, как мы получаем миллион долларов. Из чего я почему-то сделала вывод, что он станет олимпийским чемпионом. Я сказала ему, он очень смеялся, но олимпийским чемпионом все-таки стал. (Смеется.) Я и с Илейей попыталась поехать в Америку: подумала, раз судьба толкает меня туда второй раз — возможно, у меня что-то получится. Посмотрела и поняла, что меня это не устраивает: мы вместе делали номера для его выступлений, но это была иллюзия истории. А мне не хватало работы в кадре, запаха кулис и собственной реализованности... Я не могла ему это объяснить. Поэтому мы тоже расстались.

— **А он пытался уговорить вас остаться в Америке? Переживал расставание?**

— Это было совместное решение, так как стало понятно, что мне будет лучше в Москве, а ему — ездить по миру. После возвращения меня снова взяли в «Современник», ко мне вернулись все старые роли. Потом стали появляться новые. За что я до сих пор не устаю благодарить Галину Борисовну.

— **Вам приятно, когда вас хвалят?**

— Конечно, приятно. Признаться, я не очень уверенный в себе человек, всегда сомневаюсь. У меня даже была такая история с утверждением на роль в «Нюхаче». Я родила Агашу и уже должна была сниматься в фильме «Лист ожидания» — там было съемок на четыре месяца. А так как ребенок маленький, и я еще в театре играла, то подумала, что больше никакие проекты брать не буду. И вдруг мне звонит агент и говорит: «Режиссер приехал из Киева и хочет с тобой встретиться». Я прочитала сценарий и увидела свою героиню Юлю — наркоманку, психопатку, а я-то молодая мать, кормлю ребенка, вся такая умиротворенная, счастливая, и даже не понимаю, о чем там речь. Поняла, что это сыграть не смогу. Но на встречу поехала. Приезжаю, знакомлюсь с режиссером Артемом Литвиненко. Здоровьяем, он спрашивает,

как сценарий, я говорю, что очень понравился, но эта роль — не моя, не понимаю, как ее играть. Но вижу, что Артем не слышит меня и настаивает на пробах. Предлагает сцену, где нужно смеяться. А я ему говорю: «Артем, вообще-то я не очень обаятельно смеюсь в кадре». Он в ответ: «Хорошо, давайте возьмем сцену, где нужно плакать». Я отвечаю: «Если честно, плакать я вообще не умею». Тогда он предлагает: «Делайте то, что умеете». И тут я его, наверное, удивила: сказала, что я посредственная артистка, занимаю свою нишу, и сегодня меня это вполне устраивает. На том и расстались. Прошло два месяца, и агент меня вызывает на съемки «Нюхача». Я была в недоумении: «Что, теперь за это утверждаете?..» Агент спросила, за что «за это», и я рассказала о нашей встрече с режиссером. И тут она меня «успокоила»: «Я поняла, почему Артем пригласил тебя. Он увидел, что ты действительно сумасшедшая психопатка, раз ехала через всю Москву и час убеждала его в том, что ты плохая актриса. Наверное, решил, что ты идеально подходишь на эту роль». И сейчас я наслаждаюсь этими съемками...

— **Сейчас вы себя по-прежнему ощущаете «посредственной актрисой»?**

— Нет, конечно, мне хочется играть много и хорошо. И какие-то вершины, как мне кажется, я еще могу покорить. Эта профессия гениальна тем, что все время можно учиться и развиваться.

— **Второй муж у вас наконец уже был актером. Вы опять купились на талант?**

— Нет, тут я уже на это не обращала вообще внимания — не дай бог, думала, чтоб слишком талантливый. А вот средних способностей, как я, — шикарно. (Смеется.) Главное, чтобы человек был хороший. И он оказался удивительным. Мы прожили восемь лет — и сейчас замечательно общаемся, дружим, помогаем друг другу. Андрей — потрясающий отец.

— **Но вроде бы у вас были одни интересы, родилась дочка, которую вы оба так хотели... Почему же расстались?**

— Андрюша принял такое решение. Почему — я не знаю, наверное, разлюбил. И я согласна с ним в том, что нельзя сохранять семью ради детей. Мы начали ссориться, перестали понимать друг друга, и он молодец, что взял на себя такую ответственность и ушел. А сейчас Агаша прекрасно общается с папой, любит его. И когда спрашивает, почему папа с нами не живет, я ей отвечаю правду: «Потому что мы поняли, что у нас такой любви, чтобы жить вместе, уже нет, но ты же видишь, как мы замечательно общаемся и дружим».

— **Прошло шесть лет. Сейчас вы не готовы создать с кем-то семью?**

— Нет, пока не хочу. Может, потом буду думать иначе. Хотя открыто вам секрет: я продолжаю влюбляться каждые пять минут — и в талант, и в обаяние, и в просто хороших людей. По-моему, прекрасно! (Смеется.)



## ПОВТОРНЫЕ БРАКИ КРЕПЧЕ?

**Все мы знаем печальную статистику: больше половины браков в нашей стране распадаются. При этом считается, что повторные браки более крепкие. Так ли это на самом деле? И почему?**

**М**ногие женщины, которые выходят замуж во второй раз, любят иронизировать по поводу первого замужества. Мол, это была генеральная репетиция, а вот сейчас будет по-настоящему и на всю жизнь. Новобрачные верят, что сделали работу над ошибками и второй брак будет счастливее. Они уже лучше представляют себе, что такое длительные отношения. Это не райский сад, где порхают бабочки и всегда светит солнце. В этом саду бывают бури, заморозки и прочие напасти, но супруги твердо намерены выдержать вместе любые катаклизмы.

### ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Во второй брак, как правило, вступают более взрослые и умудренные опытом люди. Если в первом браке больше чувств и страсти, то во второй раз главную скрипку обычно играет разум. Страстная убежденность «я не могу без него жить» сменяется более трезвым вопросом «а могу ли я жить с ним?». Гормоны бушуют уже не так сильно и не туманят разум, в результате вам проще увидеть человека таким, какой он на самом деле, со всеми его недостатками. И тогда легче принять сознательное, взвешенное решение, меньше вероятность ошибиться в выборе партнера.

Ольга собирается замуж во второй раз и сравнивает свои ощущения с «первой попыткой»: «Я вообще не понимаю, как мы друг друга не поубивали с первым мужем. Такие были страсти, такие скандалы... Я могла зимой выбежать из дома ночью в тапочках на босу ногу и броситься, куда глаза глядят, задыхаясь

от слез. А муж бежал следом с шубой и орал на весь двор. Тогда мне казалось, что это и есть настоящая любовь, настоящие отношения. Господи, сколько же мы нервов друг другу вымотали! Это теперь я понимаю, что мы с первым мужем совершенно не подходили друг другу. Оба заводились с пол-оборота, ссорились по малейшему поводу, каждый пытался настоять на своем. С моим вторым будущим мужем мы живем вместе уже два года. И я уверена, что в этот раз выхожу замуж навсегда. Мы прекрасно понимаем друг друга, ценим, уважаем, умеем закрывать глаза на странности и капризы. Он, например, не смеется, что все книги в книжном шкафу у меня расставлены по цвету. Ну нравится мне так! Он просто ставит книгу туда, откуда взял, чтобы не нарушать мою цветовую гармонию. А я стараюсь отслеживать те моменты, когда начинаю «закипать». Тогда я просто делаю глубокий вдох и иду на кухню заваривать чай. Пока вожусь с заваркой и чашками, успеваю остыть и понять, что проблема яйца выеденного не стоит. Поэтому, все вопросы мы решаем без крика и всегда стараемся найти компромисс».

Другой немаловажный момент - в повторный брак зачастую вступают люди, которые добились определенной социальной и финансовой стабильности. Главные материальные вопросы: квартира, машина, дача, хорошая зарплата - уже решены, а значит, будет гораздо проще наладить совместный быт. Поэтому у семейной лодки больше шансов не разбиться о бытовые проблемы.

Одно дело, когда женщина ломает голову, как прожить до зарплаты, не просрочить платеж по ипотеке и купить продукты, и совсем другое дело, когда они с мужем могут позволить себе выбраться в шикарный ресторан на романтическое свидание или съездить на выходные в небольшое путешествие.

### ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

И все же крепость второго брака во многом зависит от того, насколько ловко супруги сумеют обогнуть все подводные рифы, которые ждут их на пути. Пожалуй, главный камень преткновения - багаж из прошлой жизни. Это могут быть дети от первого брака или финансовые обязательства по отношению к первой семье. Женщине иногда трудно принять, что ей придется делить любимого мужчину с кем-то из его прошлого. Часто кажется, что муж тратит слишком много времени, денег и сил на детей от той, другой женщины. А как же наши общие дети? Как же наша семья? Каждый выходной, который мужчина проводит с «чужими» детьми, кажется ей украденным. Нужно большое благородство и доброты, чтобы не чувствовать раздражение и ревность.

Также брак вряд будет удачным, если партнеры не осмыслили предыдущий опыт. Скажем, мужчина в своем разводе винит исключительно жену, склонную женщину, которая ему дышать не давала и постоянно пилила по пустякам. Если он не готов признать свои ошибки (попросту не видит их), то велика вероятность, что и во втором браке он наступит на те же самые грабли.

Иногда замужество женщина воспринимает как «последний шанс». «Мне уже за...», хватит мечтать о любви, нужно уже хоть как-то устроиться...» - рассуждает она и выходит замуж буквально за первого, кто позовет. А все из-за извечного женского страха навсегда остаться в одиночестве. Разумеется, такой брак не будет счастливым. Если выбирать мужчину, руководствуясь принципом «я не хочу быть одна», то отношения обречены с самого начала. Вступать в брак стоит только в том случае, если вы можете с уверенностью сказать: «Я хочу быть с этим человеком», а потом назвать еще тысячу и одну причину, почему вы хотите быть с ним и никем другим.

### Это интересно

**Самая низкая удовлетворенность браком наступает у супругов через 10-12 лет совместной жизни. Если им удастся пройти этот этап и не развестись, в большинстве случаев брак сохраняется надолго. Исследования, статистические данные показывают, что люди, состоящие в браке, в среднем живут в два раза дольше, чем одинокие.**

**Добиваясь послушания от детей, некоторые родители перегибают палку, а потом... Потом этот ребенок, став взрослым, сталкивается с огромным количеством психологических проблем.**

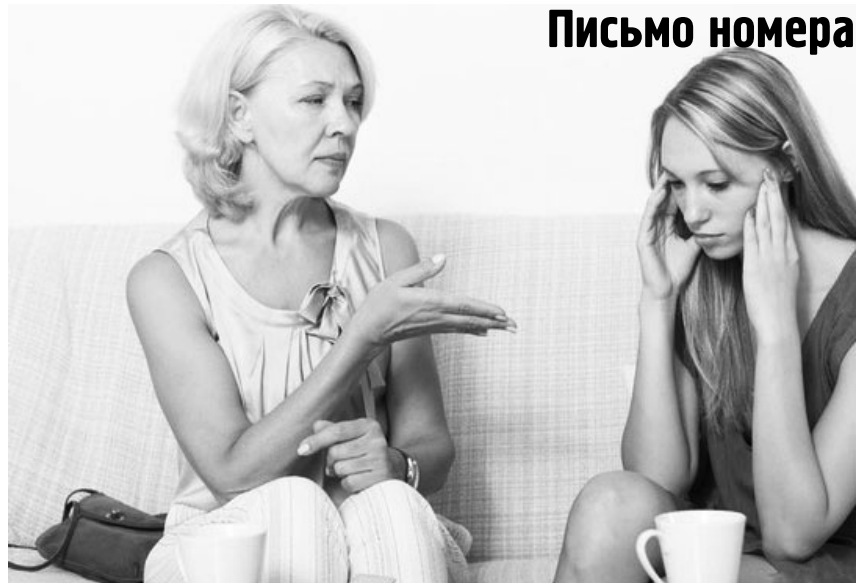
**О**дно из самых ярких воспоминаний моего детства - это постоянный страх за жизнь матери, ощущение, что она может умереть в любой момент. Нет, моя мама, к счастью, не болела ничем серьезным и на опасных работах не работала, и боевых действий в том регионе, где мы жили, не велось. Дело было в другом...

Я росла обычным ребенком: могла и заплакать, и покапризничать. Помню, в пять лет, когда я из-за чего-то надула губы, мама стала пугать меня тем, что умрет, ее закопают в землю, а папа женится на злой тете и вместе с ней будет меня обижать. Видимо, мама рассчитывала, что после таких угроз я стану спокойной и послушной девочкой. Спокойствия такие угрозы мне не прибавили - наоборот, я стала нервной и раздражительной. Мама принимала это за вредность и придумывала новые «пугалки»: то обещала позвать Бабу-ягу, то отдать злым гусям, которые будут меня щипать. Иногда прибегала к помощи других людей. Гадалка посоветовала запереть меня в туалет за плохое поведение, можно и свет для острастки выключить. А вагонный попутчик, подыгрывая, обещал забрать непослушного ребенка и сделать из меня... котлету.

Я росла «зашуганной», нервной, и это не могло сыграть мне на руку. Одноклассников моя нервозность забавляла, и они делали все, чтобы довести меня до слез, истерики. Учителя советовали маме отправить неуравновешенного ребенка к доктору. Мама снова пустила в ход «страшилки»: мол, запрут в психушку, будут колоть всякую гадость. Я верила в это и боялась.

При этом, семья у нас считалась вполне добропорядочной: не пьют, не курят, неплохо зарабатывают. Чтобы я ценила свое счастье, мама часто рассказывала мне, как некоторые родители пьют, бьют детей и морят их голодом, а то и вовсе сдают в детские дома. Только у меня вместо благодарности зарождался страх: вдруг маме с папой надоест меня терпеть, такую плохую, и они меня либо сдадут в детдом, либо станут избивать? Хотя на деле дальше шлепков по попе дело не заходило.

Когда мне было двенадцать лет, мы переехали в Москву. Я надеялась, что с переездом наша жизнь изменится в лучшую сторону, но



## НЕ ПОЗВОЛЮ СОБОЙ МАНИПУЛИРОВАТЬ

ошиблась. Мама и прежде говорила папе, что он лентяй и эгоист, а я слепо в это верила и повторяла, как попугай, то же самое. (Мама же всегда права! Она не может ошибаться!) В столице родители стали ругаться еще больше... Папа поначалу пытался найти ко мне подход, но в конце концов озлобился и стал избегать общения со мной.

В новой школе я сразу пришлась не ко двору. Учителя относились ко мне, как к человеку второго сорта, подчеркивая, что только по милости директора я учусь в этой школе без московской прописки. Одноклассники начали травить. Когда я жаловалась родителям, те ходили в школу разбираться, но травля продолжалась. Тогда они винули меня - доставляю им проблемы! - упрекали в неумении ладить с людьми, советовали быть спокойней и просто закрывать глаза на издевательство. А чтобы я была спокойнее, меня снова пугали. Мама говорила, что, заставляя ее волноваться, я довожу ее до рака. Папа сулил мне безрадостное будущее и роль вечного изгоя, если не умею разобраться с обидчиками.

Я окончила школу, поступила в институт, и мне стало легче. Там, по крайней мере, надо мной не издевались. Когда я училась на третьем курсе, погиб папа. Вскоре после его смерти выяснилось, что он изменял маме и имел семью на

стороне. После этого я его возненавидела - за то, что причинил боль маме. Мама для меня была святой, папа - чудовищем. Отказалась я от этой философии лишь тогда, когда окончательно выросла и стала вспоминать и анализировать свое детство и жестокие мамины слова. Я поняла, что мама манипулировала моей любовью, моим доверием. И папа страдал не меньше от ее поведения. Это стало для меня жестоким открытием. Я же маме полностью доверяла!

Сначала я не собиралась упрекать маму в ошибках прошлого. Но между нами будто кошка пробежала - начали часто ссориться. И во время одной из ссор, когда мама снова попыталась напугать меня угрозой своей смерти, я взорвалась и все ей высказала. Это был настоящий нервный срыв! После этого случая я обратилась за помощью к психотерапевту и около года пила таблетки, которые мне выписал специалист.

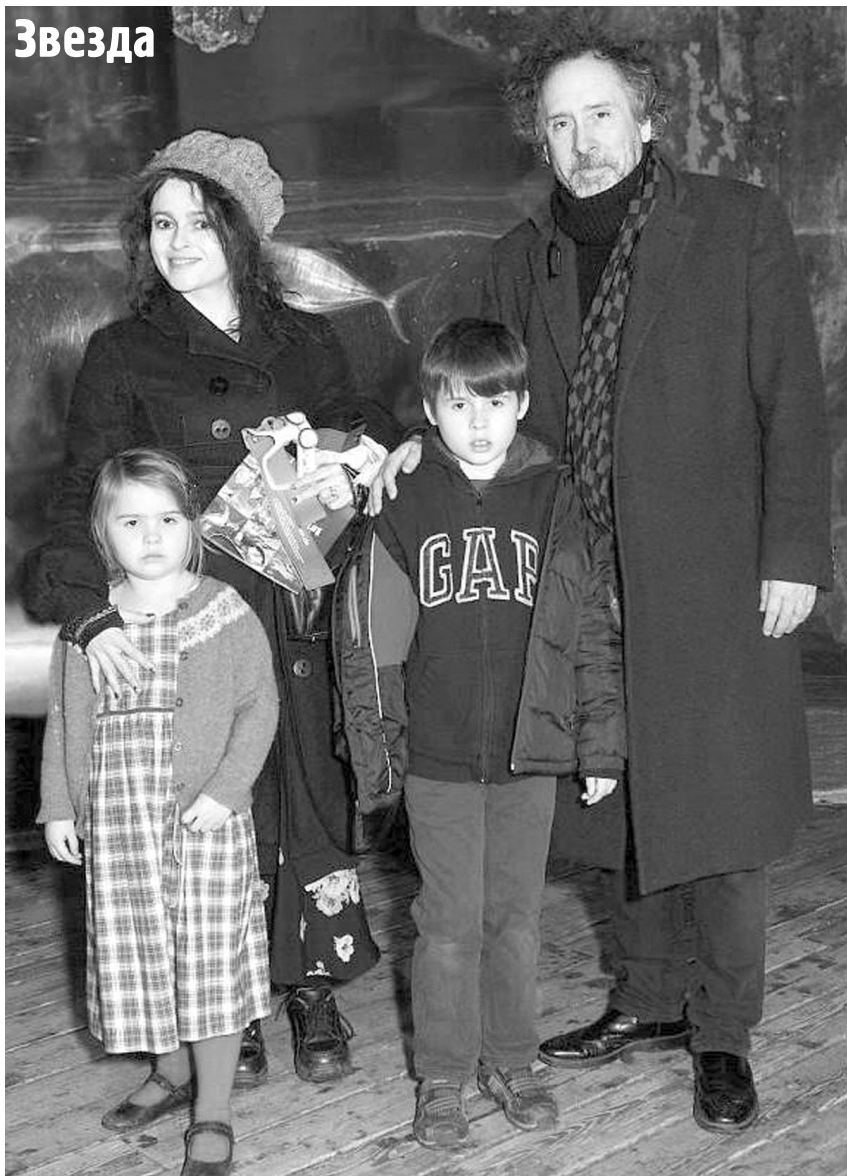
С мамой сейчас общаемся редко. Давить на меня она больше не пытается. Но о прежнем доверии, понятное дело, не может быть и речи. По крайней мере, у меня нет желания делиться с ней сердечными тайнами и советоваться по поводу важных вопросов. Мама обижается, но меня это уже не трогает.

Мужа и детей у меня пока нет. Конечно, я не теряю надежды на лучшее, надеюсь не повторить маминых ошибок по отношению к собственным детям. И всякие манипуляции презираю всем сердцем. Я ведь знаю не понаслышке, какие страдания они приносят...

Ольга.

**В ход снова шли «страшилки»: мол, запрут в психушку, будут колоть всякую гадость... И я верила.**

Звезда



## ТИМУ БЁРТОНУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

25 августа исполнилось 60 лет выдающемуся американскому кинорежиссёру, мультипликатору и писателю Тиму Бёртону, подарившему зрителям такие незабываемые картины, как «Битлджус», «Эдвард Руки-ножницы», дилогия про Бэтмена, «Кошмар перед Рождеством», «Эд Вуд», «Труп невесты», «Сонная лощина», «Крупная рыба» и ещё более десятка фильмов, не нуждающихся в особом представлении. Тим Бёртон – это великий режиссер и великий автор, создавший на экране целую череду ярких и ни на что не похожих образов. Его фильмы популярны во всех уголках Земли. Его работы сразу же после выхода приковывают к себе всеобщее внимание. Ведь от великого мастера все ждут настоящих чудес. Тим Бёртон – это режиссер, создавший новый стиль в кинематографии – мрачный, чудаковатый, однако бесконечно притягательный и ироничный. Во многом именно поэтому жизнь и судьба великого мастера привлекает сегодня такое большое внимание публики. Так кто же он, этот странный растрепанный чудик?

Тим Бёртон родился в маленьком провинциальном городке под названием Бёрбанк в се-

мье Билла и Джин Бёртон (Эрик-сон). Его отец занимал высокую должность в управлении паркового

хозяйства, а мама работала в небольшом магазинчике, принадлежавшем их семье и специализировавшемся на продаже самых разных сувениров «кошачьей» тематики. Дом будущего режиссера располагался недалеко от трех крупных американских киностудий «Уолт Дисней», «Коламбия пикчерз» и «Уорнер бразерс». Кроме того, в относительной близости от дома располагалось также и муниципальное кладбище. В какой-то мере столь странное соседство и предопределило весь жизненный путь режиссера, а также подарило ему его неповторимый кинематографический почерк.

Таким образом, уже с ранних лет Тим был весьма странным ребенком. Он рос вместе с матерью, отцом и младшим братом, однако вместе с семьей проводил очень мало времени. В подростковом возрасте его главными друзьями были фильмы Винсента Прайса и жутковатые книги британского классика Эдгара Аллана По. Будущий режиссер редко выходил на улицу. У него почти не было приятелей среди одноклассников. Поэтому, его собственный город всегда представлялся ему немного пустым и бесконечно мрачным. По признанию самого Тимоти, образ его родного Бёрбанка лег в основу неуютного городка, в котором впоследствии поселился главный герой картины «Эдвард Руки-ножницы». Так, режиссер пытался выпустить наружу тусклые воспоминания своего детства, превращая детскую боль в неиссякаемый источник вдохновения. В 1976-м году, после окончания общеобразовательной школы, Тим Бёртон поступил в Калифорнийский институт искусств, который когда-то был основан знаменитым мультипликатором Уолтом Диснеем. Здесь молодой автор стал постигать тонкости и нюансы режиссуры, а также снимать свои первые короткометражные фильмы. В скором времени его успехи отметили некоторые уважаемые педагоги, и в 1979-м Тим поступил на работу в студию Диснея. Здесь в течение нескольких лет он трудился в качестве дизайнера персонажей, а затем аниматора. В частности, Бёртон раскрасил кадры во «Властелине колец» Ральфа Бакши, а также принял участие в создании мультфильмов «Лис и пёс», «Чёрный котёл» и фантастической картины «Трон». В то же время Бёртон со своими друзьями снял свой последний «независимый» фильм «Луау». Кроме того, в 1982 году он поставил специально для японского отделения Disney Channel экранизацию сказки «Гензель и Гретьель».

В 1982-м году на диснеевской студии был снят шестиминутный мультфильм «Винсент», который стал дебютной работой молодого режиссера. Два года спустя Тим Бёртон представил администрации Диснея свою вторую работу – анимационный фильм «Франкенвини», который, однако, не был принят именитыми продюсерами с пометкой «не соответствует имиджу киностудии». Режиссеру предложили несколько других работ, но отказываться от собранного материала Тим не собирался. Несколько промо-копий мультфильма были разосланы по всем американским студиям в радиусе двух штатов. И уже в скором времени подобный отчаянный шаг принес свои плоды: незаурядным проектом заинтересовался известный комик Пол Рубенс, поручивший молодому режиссеру снять полнометражный кинофильм «Большое приключение Пи-Ви».

Работа оказалась удачной, и уже в некоторое время спустя режиссер стал работать над другими проектами. Стоит отметить, что лента про приключения Пи-Ви стала первой работой мастера, в которой впервые проявились черты его фирменного стиля, построенного на мрачных образах и черном юморе. Впоследствии данный почерк проявится в полной мере в таких лентах как «Битлджус» и «Бэтмен». В какой-то мере именно эти работы открыли молодому Тиму Бёртону дорогу в мир голливудских блокбастеров. В период с 1990-го по 2001-

Тим, уже в качестве известного и признанного режиссера, создал несколько лент, которые стали настоящими кинохитами. К числу таковых можно без сомнения отнести такие ленты как «Эдвард Руки-ножницы», «Бэтмен возвращается», блокбастеры «Сонная лошадина», «Планета обезьян» и некоторые другие. В этот период вокруг режиссера сформировалась целая команда единомышленников, которые помогали великому мастеру создавать очередные шедевры. Так, «любимчиками» режиссера стали актеры Джонни Депп и Хелена Бонэм Картер, композитор Дэнни Эльфман, а также многие другие таланты Голливуда.

В 2005-м году, заручившись их поддержкой, режиссер приступает к реализации новых планов. В течение следующих семи лет новые кинохиты выходят из-под пера великого мастера один за другим. «Чарли и шоколадная фабрика», «Суини Тодд, демон-парикмахер с Флит-стрит», мультфильм «Труп невесты», «Алиса в Стране Чудес», «Мрачные тени» - каждая из этих работ стала успешна и популярна. В данный период в личной коллекции режиссера с завидной постоянностью начали появляться различные кинематографические награды, ставшие примером признания работ Тима Бёртона серьезными кинокритиками. Приз Венецианского кинофестиваля («Труп невесты»), награда SCREAM Awards, «Суини Тодд, демон-парикмахер с Флит-стрит», а также ММКФ, Film



Festival Awards и того же Венецианского кинофестиваля за вклад в мировую кинематографию. Номинантом нескольких престижных наград Тим Бёртон становился также и в качестве сценариста и продюсера. Сегодня знаменитый режиссер является настоящей легендой Голливуда, а также одним из наиболее востребованных авторов современности.

На данный момент на счету мастера 38 постановок, 25 продюсерских проектов, 14 сценариев, десять актёрских работ и две книги. Следующей работой Тима Бёртона станет киноверсия «Дамбо», которая выйдет в прокат в 2019 году. А затем в его планах съёмки сиквела «Битлджуса», так что, нас ждёт новое погружение в готический мир.

В различные периоды времени в прессе появлялись сообщения о двух ярких романах режиссера. Первой избранницей Тима Бёртона стала модель и актриса Лиза Мари, которая отметилась практически в каждом фильме режиссера, снятом в период с 1992-го по 2001-й. Самыми известными ее работами стали фильмы «Эд Вуд», «Марс атакует» и «Планета обезьян».

Тим и Лиза были вместе несколько лет, однако расстались из-за нового романа Бёртона с новой «любимницей» Хеленой Бонэм Картер. Режиссер и актриса создали вместе несколько ярких фильмов и стали практически неразлучны как в жизни, так и на съемочной площадке. В скором времени в СМИ появилась информация о том, что звездная пара ждет ребенка. Первенце четы – Билли-Рей – появился на свет 4 октября 2003 года. Его крестным отцом стал известный голливудский красавец Джонни Депп. Четырьмя годами позже, 15 декабря 2007 года в семье режиссера и актрисы появилась дочь Нелл. Сегодня счастливое семейство попеременно проживает в трех своих особняках – в Лондоне, Лос-Анджелесе и Праге.



**Фильмы Тима Бёртона всегда удивляют**

# 51-ЛЕТНИЙ ВЕНСАН КАССЕЛЬ И 21-ЛЕТНЯЯ ТИНА КУНАКИ ПОЖЕНИЛИСЬ

Несмотря на 30-летнюю разницу в возрасте, 51-летний французский актер Венсан Кассель и его 21-летняя возлюбленная Тина Кунаки решили узаконить свои отношения. Пара сыграла тайную свадьбу в известном курортном городке Биарриц во Франции. Тина выбрала для церемонии элегантное белоснежное платье с глубоким декольте, а жених остановился на светлом костюме и розовой рубашке.

Супруги буквально светились от счастья! Венсан и Тина начали встречаться в 2015 году. Кунаки долгое время не знала, что встречается с известным во всем мире актером, потому что ни разу не смотрела фильмы с его участием.

В преддверии этого события пара появилась на обложке «Vanity Fair», а Венсан рассказал журналу в интервью о том, как решился жениться во второй раз, и о дальнейших жизненных планах.

Актер считает, что человек не выбирает, в кого влюбиться – этот процесс происходит сам по себе. Именно так произошло у него с Тиной.

«Я думал: я был женат, у меня две дочки, я сделал все, что должен был сделать. Я жил холостяцкой жизнью. Это было весело, но в какой-то момент я понял, что моя жизнь пуста. Я даже не надеялся кого-то встретить, но это случилось. И эта женщина намного моложе, чем я мог представить», - поделился Кассель.



С тех пор отношения Венсана и Тины развивались весьма стремительно. Актер даже не стал оттягивать момент знакомства с родителями возлюбленной – это произошло на следующий день.

«На следующий день после того, как мы познакомились, я выяснил не толь-

ко, как молода Тина, но и что ее отец очень переживал прошлым вечером, что его дочь пришла позже обычного. Тогда я предложил ей, чтобы мы все вместе сходили на ланч. И в ту же секунду я подумал, что, наверное, это безумие - мы же только вчера познакомились. Но я все равно сделал это», - рассказал Венсан.

На вопрос журналиста о том, как он решился жениться на Тине, Кассель ответил довольно уверенно. А также добавил, что они уже планируют завести детей.

«Брак - это обещание, которое мы можем дать друг другу перед тем, как стать настоящей семьей», - заявил актер.

Сама Тина Кунаки тоже присутствовала на интервью и рассказала, что чувствовала в тот момент, когда Венсан сделал ей предложение.

«Когда он сделал мне предложение несколько месяцев назад, я была очень удивлена. Мы никогда об этом не говорили. Я не сразу ответила, потому что просто не ожидала такого», - поделилась впечатлениями Тина.

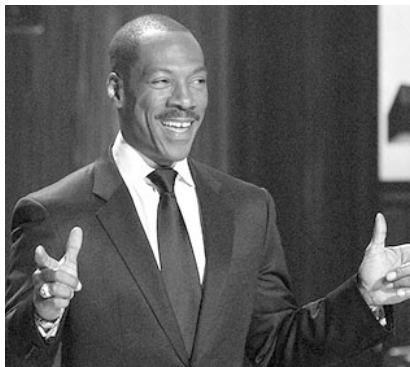
Венсан Кассель долгое время состоял в браке с Моникой Блуччи. В этом браке у пары родились двое дочерей. Когда в 2013-м супруги объявили о разводе, они приняли решение сохранить дружеские отношения. В интервью актер признался, что готов прилететь к Монике и детям с другого конца света, если им понадобится помощь.

## ЭДДИ МЕРФИ В 57 ЛЕТ ОБЗАВЕДЕТСЯ 10-М РЕБЕНКОМ

Американский актер Эдди Мерфи ожидает прибавления в семействе. Об этом сообщает ET со ссылкой на представителя комика.

Ребенок Мерфи и его девушки, 39-летней актрисы Пейдж Бутчер, должен родиться в декабре. Это будет второй ребенок для женщины и 10-й для 57-летнего комика. У пары уже есть двухлетняя дочь Иззи.

Мерфи впервые стал отцом в 1989 году. Тогда его бывшая спутница Полетт Макнили родила сына Эрика. В 1990-м у его другой бывшей девушки Тамары Худ родился сын Кристиан. У Мерфи, помимо этого, пять детей от



бывшей жены Николь Митчелл, а также 11-летняя дочь от участницы группы Spice Girls Мелани Браун.

Роман Мерфи и Бутчер начался в 2012 году.

Эдди Мерфи наиболее известен по фильмам «Полицейский из Беверли-Хиллз», «Доктор Дулиттл», «Чокнутый профессор», «Золотой ребенок», «Поменяться местами», а также мультфильму «Шрек» (озвучил осла). Кроме того, актер давно увлекается музыкой и периодически выпускает альбомы. Его дискография насчитывает пять пластинок, при этом последняя вышла в 1993 году.

## 44-ЛЕТНЯЯ МАРИЯ ПОРОШИНА ЖДЕТ ПЯТОГО РЕБЕНКА

Актриса Мария Порошина и ее супруг и коллега Илья Древнов воспитывают четырех дочерей: Полину, Серафиму, Аграфену и Глафиру. Хотя старшая – 22-летняя Полина – и родилась в браке Порошиной с Гошей Куценко, Древнов не отказывается от нее. А недавно стало известно, что семью ждет пополнение – Мария снова беременна.

Актриса до последнего собирается играть на сцене, и после появления ребенка на свет постарается как можно скорее вернуться к работе. Мария не

привыкла сидеть дома – после рождения Глафиры она уже через полтора месяца играла на сцене.

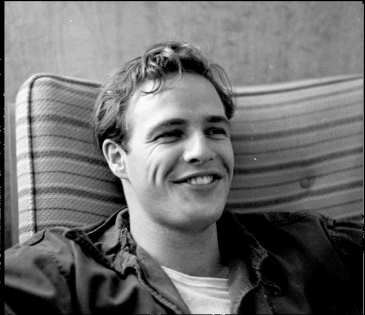
«Рождение ребенка – чудо. В мир приходит новый человек со своим характером, неповторимой личностью, и ты каждый день узнаешь его и к нему пристраиваешься. Девчонки были в восторге, увидев маленькую... На работу я вышла через полтора месяца – надо было отдавать долги по спектаклям, накопившиеся из-за беременности и родов, но на гастролях самочувствие было отличное, наливала молоко в пакетики, за-

мораживала в холодильнике и отправляла Глаше в Москву с проводниками поездов», - делилась Порошина в одном из интервью.

Кстати, имена общим дочерям Илья и Мария выбирали, согласно церковному календарю. Есть вероятность, что и в этот раз супруги поступят так же.

«Если бы профессия отвергла меня окончательно, то возможно, что я стала бы искать себя в Боге. Илюша – мусульманин, но крайне уважительно относится к христианству», - рассказывала актриса.

# Ваш любимый сканворд

Сорт леденцов	— Доктор, мне все удивляют! — Вау! Кто это к нам пришел?!				— За шпаргалку. Учительница подловила его, когда он считал у себя ребра.				“Был месяц май”, актер	Побудит толчок		
Человеколюб	Два ученика разговаривают: — Саша по анатомии получил двойку. — За что?!				Мозг — это орган, с помощью которого человек воображает, что он думает.				Житель Лукоморья			
1				Крупа	Поток воздуха	Ансамбль певцов		Столица на Тибре				
Исправл. снимков	Внутренний мир		Чудо			Емкость						
				Игра с обручами				Туни-сец				
Вырез в одежде	...Мороз		Англ. пивная	Ткань в рубчик	Часть батальона	Абрис лица						
			Химич. сосуд	Ткань для тента				Пища животных	Перед восходом			
Перекрытие						Постановление						
Киноработник	Нос слона					Саман						
		Расход нефти	Снимок				Кафтан крестьянина	Гнет				
“Жених” семги				 <p>Американский актер</p>								
Бык на арене	Род тюленя	Метла из мочала						Фарон в бинтах	Борцовый коврик	10 дней		
Расходы на со-держ.												
						Полупроводник	Электрод	Подросток (стар.)				
Вершки свеклы	Бог насмешки	Заряж. частица	...сапиенс	Окрик	Вредн. букашка		Большой сверток					
				Столица Албании								
Сожит-во видов							Продукт пчел					
Для носки ведер	Дудка охотника				Крупа гречихи							



## МОРЕ ЛЮБВИ

Ласковые волны, следы на песке, жаркое солнце, роскошные закаты и новый знакомый, влюбившийся в вас с первого взгляда, - тот самый отпуск, о котором тайно мечтают многие женщины. А все дело в том, что у курортных романов, помимо опасностей, которые нам хорошо известны, есть множество плюсов.

**К**лара! Ты меня слышишь? Ехать не советую! Тут абсолютно нет мужиков! Многие девушки уезжают, так и не отдохнув!» - кричала в телефонную трубку героиня Довлатова, и ей можно только посочувствовать. Отправляясь на море в одиночку, мы все допускаем вероятность судьбоносной встречи, хотя бы короткой. И правильно делаем. Пусть сочинение на тему «Как я провела это лето» получит маркировку 18+, зато потом будет что внукам, и особенно внукам рассказать. Впрочем, это не единственное преимущество курортной романтики.

### БЫТ ИЛИ НЕ БЫТ

Не нужно спорить о том, чья очередь убирать посуду - о ней позаботится официант. Ужин - зона ответственности поваров в ресторане. Брошенное на пол полотенце уже не раздражает - утром беспорядок ликвидирует горничная. Ничто не омрачает отношения с новым знакомым, вам остается сплошная романтика: прогулки по пляжу, завтраки на балконе, поцелуи под лунной, ночные купания и прочие приятности. Что может испортить любовное настроение? Слишком серьезные или глубоко личные разговоры. Политику и детские психологические травмы оставляем для бесед с друзьями и специалистами. Также делу мешает привязанность к телефону - согласно опросу портала ELiteSingles, 60% мужчин теряют интерес к женщине,

если на романтическом свидании она не может оторвать взгляд от дисплея мобильного и отвлечься от соцсетей. Фото заката разместите в «Инстаграме» позже. А пока подарите себе возможность вспомнить, с кем и как вы его встречали.

### ВЫШЕ И ВЫШЕ

Мы и без всякой статистики знаем, что на десять девчонок у нас приходится девять ребят. Со взрослыми мужчинами дела обстоят еще хуже. Со взрослыми, холостыми, адекватными, привлекательными - совсем плохо. Поэтому многим женщинам так не хватает мужского внимания в обычной жизни. Другая история на отдыхе. Здесь каждый второй либо свободен, либо временно свободен и находится в активном поиске. Настолько активном, что особо назойливых донжуанов хоть палкой отгоняй. Даже если вы не планируете полноценный роман, мужское внимание поднимет настроение и самооценку. Чтобы стать королевой флирта, не обязательно быть суперкрасавицей. Исследование Вебстерского университета доказало, что мужчины чаще заигрывают не с теми, кто лучше выглядит, а с теми, кто охотно улыбается и не избегает зрительного контакта.

**30% мужчин полагают, что у женщины должно быть не более пяти любовников за всю жизнь**

### ЧУДНЫЙ НОВЫЙ МИР

Отпуск - шанс выйти из зоны комфорта прямо на пляж. И обнаружить там много интересного. Дома все идет по привычному графику: квартира - работа - в лучшем случае хобби. Нас окружают люди примерно одного с нами статуса, возраста, образования, интересов и образа жизни.

В отпуске легко закрутить роман с мужчиной, скроенным по другому трафарету. Автослесарь Николай, может, не читал Кьеркегора, не смотрел Вирусетакула, и вообще суров и немногословен. Зато он прекрасно разбирается в устройстве машин. И женщин. Знает, на какой рычаг нужно нажать, чтобы все заработало. Новый опыт может открыть неожиданные горизонты. Вернешься домой, посмотришь вокруг незашоренным взглядом и неожиданно увидишь многообещающих кавалеров. Тех, кого раньше не замечала, потому что они не вписывались в шаблон.

Научные данные подтверждают, что «мой тип мужчины» и «о боже, какой мужчина!» - это не всегда одно и то же. Например, американские психологи провели эксперимент в формате speed dating (мини-свидания, когда за один вечер вы успеваете коротко пообщаться с парой десятков людей). Исследователи проанализировали данные участников, их запросы в выборе партнера и сделали предположения о том, какие пары должны совпасть. Реальность буквально разгромила все прогнозы: большинство участников выбрали совсем не тех партнеров, которые идеально подходили под их запросы, а тех, с кем почувствовали «химию».

### ИЗ ОБЛАСТИ ФАНТАСТИКИ

Знаете, как соседи по купе в поезде рассказывают друг другу историю своей жизни? Причем выкладывают такие секреты и тайные мысли, что не всякому близкому человеку рассказать можно. Иногда поговорить о наблевшем лучше с незнакомцем, в этом и заключается пресловутый терапевтический «эффект попутчика».

Так же и в сексуальных отношениях - случайному любовнику не стыдно признаться в самых тайных фантазиях. «Я хочу тебя связать и всю ночь делать с тобой все, что заблагорассудится» - такое предложение проще сделать мужчине, которого вы после отпуска никогда не увидите. Можно не бояться осуждения, не нужно заботиться о репутации и «правильном» развитии отношений, поэтому легче разрешить себе вольности.



**56% женщин хотя бы раз в жизни заводили курортный роман. 37% не считают его изменой партнеру**

#### КАК ВЫ ТАМ?

Если в отношениях с постоянным партнером «все сложно», если женщина оказывается на перепутье - и нести тяжело, и бросить жалко, легкая курортная связь может помочь найти ответ на главный вопрос: «Что делать дальше?»

Семейный терапевт Мира Киршенбаум в книге «Когда порядочные люди заводят романы на стороне» пишет о том, что такие отношения могут иметь терапевтический эффект. Они дадут более ясное понимание своих желаний и выдернут из инерции: «Думайте об этом как о медицинской процедуре. Если у вашего брака произошла остановка сердца, измена может стать дефибрилятором». Или, наоборот, ясно продемонстрировать, что старые отношения окончательно умерли и пора начинать новый этап.

**Согласно данным производителей презервативов, в топ-3 самых сексуально активных стран входят Греция, Бразилия и Россия**

#### ПРОСТО ВМЕСТЕ

И да, настоящую любовь в отпуске встретить можно. Не на неделю, а на всю жизнь. Этот шанс невелик, поскольку курортные романы редко имеют продолжение, но он есть. Совместное будущее выглядит более реальным, если вы свободны, живете недалеко друг от друга, ваш социальный статус совпадает и вы оба настроены на продолжение отношений. Чтобы понять, насколько мужчина серьезен, проанализируйте его поведение. Хорошо, если он открыто рассказывает о своей жизни и вы не ловите его на противоречиях или неприкрытой лжи. Он тратит на вас деньги. Он интересуется вашим мнением и желаниями. То есть не просто «Пойдем в ресторан тайской кухни, мне сегодня хочется том ям», а «Где бы ты хотела поужинать?». Вы проводите вместе много времени, и хорошо вам не только в постели, но и за ее пределами - например, на экскурсиях. Он добавил вас в друзья в соцсетях и вы видите, что в его профайле нет гарема из пятисот френдов женского пола. Он не скрывает вас от друзей, с которыми приехал отдыхать, и, наоборот, всячески приветствует ваше общение с ними. Главное правило курор-

тного романа - ничего не планировать дальше окончания отпуска. Да, потом вы вернетесь домой, но это уже другая история. Сегодняшняя же - только для вас, любимой, прекрасной и желанной.

#### ПЛАКАЛИ, ЗНАЕМ

Ничто так не портит воспоминания о летнем отдыхе, как необходимость идти к венерологу. Поэтому, только безопасный секс! Если мужчина начинает капризничать и божиться, что он «чист», а презервативы плохо сочетаются с романтикой, то ну его, такого рискованного. Здоровье дороже. Чтобы летний роман оставил хорошее послевкусие, постарайтесь обезопасить свое сердце, достоинство, здоровье и кошелек. Краткость романа не означает, что мужчина имеет право вести себя потребительски. Если он не уважает ваши желания, то «секс на пляже» пусть так и останется для него названием коктейля, а не приятным приключением. Критерий здесь один - личные ощущения. Если рядом с кавалером вы чувствуете себя уютно, значит, это неправильный мужчина. Третий важный момент. Не обязательно быть миллионершей, чтобы стать жертвой ловкачей. После жаркой ночи в номере вашего отеля можно остаться без кошелек, украшений и гаджетов. Поэтому, все ценности нужно держать в сейфе, а пин-коды от своей карты охранять, как государственную тайну.



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

#### НЕЛЛИ, 44 ГОДА

В том августе мне должно было исполниться 40. И очень я этой даты боялась. За две недели до дня рождения купила горящий тур на Крит. Отель оказался так себе, а море прекрасное - теплое, синее. Я решила все время проводить на пляже и в воде. Легла, взяла в руки детектив - и на соседний шезлонг тут же подсел мужчина. На вид лет 27, красивый колоритный грек. Засыпал комплиментами, угостил коктейлем (тремья), пригласил в ресторан (это оказалась таверна его дяди). В общем, до детектива дело не дошло - сюжет был скорее из романа в мягкой розовой обложке. Такой красивой и молодой я себя давно не чувствовала. Вернулась и с помпой отпраздновала свой юбилей. Скоро мне 45 и я ничего не боюсь!

#### СОФЬЯ, 39 ЛЕТ

Поехала я отдыхать с любовником. Еще в аэропорту поняла, что это ошибка: он первым прошел паспортный контроль и, не дождавись меня, убежал в duty free. В гостевом доме устроил хозяйке скандал из-за перегоревшей лампочки и ушел в ночь, сказав: «Я на нервах». Утром оказалось, что море, кафе и достопримечательности его не интересуют. Он хотел целыми днями лазать по горам и искать редкие травы, а питаться вареной картошкой (если ее сварю я). Выдержала два дня. Потом спустилась с гор, сняла маленькую комнату у самого берега и познакомилась с мужчиной, который уезжал домой через три дня. Мы купались, пили вино на берегу, занимались сексом и не спорили о лампочках. Спасибо ему, что «починил» мой сломанный отдых!

#### АРИНА, 41 ГОД

В Таиланде за мной очень красиво ухаживал мужчина. Говорил, что в разводе, врач, детей нет и в меня влюбился с первого взгляда. Он мне нравился, но я не верила ни одному его слову - в разводе, ага, все на курортах в разводе. К тому же, на родине меня ждал муж. А в брак я верю. Дома в аэропорту оказалось, что супруг меня не встречает: «В городе пробки, а я устал, вызови такси, Ариш». И так мне стало обидно! Я упустила шанс на красивый роман, и ради чего... А потом тот врач из Таиланда нашел меня в соцсетях. Оказался действительно разведенным, порядочным, лучшим в мире человеком. Теперь дети у него есть - вернее, у нас. И он всегда встречает меня в аэропорту.

## Наши дети



# ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА

**Ребенок - это счастье, а когда детей рождается сразу двое, назовем это «счастье, умноженное на два».**

**Б**лизнецы - это вдвое больше ответственности, вдвое больше нужно сил. Однако наши читатели, которые прошли через это, уверены: все не так уж и страшно!

### О КОРМЛЕНИИ

**Мargarита Кулагина:**

«Когда мы вернулись домой, наладить грудное вскармливание мне не удалось, пришлось обзавестись бутылочками и смесью. Поначалу я испытывала много неудобств, ведь нужно отмерить воду, необходимое количество смеси, подогреть. А в это время проголодавшийся ребенок беспомощно надрыивается в своей кроватке, рискуя разбудить сестренку. И это до 6 раз за ночь. В конце первой недели я стала поступать умнее.

Во-первых, перенесла с кухни все бутылочки, воду и смесь в комнату. Купила маленький термос, с вечера заливаю в него теплую воду, а ночью, когда дочка просыпается, просто наливаю ее в бутылочку. Таким образом, я трачу на приготовление смеси не более минуты. Кроха даже не успевает заплакать - это очень важно, ведь в комнате спят еще один ребенок и муж.

И еще, дорогие мамочки, никогда не отказывайтесь от помощи, кто бы вам ее ни предлагал! Лучше поспать или провести в ванной свободные 30 минут, чем доказывать всему свету, что вы молодец и одна ухаживаете за двумя грудничками. Ваша усталость, раздражение передадутся детям, и они будут постоянно капризничать».

### ОДНА КРОВАТКА НА ДВОИХ

**Анна Худякова:**

«Так получилось, что на нашу двойню у нас оказалась только одна кроватка. Я хотела как можно быс-

трее купить вторую, а потом поняла: малышам так хорошо в одной кроватке, что до 9 месяцев вопрос покупки отпал сам собой. Если у вас вскоре появятся близнецы, не торопитесь расселять их по кроваткам. Новорожденные двойняшки настолько малы и малоподвижны, что без труда уместятся в одной постельке и вряд ли будут друг другу мешать. И психологи утверждают, что детям, которые целых 9 месяцев были вместе, первое время гораздо комфортнее будет находиться недалеко друг от друга».

### ПОДЧЕРКНЕМ РАЗЛИЧИЯ!

**Виктория Малдованова:**

«Взрослых почему-то умиляет, когда близнецы в одинаковой одежде ходят. А я вот категорически против этого. Это две личности, два разных человека. И каждый должен чувствовать свою индивидуальность. Я своих близняшек всегда

наряжаю по-разному. Сейчас им по 5 лет, у каждой дочки своя одежда. А еще на вопрос «Как дети?» я никогда не говорю про них во множественном числе. Обязательно подчеркну, чем занимается Дашенька, как дела у Сонечки. Они - не одно целое, а просто родные сестренки, каждая со своим характером, своими мыслями и чувствами».

### МАМУ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

**Евгения Абрамова:**

«Многие думают, что двойняшек можно оставлять вместе, и пусть они играют друг с другом. Они, конечно, будут играть вместе, но это не означает, что вы можете не общаться с ними. Им очень надо, чтобы мама и читала, и играла с ними, и хотя бы иногда находила время побыть один на один с каждым из деток».

### А КТО ЛУЧШЕ?

**Инна Самусенко:**

«Среди моих знакомых в Интернете на сайте, посвященном двойняшкам, было как-то обсуждение дурацких вопросов, которые любят задавать окружающие про близнецов. «Как вы их различаете?», «Кто из них старший? (Не понимаю, легче будет, если узнают кто старше на 10 минут?)», «Кто из них хуже? Кого больше любишь?» (Как вообще можно у мамы такое спросить?)

Еще говорят, жалко, что не мальчик и девочка! А вот мне, например, совсем не жалко - у меня два сына! Или так говорят: «Зато за один раз отмучилась!». Почему же «отмучилась», ведь дети - это радость!

Пожалуйста, не задавайте такие вопросы. Лучше спросить про каждого малыша отдельно, похвалить одного и второго. Маме это будет намного приятнее».



## Я боюсь разговаривать по телефону

**Милая «Подруга»!** Не люблю разговаривать по телефону. Никогда не перезваниваю, вместо телефонного звонка предпочту личное общение. А незнакомым людям вообще звоню с огромным трудом. Что это за фобия у меня?

**Алена.**

**ПОДРУГА:** Боязнь телефонных разговоров - телефонофобия - одна из разновидностей социофобии. Как правило, такие люди плохо себя чувствуют из-за того, что не могут видеть собеседника. На том конце провода он становится для них чем-то ужасающим, особенно если это незнакомый человек.

Прежде всего, внушите себе, что ваш собеседник - такой же человек, как и вы. Со своими проблемами, успехами и неудачами. Может быть, он также боится разговаривать с вами. Заранее прорепетируйте разговор с ним - проговорите вводные фразы. Подумайте над возможными вариантами развития беседы, чтобы быть готовым ко всему.

Перед звонком немножко разомнитесь, потрясите руками, ногами. Это поможет снять мышечное напряжение.

### Интересный вопрос

#### ИНТРОВЕРТЫ НЕ ЛЮБЯТ ОБЩАТЬСЯ?

Одно из самых распространенных заблуждений - «интроверты не любят общаться». Воображение тут же рисует эдакого буку, сидящего отдельно от шумной компании. Однако это миф!

Интроверты, как и экстраверты, любят общаться. Но делают это по-своему. Например, они более остро реагируют на внешние раздражители - громкие разговоры, бурные обсуждения, наличие большого количества людей. Поэтому быстрее устают от общения и чаще, чем остальные, любят проводить время в одиночестве. При этом, они также коммуникабельны, могут стать душой компании, быть хорошими ораторами. Интроверты отдадут предпочтение более спокойным местам и собеседникам, но общаться будут с удовольствием, как и экстраверты.



## Можно ли ссориться при детях?

**Милая «Подруга»!** Мы с мужем очень эмоциональные. Трое детей часто становятся свидетелями наших ссор. Я переживаю из-за этого, но поделаться ничем не могу. Насколько это критично?

**Алина Крылова.**

**ПОДРУГА:** На детей негативно влияют две крайности, в которые могут впасть их родители. Первая - имитация идеальных отношений. В этом случае проблемы замалчиваются, отец с матерью несчастны, зато дети не видят конфликтов. Одно «но»: они все чувствуют и понимают лучше, чем взрослые! Вторая крайность - слишком бурные выяснения отношений, которые происходят постоянно. Где же золотая середина?

Ссориться при детях можно: они должны видеть разные грани

отношений и на примере родителей учиться адекватно прорабатывать конфликты и находить выход из них. Это значит, что ваши ссоры надо вести... правильно.

Недопустимы крики, оскорбления, унижения, рукоприкладство. Можно незначительно повышать голос в критических ситуациях, обосновывать свою позицию, уважать собеседника, высказывать свою точку зрения. Если вы поняли, что неправы, обязательно попросите у супруга прощения при детях. Для них это станет хорошим примером.

## Супруг несчастлив, а виновата я...

**Милая «Подруга»!** В день своего 40-летия муж сказал, что он несчастлив, и виной тому - я. Оказывается, ради меня он отказался от любимой, но плохо оплачиваемой работы. Я не поддерживаю его увлечения, не хочу встречаться с его друзьями и так далее. Как мне теперь с этим жить?

**Наталья Г.**


**ПОДРУГА:** Супруг переложил ответственность за свою жизнь на ваши плечи. Вполне возможно, у вашего мужа в жизни сейчас кризис. Он часто происходит у мужчин именно в 40 лет. Супруга надо поддержать, быть рядом в трудную минуту, подбодрить. Но при этом четко дать ему понять: «Твоя жизнь - это твоя жизнь». Поблагодарите его за все жертвы, которые он принес во благо семьи, предложите свою помощь, если таковая потребуется. Но сделайте все это единожды. А главное - перестаньте сами испытывать неловкость за неудавшуюся судьбу своего благоверного. Он взрослый человек и должен



сам отвечать за свои поступки.

Если недовольство мужа будет продолжаться, сделайте ход конем: «Дорогой, я тебя очень люблю, но если ты так несчастен со мной, возможно, нам следует расстаться». Скорее всего он перестанет бросаться пустыми обвинениями.

# Лунный календарь на сентябрь

	<p><b>7 ПТ</b> 01:56 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Если вы давно хотели внести перемены в свою жизнь, то сегодня самое время сделать это. Запишитесь на образовательные курсы, в кружок по интересам. Посетите салон красоты.</p>	<p><b>14 ПТ</b> 11:39 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Прекрасно осуществляются любые мероприятия, цель которых – улучшить качество жизни. Чем решительнее вы станете себя вести, тем удачнее завершится ваше начинание.</p>	<p><b>21 ПТ</b> 17:38 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Велика опасность поддаться наваждению и обману, поэтому отложите все важные дела, каковыми бы значимыми они вам ни казались. Посвятите этот день заботе о здоровье.</p>	<p><b>28 ПТ</b> 19:53 – начало 20-го лунного дня</p> <p>День может принести резкую смену настроения. Старайтесь не действовать под влиянием эмоций, иначе рискуете принять ошибочные решения и погорячиться с близкими.</p>	<p><b>1 СБ</b> 21:49 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Проведите день в обществе близких по духу людей. Действуя в одиночку, без поддержки, вы вряд ли сумеете добиться больших результатов. Будьте обстоятельны и неторопливы.</p>	<p><b>8 СБ</b> 03:20 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Посвятите день любимому занятию или хобби. Самое плодотворное время – до обеда. Сегодня нежелательно уезжать далеко от дома. Откажитесь от праздных разговоров.</p>	<p><b>15 СБ</b> 12:52 – начало 7-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца.</b> Вы почувствуете невероятный прирост энергии. Направьте ее пробудившиеся силы на решение давно волновавших вас вопросов.</p>	<p><b>22 СБ</b> 18:01 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Доверьтесь ощущениям. Сегодня можно почувствовать приближающуюся опасность или угрозу. Усиливаются интуиция, способность быстро действовать в критических ситуациях.</p>	<p><b>29 СБ</b> 20:19 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Малейшее давление со стороны будет вызывать гнев. Возрастает тяга к незащищенности. Вероятны конфликты с вышестоящими. Направьте энергию в позитивное русло.</p>	<p><b>2 ВС</b> 22:16 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Будет несложно достичь взаимопонимания с любыми людьми. Вечером наведите порядок в доме. Выбросьте вещи, которые вызывают негативные воспоминания.</p>	<p><b>9 ВС</b> 04:47 – начало 29-го; 21:03 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Ошибки, совершенная в день новолуния, будет долго аукаться, поэтому сегодня лучше не принимать важных решений. Не стоит также начинать новые дела.</p>	<p><b>16 ВС</b> 13:59 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Сохраняйте эмоциональное равновесие, учтите пожиманию. Если вы не хотите над вами взойти верх негативных сторон вашей личности, будьте скромными в своих желаниях.</p>	<p><b>23 ВС</b> 18:21 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Не верьте на слово всему, что вам скажут. Наведите дома порядок – избавьтесь от старых ненужных вещей. День прекрасно подходит для отказа от вредных привычек.</p>	<p><b>30 ВС</b> 20:51 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Интуиция обострена – не игнорируйте внутренний голос. Вечером пойдите по магазинам. Однако покупать стоит только то, что действительно нужно.</p>	<p><b>3 ПН</b> 22:53 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Активный и творческий день. Прислушайтесь к внутреннему голосу, чтобы не допустить ошибок. Интуиция поможет затратить минимум усилий для решения ключевых вопросов.</p>	<p><b>10 ПН</b> 06:14 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Тратьте время только на те дела, которые действительно важны и значимы для вас и ваших близких. Это не лучшее время для развлечений и участия в массовых мероприятиях.</p>	<p><b>17 ПН</b> 14:59 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Хорошо читать книги, смотреть фильмы, изучать различные документы – информация усваивается легко. Откажитесь от поездок и спортивных занятий – есть риск травм.</p>	<p><b>24 ПН</b> 18:31 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Гармоничный день – проведите его в кругу родных и близких людей, в разговорах о жизни и философских размышлениях. Сегодня могут возникнуть трудности в работе с информацией.</p>		<p><b>4 ВТ</b> 22:40 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Нежелательно начинать новые дела и заниматься важными вопросами. Избегайте стрессовых ситуаций. Помните, что ваше настроение зависит только от вас.</p>	<p><b>11 ВТ</b> 07:39 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Постарайтесь разобраться с грузом накопившихся проблем, активно взявшись за их решение. Оставьте сомнения и начните действовать. Щадяще продумывайте свои поступки.</p>	<p><b>18 ВТ</b> 15:51 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Не перенапрягайтесь, по возможности не работайте сверх меры. Если вы пребываете в споре с кем-то, то сейчас самое подходящее время наладить отношения.</p>	<p><b>25 ВТ</b> 18:50 – начало 17-го лунного дня</p> <p>День прекрасно подходит для работы с информацией, для любой интеллектуальной деятельности и обмена опытом. Все, что выполняется искренне, будет иметь успех.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Благоприятные дни</li> <li>☹ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>☹ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 СР</b> 09:42 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Время активных действий. Все, что вы получите в этот день, обязательно пригодится в ближайшем будущем, даже если сперва вам будет казаться, что это не так.</p>	<p><b>12 СР</b> 09:02 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Эти лунные сутки подарят вам несколько прекрасных идей, осуществление которых не составит особого труда, если желание достичь цели будет достаточно сильным.</p>	<p><b>19 СР</b> 16:34 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Не делайте сегодня того, что вам делать не хочется. Не стоите руководствоваться такими понятиями, как «надо» и «должен». День идеально подходит для творчества.</p>	<p><b>26 СР</b> 19:13 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Если вы долго не могли справиться с каким-то делом, то сегодня, благодаря энергии Луны, вы преодолеете любые препятствия и наконец-то придете к цели.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☾ Полнолуние</li> <li>☉ Новолуние</li> <li>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	<p><b>6 ЧТ</b> 09:42 – начало лунный день</p> <p>Хороший день для повседневных домашних дел, можно многое успеть, если не лениться. Благоприятно начинать ремонт или строительство. Вечер посвятите семье.</p>	<p><b>13 ЧТ</b> 10:22 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Проявив сегодня такие «космические» качества, как выдержка, терпение, мягкость, готовность прощать и умение не осуждать, вы обеспечите себе хорошее настроение.</p>	<p><b>20 ЧТ</b> 17:09 – начало 12-го лунного дня</p> <p>События этого дня – зеркальное отражение вашего отношения к жизни. Настройте себя на более внимательными к близким людям.</p>	<p><b>27 ЧТ</b> 19:32 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Не оставайтесь в одиночестве. Сходите в гости, пригласите родных или друзей к себе. Удовольствие доставят дружеские беседы за домашней выпечкой и чаем.</p>
---	---	--	---	---	---	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---	---	---	--	--	---	---

**Отношение мужчины к женщине во многом зависит от того, как она с ним общается. Быть замкнутой и неприступной или веселой и открытой? Решать вам!**

**Если мужчины не спешат с вами знакомиться и выстраивать общение, задумайтесь: может, вы что-то делаете не так? Определить свои слабые и сильные женские стороны поможет психологический тест.**

**1. Как вы чувствуете себя в компании мужчин?**

А. Легко и непринужденно. Всегда нахожу общий язык с противоположным полом.

Б. Неуверенно. Все время кажется, что со мной что-то не так.

В. По-свойски. Ощущение, будто все вокруг - мои друзья.

**2. Идеальное знакомство для вас - это...**

А. Кафе, чашечка кофе и незнакомец, который присаживается за мой столик.

Б. Сын друзей моих родителей пришел в гости.

В. В книжном магазине. Я и он хватаемся за одну книгу.

**3. С каким начальником вам было бы легче общаться: с мужчиной или женщиной?**

А. С женщиной. Ему всегда можно построить глазки.

Б. С женщиной: нет никакого стеснения.

В. Все равно с кем, мне же с ним не душевные беседы вести!

**4. Вы несете тяжелую сумку и видите поближе мужчину. Как попросите о помощи?**

А. Нечаянно запнусь и вздохну,



## ВЫ ПРАВИТЕСЬ МУЖЧИНАМ?

чтобы мужчина меня заметил.

Б. Буду просто стоять и надеяться, что мужчина сам догадается о моей проблеме.

В. Запросто подойду и прямо попрошу.

**5. Верите ли вы в дружбу между мужчиной и женщиной?**

А. Нет, конечно. Мужчина всегда имеет на женщину виды.

Б. Верю! Неважно, какого ты пола, дружба - это другое.

В. Верю, но с оговоркой: как правило, оба испытывают друг к другу симпатию.

**6. С вами пытается познакомиться некрасивый мужчина. Как откажете ему?**

А. Твердо скажу, что он не в моем вкусе. Зачем дарить ложные надежды?

Б. А я ему не откажу: в человеке главное душа!

В. Я дам ему шанс на знакомство.

•••••

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

•••••

**БОЛЬШИНСТВО А**

В компании мужчин вы чувствуете себя непринужденно и раскованно. Вы умеете общаться с противоположным полом, имеете особый женский шарм и харизму. Рядом с вами мужчины чувствуют себя на подъеме и сами стремятся к вашей компании. Вы легко можете вскружить голову и заставить позабыть обо всем. Правда, если мужчине нужен дельный совет или дружеское плечо, он вряд ли придет к вам. С вами приятно, но о жизни не поговоришь. В целом, в вашей компании противоположный пол чувствует себя прекрасно, но вам стоило бы поработать над глубиной общения с ним. Вам есть что еще продемонстрировать, кроме женских уловок.

**БОЛЬШИНСТВО Б**

Вы мужчин боитесь, не иначе. А как еще объяснить тот факт, что в их компании вы дрожите как банный лист и стараетесь как можно быстрее куда-нибудь скрыться? Конечно, если мужчина хорошо вас знает, тогда он сможет оценить все ваши замечательные душевные и человеческие качества. Но как захотеть вас узнать, если вы постоянно ходите букой? Развивайте навыки общения с противоположным полом. Это пригодится вам не только в личной жизни, но и в карьере, и в дружеских отношениях. Перестаньте бояться мужчин: они не кусаются.

**БОЛЬШИНСТВО В**

С мужчинами вы на короткой

ноге. Можете прекрасно с ними общаться, понимаете их. В вашей компании они чувствуют себя уютно, по-свойски, как дома. Вы можете быть хорошим другом, соратником, правым плечом. К вам запросто можно обратиться за помощью и советом. Однако увидеть в вас прекрасную женщину они не могут. Пора переставать быть для противоположного пола «своим парнем». Покажите, что вы настоящая женщина! Оставьте при себе все те прекрасные черты характера, которые уже имеете. Но прибавьте к ним красивое платье, туфли на каблучках, изящную прическу и макияж. В полном обмундировании вы покажетесь сильному полу еще более привлекательной: и как женщина, и как друг.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-36)

Меридит постаралась встряхнуться и не выглядеть такой измученной и несчастной, какой себя чувствовала.

— Хорошо, спасибо. Пожалуйста, соедини меня со Стюартом Уитмором. И еще, попробуй дозвониться в отель Паркера, в Женеву. Если его нет в номере, оставь сообщение.

— Что прикажешь сделать раньше? — спросила Филлис с обычно жизнерадостной деловитостью.

— Найди Уитмора, — велела Меридит. Сначала нужно сообщить Стюарту о своем решении. Потом она поговорит с Паркером и попытается объяснить. Объяснить? Но что и как?!

Пытаясь придумать что-нибудь наиболее правдоподобное, Меридит начала рассеянно просматривать записки, но, дойдя до пятой, внезапно вскочила с бешено бьющимся сердцем. Мистер Мэтью Фаррел звонил ровно в десять минут десятого.

Резкое жужжание переговорного устройства вывело Меридит из полубредового состояния, и она увидела, что обе линии заняты, а красные индикаторы часто мигают.

— Мистер Уитмор на первой линии, — сообщила Филлис, — а Мэтью Фаррел на второй. Говорит, по срочному делу.

Сердце забилось с удвоенной частотой.

— Филлис, — дрожащим голосом спросила она, — я не хочу говорить с Фаррелом. Передай, что отныне мы будем общаться исключительно через адвокатов, и кроме того, я уезжаю из города недели на две. Будь вежливой, — нервно добавила она, — но очень твердой.

— Понимаю.

Меридит трясущейся рукой положила трубку. Может, стоит все-таки поговорить с Мэттом и узнать, что он хочет?

Она уже потянулась к телефону, но резко отдернула руку. Нет-нет, не стоит! И к тому же, это не имеет значения. Как только Стюарт объяснит, где можно получить быстрый законный развод, все, что захочет сообщить Мэтт, станет совершенно неважным. Наверное, лучше всего отправиться в Рино, или куда-

## РАЙ

нибудь в этом роде прямо с утра. Совершенно разумное решение. Теперь, когда между ними больше нет вражды, Мэтт не станет приводить в исполнение все угрозы, которые выкрикивал в машине после того несчастного обеда. Все это в прошлом.

Индикатор на линии Мэтта погас, и Меридит не смогла больше вынести напряженно-тоскливого ожидания. Она позвонила Филлис и попросила войти.

— Что он сказал? — спросила она, не успев секретарь сделать шаг от порога.

Филлис едва скрыла недоуменную улыбку при виде взволнованного лица Меридит.

— Ответил, что прекрасно понимает.

— И это все?

— Спросил, неожиданно ли ты собралась в поездку, и я ответила, что да. Верно я поступила?

— Не знаю, — беспомощно вздохнула Меридит. — Он ответил что-нибудь, когда ты сказала, что я неожиданно уезжаю?

— Не совсем.

— Что ты хочешь этим сказать?

— Он рассмеялся, но негромко. Скорее усмехнулся тихо, но весело. Потом поблагодарил меня и распрощался.

Странная реакция Мэтта почему-то заставила Меридит неловко поежиться.

— Что-нибудь еще? — спросила она, видя, что Филлис продолжает маячить в дверях.

— Просто хотела знать, — пробормотала секретарь немного смущенно, — как ты думаешь, он действительно встречался с Мишель Пфайфер и Мег Райен или это все репортеры выдумали?

— Наверняка встречался, — вздохнула Меридит, безуспешно пытаясь принять безразличный вид. Филлис, кивнув, посмотрела на телефон.

— Забыла, что Стюарт Уитмор ждет, когда ты возьмешь трубку?

Меридит в ужасе схватила трубку и попросила Филлис плотнее прикрыть за собой дверь.

— Стюарт, прости, что заставила тебя ждать, — начала она, нервно откидывая со лба волосы. — Но у меня было не очень хорошее утро.

— Зато у меня утро было поистине очаровательное, и все благодаря тебе, — весело объявил Уитмор.

— Ты о чем?

— Адвокаты Фаррела внезапно решили объявить перемирие. Дейв Левинсон звонил мне сегодня в половине десятого, и при этом был исполнен такой доброжелательности и дружеских чувств, что можно подумать, этот наглый ублюдок весь уик-энд слушал проповеди священника о смирении и терпимости.

— Что он сказал в точности? — попыталась Меридит, дрожа от дурного предчувствия.

— Ну... сначала Левинсон прочел мне лекцию о святости брака, особенно среди католиков, и при этом прямо-таки источал благочестие. Представ-

ляешь, — задохнулся от смеха Стюарт, — Левинсон, правоверный еврей, только недавно женившийся в четвертый раз и сменивший шестую любовницу! Просто невозможно поверить в подобную наглость!

— А что ответил ты?

— Что не могу поверить в подобную наглость, — сообщил Стюарт, но, почувствовав, что Меридит не до веселья, пояснил:

— Ладно, не важно. Если верить Левинсону, клиент неожиданно согласился на развод без всяких условий, что показалось мне несколько странным. А всякие странности вызывают во мне неприятное чувство и заставляют нервничать.

— Ничего странного, — спокойно пояснила Меридит, стараясь не обращать внимание на мучительные и неуместные мысли о том, что Мэтт старается с неприличной поспешностью отделаться от нее после того, как она легла с ним в постель. Он поступает порядочно, поскольку пытается немедленно положить конец вражде. — Я видела Мэтта в этот уик-энд, и мы поговорили.

— О чем? — И поняв, что Меридит колеблется, Стюарт прибавил:

— Не стоит иметь тайны от своего адвоката. Неожиданное стремление Левинсона поскорее встретиться и все уладить вызывает у меня чувство определенной тревоги. Просто носом чую засаду и подвох.

Меридит ообразила, что скрывать случившееся от Стюарта действительно неразумно, и рассказала все, начиная с той минуты, как узнала о покупке Мэттом хаустонского участка, и кончая бурным разговором с отцом Мэтта.

— Мэтт был слишком болен, чтобы выслушать меня, когда я приехала на ферму, — продолжала она, — но вчера я рассказала правду о том, что сделал отец, и он мне поверил.

Она не открыла Стюарту, что была близка с Мэттом, этого никто не имеет права знать, кроме, возможно, Паркера.

Когда она наконец договорилась, Стюарт так долго молчал, что Меридит уже испугалась было, вдруг он догадался, что произошло на самом деле. Но он ответил только:

— У Фаррела куда больше выдержки, чем у меня. Я бы просто пристрелил твоего папочку.

Меридит, которой предстоял тяжелый разговор с отцом, когда тот вернется из круиза, решила не обращать внимания на реплику.

— В любом случае, — заметила она, — очевидно, почему Мэтт решил пойти нам навстречу.

— И не просто пойти навстречу, — сухо объявил Стюарт. — Если верить Левинсону, Мэтт глубоко обеспокоен твоим благополучием. Он хочет положить на твоё имя значительную сумму денег. И кроме того, предложил продать хаустонский участок по самой разумной цене, хотя, тогда я так и не понял, что имеет в виду Левинсон.

— Я не хочу и не имею права прини-

мать от него деньги, — решительно отказалась Мередит. — Если же Мэтт готов продать нам землю, это прекрасно, но не вижу никакой необходимости встречаться с адвокатами Мэтта. Я решила полететь в Рино или куда-нибудь еще и побыстрее получить развод. Поэтому я и звоню тебе — хотела спросить, куда я смогу поехать и без лишнего шума развестись.

— Ни в коем случае, — коротко ответил Стюарт. — Если попытаешься сделать это, предложение Фаррела снимается.

— Почему ты так считаешь? — охнула Мередит, чувствуя себя так, словно вокруг нее смыкается невидимая ловушка.

— Потому, что Левинсон ясно дал мне это понять. По-видимому, его клиент хочет, чтобы все шло обычным порядком, или развода не будет. Если откажешься встретиться с ним завтра или попытаешься получить быстрый развод, предложение Фаррела продать тебе хаустонский участок вообще снимается. Левинсон намекнул, что любое из подобных действий будет воспринято клиентом как личное оскорбление и недоверие к выражению его доброй воли. Просто уму непостижимо, — с неуклюжей иронией заключил Стюарт, — как газеты испортили репутацию Фаррела! Подумать только, за этой холодной внешностью и безжалостной волей кроется чувствительное и нежное сердце!

Мередит устало рухнула в кресло, но в этот момент увидела группу администраторов, входивших в примыкающий к ее кабинету конференц-зал.

— Не знаю, что и думать, — призналась она. — Много лет я так несправедливо судила о Мэтте, что не могу сказать, каков он на самом деле.

— Прекрасно, — жизнерадостно сообщил Стюарт, — значит, мы все обнаружим завтра, в четыре часа. Фаррел предложил встретиться в его офисе, где, кроме тебя и меня, будут он и его адвокаты. Заехать за тобой или явиться прямо сюда?

— Нет! Я не хочу ехать! Ты можешь говорить от моего имени.

— Ни за что. Ты должна быть там. Левинсон сказал, что его клиент настаивает на всех условиях. Такая несговорчивость кажется несколько странной чертой для клиента, проявившего столь необыкновенную великодушность и щедрость, какую, по словам Левинсона, выказал Фаррел.

Мередит в отчаянии взглянула на часы. Совещание должно сейчас начаться. Не может она добровольно отказать от этого участка, но и встретиться с ним лицом к лицу нет сил. Вынести это невозможно!

— Даже, если ты получишь развод в Рино, — напомнил Стюарт, видя, что она молчит, — все равно придется вести переговоры о собственности. Одинадцатилетнюю путаницу в правах на имущество можно легко уладить, если Фаррел пойдет на это, если же нет, он сумеет протащить нас через все суды в стране.

— Господи, что за кошмар, — слабо проворчала Мередит. — Хорошо, встретимся в вестибюле «Интеркорпа» в четыре. Предпочитаю не подниматься в его офис одна.

— Понимаю, — добродушно вздохнул Стюарт. — Увидимся завтра. А до тех пор постарайся не думать об этом.

Мередит пыталась, изо всех сил пыталась последовать его совету, особенно когда уселась во главе огромного стола.

— Доброе утро, — объявила она с лучезарной деланной улыбкой. — Марк, хотите начать? Какие-нибудь проблемы с отделом охраны?

— Одна, и огромная. Пять минут назад в нью-орлеанский универмаг позвонили и сказали, что в здание подложена бомба. Сейчас полиция выгоняет всех на улицу, а саперы вот-вот придут.

Сидящие за столом встрепенулись.

— Почему меня не уведомили? — резко спросила Мередит.

— Обе ваши телефонные линии были заняты, поэтому управляющий, следуя правилам, позвонил мне.

— У меня есть и личная прямая линия.

— Знаю, как, впрочем, и Майклсон. Просто он запаниковал и не смог отыскать номер.

К половине шестого, после целого дня напряжения и беспомощного ожидания, в кабинете Мередит наконец раздался звонок, о котором она молилась. Нью-орлеанское отделение полиции по борьбе с терроризмом не смогло отыскать в магазине ни бомбы, ни следов взрывчатки и собралось снять ограждение вокруг магазина. Таковы были хорошие новости. К плохим относилась та, что универмаг недополучит прибыли за целый день в самый разгар сезона.

Мгновенно ослабев от усталости и облегчения, Мередит сообщила обо всем Марку Бредену, а потом сложила в портфель все бумаги и отправилась домой. Паркер еще не перезвонил ей, но Мередит надеялась, что он даст о себе знать, как только узнает о ее звонке.

Поднявшись к себе, Мередит швырнула на кресло манто, перчатки и портфель и подошла к автоответчику, чтобы проверить записи, надеясь, что Паркер звонил, но красная лампочка не горела. Однако миссис Эллис приходила и оставила записку с сообщением, что сделала покупки сегодня, а не в среду, потому что должна в среду утром идти к врачу.

Упорное молчание Паркера было явно неестественным, и тревога Мередит с каждым часом усиливалась. Она уже представляла его в госпитальной палате, или, что еще хуже, в ресторане, или ночном клубе с какой-нибудь красавицей, где Паркер пытается лечить раненую гордость...

«Прекрати, немедленно прекрати!» — приказала она себе. Подумать только, стоило лишь очутиться рядом с Мэттом, как она ждет несчастья на каждом шагу! Конечно, это глупо, но, учитывая прошлый опыт с Мэтью, не так уж невероятно.

Мередит приняла душ и заправляла шелковую блузку в сласкы, как стук в дверь заставил ее изумленно обернуться. Ключи от входной двери были только у миссис Эллис и Паркера, но поскольку он был в Женеве...

— Вы забыли что-то, миссис Эллис... — начала она, открывая дверь, и потрясение замерла при виде мрачного лица Паркера.

— Я уже задавался вопросом, не за-

была ли ты что-то, — резко спросил он, — в том числе и тот факт, что у тебя есть жених?

Совершенно убитая раскаянием от сознания того, что Паркеру из-за нее пришлось вернуться, Мередит бросилась в его объятия, заметив при этом, что он поколебался, прежде чем сжать руки.

— Не забыла, — заверила она, целуя его в щеку. — Мне ужасно жаль.

Она потащила его в комнату, ожидая, что Паркер разденется, но он продолжал холодно и пристально приглядываться к ней.

— О чем ты жалеешь, Мередит? — выдавил он наконец.

— О том, что доставила тебе столько хлопот и пришлось даже бросить все дела в Женеве и лететь домой. Ты не получил утром моего сообщения? Я звонила тебе сегодня.

Напряженное лицо Паркера мгновенно расслабилось, но в глазах стыло затравленное, усталое выражение.

— Не получил. Я бы выпил сейчас чего-нибудь, — вздохнул он, сбрасывая пальто.

Мередит кивнула, но не пошевелилась, с беспокойством замечая, как он измучен и осунулся.

— Не могу поверить, что ты вернулся домой только потому, что не смог связаться со мной.

— Завтра будет объявлено о банкротстве Мортон Саймонсона. Мне сообщили прошлой ночью.

Мередит не совсем поняла, почему Паркер решил срочно лететь домой лишь потому, что известный промышленник разорился, но все-таки решила спросить, в чем дело, пока наливала виски.

— Наш банк ссудил ему больше ста миллионов, — пояснил Паркер, — и если он всплывет брюхом вверх, мы потеряем большую часть этой суммы. И поскольку мне, кажется, заодно грозила опасность потерять и невесту, я прилетел, чтобы спасти по возможности и то и другое.

Несмотря на кажущуюся легкость тона, Мередит поняла, чем грозит банку банкротство Саймонсона, и вспыхнула от стыда за то, что невольно стала лишним поводом для беспокойства.

— Но тебе никогда не грозила опасность потерять меня, — покачала она головой.

— Почему, черт возьми, ты два дня молчала? Где была? И что происходит с Фаррелом? Лайза рассказала мне, что ты узнала правду от его отца и уехала в Индиану в пятницу вечером, чтобы все объяснить ему и заставить согласиться на развод.

— Я так и сделала, — мягко ответила Мередит, вручая ему стакан, — и он согласен на развод. Стюарт Уитмор и я встречаемся с Мэттом и его адвокатами завтра в его офисе.

Паркер кивнул, молчаливо наблюдая за ней. Следующий вопрос оказался именно тем, которого она так ждала и боялась:

— Ты провела с ним весь уик-энд?  
— Да. Он был... слишком болен, чтобы связно мыслить.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# БЫТЬ ПО-МОЕМУ ВЕЛИ!

**Если цыганка включит заезженную пластинку о золотой ручке, едва ли вы клюнете. Зазывалы из финансовых пирамид неубедительны настолько, что исчезают как вид. Опыт целых поколений научил не доверять жуликам, которые мягко стелют и крадут постель. А что делать, если вами манипулируют не проходимцы, а близкие люди?**

### Хитрецы из ближнего круга

Манипуляторы уже не те. В прямом смысле слова. Те, кто занимались честным отъемом денег у населения, воздействуя на восприятие и поведение, вышли из игры. Эстафетная палочка перешла к друзьям, знакомым, коллегам, партнерам по бизнесу. И пусть они не желают вас грабить, а хотят лишь небольших уступок с вашей стороны, например, чтобы вы взяли работу на дом, согласились с их точкой зрения или подписали контракт, обман есть обман. Практикуясь на вашей шкуре в искусстве управления людьми, хитрецы из ближнего круга преследуют только свою выгоду.

Голыми руками, то есть примитивной лезть и запугиванием, уже никого не возьмешь. Нынче на службе у ее величества манипуляции состоят кадры посерьезнее - нейролингвистическое программирование (НЛП) и его хитроумные фокусы. Не исключено, что вы уже давно испытываете на себе влияние адептов этого течения,

ничего не подозревая. И все же, сколько ниточке не виться, кукловода она обязательно выведет. Рассмотрим излюбленные техники мастеров манипуляции и научимся им противостоять!

### Зеркальный двойник

Другое название техники - «войти в доверие». Суть в том, что во время общения собеседник копирует вашу позу, тембр голоса и дыхание. Он старается подстроиться под вас, как бы отзеркаливая ваши действия. Вы бессознательно погружаетесь в атмосферу безопасности и проникаетесь доверием к визави, а он начинает вить из вас веревки.

Чтобы вычислить, а заодно и сломать игру манипулятора, необходимо резко изменить положение тела в пространстве. Если вы сидите за столом, закиньте ногу на ногу, начните отбивать ритм пальцами по столу. Если стоите, пройдитесь по комнате, разомните ноги, встряхните тело. Можете закашляться, выпить воды, огорошить его, заговорив тепло и ласково или сухо и отрывисто. «Повторю-

ша» попытается вас «догнать», чем выдаст себя и развеет чары своего фурман-фокуса.

### Длинная история

Лучший способ ослабить бдительность человека - заболтать его. Прежде чем завязать знакомство с девушкой, манипуляторы задают три вопроса, на которые самым очевидным ответом будет «да», что-то вроде «Хорошая погода сегодня, не правда ли?» В этой ситуации неожиданным выпадом с вашей стороны будет трехкратное «нет». Так же любят манипуляторы длинные истории с избытком деталей, говорить не по делу, как бы между прочим восторгаясь осенней листвой за окном. Взять хотя бы продавцов. Кто не сталкивался с их одами на прибытие новой коллекции в отдел. Щечечут, как алконосты, расхваливая товар, а вам и 5 копеек вставить некуда. Что тут можно сделать? Прервать поток лирики фразой по существу вопроса: «Не получится ничего мне продать. День не тот». А если заболтался ваш напарник, который никакие может определиться с отпуском, то ответа можно не ждать. Озвучьте ему ваш выбор и прервите разговор.

### Утопить в монологе?

«Кручу, верчу, запутать хочу» - еще один прием сторонников НЛП. Они умеют погружать в транс, не только убавляя сознание, но и переключая его с темы на тему. Например, вам рассказывают одну историю, оставляя ее незавершенной, начинают другую, перепрыгивают на третью. Вы не успели ничего понять, а собеседник уже несется на всех парах осваивать новые горизонты. После четвертого обрыва он добьется цели - вы будете ощущать вину из-за того, что потеряли нить рассуждения, станете уступчивее. Манипулятор вам ее вернет, крепко привяжет и будет дергать в нужных ему направлениях, чтобы вы больше не уклонялись в сторону от хода его мыслей. Если вам попался такой переключатель, бейте тревогу после второго обрыва и спасайтесь бегством.

### Шепот серого кардинала

Если вы считаете, что все манипуляторы - краснобаи, то самое время вспомнить о шептунах. Эти серые кардиналы никогда не претендуют на звания флагманов беседы. Они ведут себя тихо, отвечают на полтона ниже, что-то бубнят себе под нос, вынуждая переспрашивать и прислушиваться. Бессвязный шепот бьет по ушам сильнее громких слов. Его улавливает ваше подсознание. Завладев вашим вниманием, манипулятор может тихо произнести фразу, которая надолго засядет в голове. Помните лису, бубнившую волку: «Битый небитого везет»? Сказка - ложь, но вы в ней волк, если связались с шептуном. Рубите концы, пусть ваш застенчивый друг ведет беседу тихо сам с собою.



# ПОЛУЧИТЬ ОТ МУЖЧИНЫ ВСЕ!

«Счастливые часов не наблюдают», - заметил Александр Грибоедов в комедии «Горе от ума». А что, если «наблюдают», то уже и не «счастливые»? Ну почему же! Главное - правильно наблюдать. Поведение мужчины подчиняется определенному ритму, и зная его, можно с легкостью избежать эксцессов, отравляющих счастье.

## Основы мужчиноводства

Итак, в «нужном месте» (то есть с мужчиной) вы уже оказались, остается выбрать «нужное время». Это значит - принимать во внимание целую систему, ведь одними только биоритмами мужчины дело не ограничивается: влияющие на людей небесные светила беспрестанно движутся, стало быть, меняется и их воздействие. Но знать всю эту науку и не надо, достаточно просто придерживаться часовых интервалов, указанных на рисунке.

Они довольно стабильны, правда, на них могут влиять как физическое состояние мужчины в конкретный момент (и ваше, кстати, тоже), так и глобальные внешние факторы вроде солнечной активности или взаимодействия планет между собой.

Так что иногда практика может расходиться с теорией. Однако, если режим дня и общение с мужчиной выровнять в соответствии с рисунком, то после двух притирочных недель все пойдет как по маслу: ссоры даже по пустякам сведутся к минимуму.

## Когда он глупеет?

Чтобы быть счастливой и беззаботной, первым делом нужно расправиться с делами. Поэтому, сначала о них. Итак, с 10:00 до 13:00 мозг мужчины работает лучше всего. В это время не пытайтесь реализовывать какой-нибудь «хитрый план» вроде проведения очередной встречи с тещей - вас раскусят. Подождите до полдника - 16:00-18:00, когда мужчина «глупеет»: самое время «ковать, не отходя от кассы!». Потом откроется «второе дыхание» (умственное), так что хитрить тоже не стоит.

А вот решать серьезные проблемы, например связанные с планированием ремонта, подготовкой к отпуску или распределением бюджета, нужно именно с 10:00 до 13:00. Причем, для

этого не обязательно держать совет или проводить мозговой штурм. Можно просто поставить перед мужчиной задачу или подкинуть идею (хоть бы и по телефону) - даже если в это время он будет занят профессиональными делами, его мозг будет автоматически работать над поставленной проблемой. Попозже напомним ему о задании - он что-нибудь да выдаст в ответ.

Когда ум не нужен, а требуется лишь «грубая мужская сила» - да, время работы по дому! - то соответствующие поручения лучше всего давать в 9:00-10:00, 12:00-13:00, 19:00-20:00. Секрет в том, что это часы Марса (когда планета влияет активнее всего), так что стремление вашего мужчины к подвигам будет направлено в мирное

русло.

## Время просить деньги!

Один из отрезков «рабочего времени» - с 19:00 до 20:00 - можно использовать и для «выяснения отношений», поскольку влияние Марса будет частично уравновешиваться Венерой. Если у вас имеются претензии к мужчине, критика его слов и действий, оставьте их на это время. Для этой же цели подойдет и промежуток с 23:00 до 0:00. Может, он уже и будет уставшим, зато адекватно выслушает.

А вот поговорить по душам нужно в 14:00-15:00 и 20:00-21:00. Не перепутайте: это время для откровений, а не претензий! Днем сначала нужно выслушать мужчину, а потом откровенничать самой. Вечером же он раскроется лишь в ответ на ваше признание.

С финансовым вопросом тоже нужен особый подход. Деньги лучше всего просить в 15:00-16:00 и 22:00-23:00 - это часы Меркурия. Ориентируйтесь исключительно на ситуацию, и в зави-



симости от нее выбирайте тон: требовательный или нежный.

С 14:00 до 16:00 у мужчины обычно происходит прилив энергии. Это оптимальное время, чтобы заняться любовью. Плюс 21:00-22:00 и 1:00-2:00 - часы Венеры, так что в это время тоже можно уделить повышенное внимание друг к другу.

## Декорте ударит в голову!

Больше всего человек восприимчив к запахам утром - мужчины это касается в первую очередь. Поэтому, очаровывать новыми духами лучше в начале дня, с 10:00 до 12:00. Потом они тоже будут действовать, но наверняка «застрянут» в мозгах именно в это время.

Декорте демонстрировать эффективнее всего не на ночь, но вечером, в 18:00 плюс/минус полчаса, когда кровяное давление мужчины находится на максимальном уровне - можете не сомневаться, что разрез на вашем платье сразу же ударит ему в голову. Именно на эти часы мужчине лучше всего назначать встречу. Сойдет и упомянутый час Венеры: с 21:00 до 22:00.

## Хитрый замысел

Ночью положено спать. А еще ночь - время любви. Но это вовсе не значит, что нельзя заняться чем-то еще! Если с 3:00 до 5:30 у мужчины случилась бессонница или вы окажетесь в дороге (да, здесь главное - не будить!), то можно попросить его потратить время с пользой: поискать решение важной проблемы.

Предутренние часы вообще очень насыщенные. Во-первых, час с 4:00 до 5:00 - час Венеры, время любви. А с 5:00 до 6:00 наступает период Меркурия - можно попросить деньги. Или ценный подарок. Лишний раз поговорить по душам можно с 5:00 до 7:00, и почти тогда же - с 6:00 до 7:00 - пора для реализации «хитрого замысла». Как видите, утренняя бессонница может оказаться весьма плодотворной!

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## В ОТПУСК ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Решили отправиться в дальний путь на машине и взять с собой домашнего любимца? Как сделать отдых приятным для всех.

### Кот должен быть приучен к переноске

Выбирайте пластиковую - она хорошо проветривается, легко моется и не деформируется. Размер должен быть таким, чтобы котик в ней мог встать в полный рост, развернуться и лечь. Дайте понять коту, что это не тюрьма, а убежище. Снимите с переноски дверцу. Внутри постелите что-то мягкое и приятное, можно периодически сбрызгивать подстилку спреем с кошачьей мятой. Все самые вкусные лакомства и новые игрушки предлагайте в переноске. Так она свяжется у котика с ощущением безопасности. Даже если он тяжело переносит поездки или нервничает в клинике, ему будет легче от ощущения «я в домике».

Поселившись в новом месте, выпустите животное после того, как закончится суэта с выносом вещей. Именно выпускайте, а не вытаскивайте. Откройте дверцу, и пусть зверь сам решит, когда

ему знакомиться с новым местом.

### Псу надо привыкнуть к машине

Прежде чем пристегнуть, животное нужно еще и усадить в автомобиль. Конечно, некоторые питомцы обожают путешествовать. Но многим владельцам, чтобы загрузить собаку в салон, приходится попотеть. Поэтому щенка можно и нужно приучать к машине с детства. Начните с кормления в салоне. Когда щенок радостно прыгает на кресло, виляет хвостом и ждет еды, попробуйте пристегнуть его на несколько секунд. Покормите и сразу отстегните. Так постепенно добьетесь того, что щенок с удовольствием будет находиться в машине без движения. После этого устраивайте короткие поездки на небольшой скорости. Если можете съездить на машине к любимым местам выгула собаки - замечательно.

\* Короткие регулярные поездки помогут щенку привыкнуть к машине.

\* Приучать к шлейке или переноске нужно отдельно.



## ВСЕ В ШОКОЛАДЕ!

Клубника в шоколаде - замечательный десерт! Но многие почему-то пробуют его только на отдыхе или в кафе. Однако в домашних условиях его приготовить очень просто. Купите клубнику, промойте ее, освободите от хвостиков. В емкости для льда налейте заранее растопленный шоколад. В каждую лунку с шоколадом поместите клубнику и отправьте композицию в морозилку на 1-2 часа. Ну а после этого наслаждайтесь десертом!

Дарья Манишева.

## ЧЕМ СМЫТЬ МАКИЯЖ?

Бывает, под рукой не оказывается любимого средства для снятия макияжа. Как тогда быть? Ложиться при полном параде спать я точно не советую! Лучше возьмите любой жирный крем, щедро смажьте им лицо, пройдитесь по нему растирающими движениями, а затем смойте теплой водой. Вы удивитесь, но даже стойкая косметика не устоит перед таким напором! Более того, в качестве бонуса вы получите гладкую и увлажненную кожу.

Марина Долгачева.

## ЧТОБЫ В КОМНАТЕ ПАХЛО ЦВЕТАМИ

Любимый муж часто дарит мне цветы. Как только они начинают вянуть, я делаю из них интересную заготовку, которая помогает мне поддерживать приятный запах в квартире.

Беру большую широкую банку и складываю в нее, слой за слоем, лепестки разных цветов. Здесь вы можете включить фантазию. Собрать только розы или только лилии, совместить разные цветы между собой. Каждый слой нужно посыпать небольшим количеством мелкой соли. Желательно, чтобы банка в итоге оказалась заполнена доверху. Сверху влейте в нее 3 ч. л. спирта и плотно закройте.

В дальнейшем, если вам нужно будет впустить приятный аромат в комнату, просто откройте цветочную банку. Десьть минут, и помещение благоухает! Затем снова закройте банку и отложите ее до следующего раза.

И. Мозговая.







# ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**Лазерная эпиляция - уже не новая процедура для удаления волос, однако до сих пор окружена мифами. Опровергаем самые распространенные из них вместе с косметологом Ольгой Вахрушевой.**

Многие боятся удалять волосы лазером, потому что «будет больно», «есть риск получить ожог», «слишком много противопоказаний» и по другим причинам. На самом деле современные лазерные аппараты безопасны и безболезненны. Так что, если вы продолжаете пользоваться старой доброй бритвой, пора переходить к современным методикам удаления волос на теле.

### Лазерная и фотоэпиляция - одно и то же?

Со стороны может показаться, что это действительно одинаковые процедуры. Ведь врачи используют похожие методики: вспышки света воздействуют на определенные участки тела и удаляют нежелательные волосы. Однако лазерная эпиляция более эффективна, поскольку лазер воздействует непосредственно на волосы, а фото-системы - и на саму кожу. В результате мы рискуем получить ожог. Кроме того, поскольку часть светового импульса расходуется на кожу, а не на волосы, снижается эффективность данной процедуры.

### Обязательно использовать лазер разных типов?

Раньше, когда лазерные аппараты только появились, врачи комбини-

ровали их. Аппараты были мало-мощными, поэтому специалистам приходилось обеспечивать сильный поток энергии за счет смешения лазеров. Но сегодня технологии не стоят на месте. На рынке есть мощные приборы с одним видом излучения, которые дают прекрасный результат уже после первой процедуры.

Даже, если вы запишетесь на эпиляцию в утренние часы перед деловой встречей, можете быть уверены: это не испортит ваш внешний вид. У вас не появится ни воспаления, ни раздражения, ни вросших волосков.

Кстати, работа с современными аппаратами занимает в среднем от 30 до 45 минут - за это время можно удалить волосы даже на самых длинных ногах, и это большой плюс.

### Курс слишком длинный?

Точное количество процедур для полного курса установить несложно. Как правило, это 6-7 сеансов (сеанс раз в два месяца). Однако нельзя забывать об индивидуальных особенностях человека. Например, у некоторых людей может быть много волосяных луковиц в определенных местах - это обусловлено генетически.

Также есть области, где волосы растут особенно активно, например лицо. Поэтому удалять волосы над верхней гу-

бой придется дольше - до 10 сеансов. Но с каждым разом волосы будут отрастать все меньше и меньше, поэтому время процедуры станет сокращаться. Волоски потеряют жесткость, толщину уже после трех сеансов лазерной эпиляции.

### Будет больно?

Сразу вас успокою: это неправда. Современная уникальная система охлаждения лазерных аппаратов позволяет избежать боли и неприятных ощущений во время эпиляции. Врач подберет режим работы, который будет комфортным для вас.

А если вы отличаетесь повышенной чувствительностью кожи, можете смело использовать местные анестетики. Обязательно предупредите специалиста о своей особенности, чтобы тот вовремя принял меры.

### Другие способы удаления волос сведут все усилия на нет?

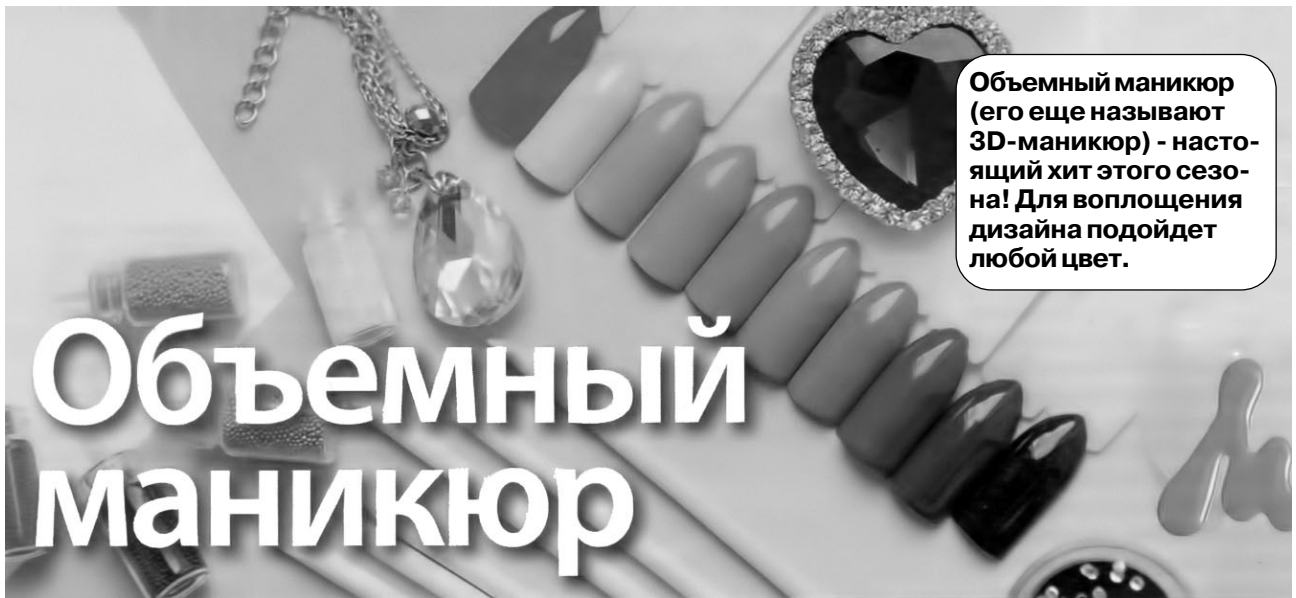
К сожалению, отчасти это так. Если после лазерной эпиляции вы начнете удалять лишние волосы при помощи пинцета или воска, проснутся спящие луковицы. И придется повторять курс лазерных процедур заново. А все потому, что лазер не оказывает действие на спящие луковицы, только на проросшие волосы. Именно поэтому врачи рекомендуют по возможности отказаться от всех других способов удаления волос во время курса.

Однако, если вам не дотерпеть до следующего сеанса, вы можете воспользоваться кремом для депиляции. Его нужно нанести на кожу на 5-10 минут и удалить при помощи специальной лопатки. В этом случае спящие луковицы не просыпаются, и вы ничем не рискуете.

### Весной и летом процедура вредна для кожи?

Старые лазерные аппараты действительно следовало использовать с осторожностью в солнечное время года. Но современные системы позволяют удалять волосы круглый год. Единственное, о чем я всегда предупреждаю: при нахождении на солнце после лазерной эпиляции обязательно пользуйтесь кремом с высоким уровнем SPF.

Врач должен сказать вам, что после лазерной эпиляции не рекомендуется загорать под прямыми солнечными лучами в течение двух недель. Дело в том, что кожный покров становится более чувствительным к активному солнцу и повышается риск обгореть. Также не советую посещать баню, сауну в течение 10-14 дней после процедуры. Дайте коже «прийти в себя» и потом уже отправляйтесь париться и купаться.



**Объемный маникюр (его еще называют 3D-маникюр) - настоящий хит этого сезона! Для воплощения дизайна подойдет любой цвет.**

# Объемный маникюр

Эффект объемного маникюра легко достигается при помощи геля-лака. В дуэте со стразами (или рисунками) на отдельных ногтях дизайн смотрится празднично. Главное - не переборщить с блестками.

## Свадебный

Невесты нередко выбирают классический френч. Считается, что это идеальный свадебный маникюр: нежно, просто и со вкусом. Однако к этому варианту можно добавить объемную лепку. Хороший выбор - объемные цветы на ногтях, так как без данного атрибута сложно представить свадьбу. Вы можете корректировать дизайн на свой вкус: использовать стразы, камешки и другие элементы декора.

## Все оттенки розового

Интересная тенденция в мире нейл-арта - сочетать несколько оттенков одного цвета. Если вы предпочитаете розовый цвет для дизайна ногтей, попробуйте использовать тона от нежно-розового до насыщенного, сочного. Добиться эффекта объема вам помогут крупные стразы, блестки. Прекрасный вариант для вечеринки!

## Цветочные мотивы

Винный, бордовый - оттенки класси-

ческого цвета для маникюра - красного. Если вы не хотите экспериментировать с цветом, но душа просит перемен, объемные цветы - это ваш вариант. Красивые крупные розы со стразами в центре - еще одна популярная тенденция среди мастеров маникюра.

офис). Правда, для этого желательно подобрать сдержанный дизайн и спокойную цветовую гамму. Можно сделать акцент на двух ногтях с эффектом объемного дизайна, а остальные покрасить однотонным лаком. Хорошая идея - объемный маникюр в стиле «нюд». Нежные, неброские оттенки сделают ваш образ естественным.

## Черным по белому

Объемные черные рисунки на белых ногтях - оригинальный выбор.

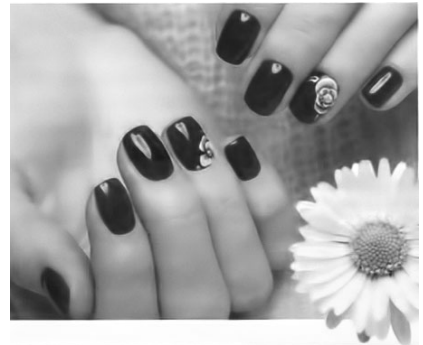
Чтобы дизайн не получился мрачным, добавьте сочных оттенков, например окрасьте несколько ногтей в контрастный яркий цвет. Этот вариант отлично подходит для летнего маникюра. Единственный минус - на коротких ногтях дизайн не будет смотреться выигрышно.

**3D-маникюр хорошо смотрится на длинных ногтях.**

✓ **Объемный маникюр лучше всего делать в салоне красоты. Самостоятельно, без специального оборудования и навыка, воплотить замысел в реальность будет непросто.**

## Повседневный

Объемный маникюр также хорош и для повседневного образа (например, в



# ОВОЩНОЕ АССОРТИ



## ТОМАТНАЯ ИКРА ОСТРАЯ

**Понадобится:** помидоры - 2 кг, перец болгарский красный - 100 г, перец красный горький - 1 стручок, лук репчатый - 500 г, чеснок - 5 зубчиков, масло растительное рафинированное - 100 мл, уксус столовый - 50 мл, лист лавровый - 2 шт., зелень эстрагона и базилика сушеная - по 10 г, соль - 20 г, сахар - 30 г.

\* Помидоры очистите от кожицы, нарубите. Болгарский перец нашинкуйте. Лук и чеснок измельчите и пассеруйте в масле. Все потушите до уменьшения в объеме вдвое.

\* Всыпьте соль, сахар, растертый в порошок лавровый лист. Добавьте эстрагон, базилик, уксус, горький перец. Прогрейте 5-7 мин. Разложите по банкам и закатайте.

## ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**Понадобится:** баклажаны - 1 кг, перец болгарский сладкий - 2-3 шт., морковь - 2-3 шт., лук - 2 шт., масло растительное для жарки, соль и перец - по вкусу.

\* Баклажаны нарежьте кубиками и обжарьте в растительном масле.

\* Болгарский перец и лук нарежьте небольшими кусочками. Морковь натрите на крупной терке. Поочередно обжарьте морковь, болгарский перец и лук в масле. Сложите все овощи в огнеупорную посуду, посолите, поперчите. Перемешайте, накройте крышкой и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 15-20 мин.

\* Горячую икру разложите по банкам и закатайте. Храните в холоде.



## САЛАТ «ЗАПРАВСКИЙ»

**Понадобится (на банку 0,5 л):** огурцы - сколько войдет, морковь - 1 шт., лук репчатый - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, укроп (семена) - 1 ч. л., лист лавровый - 1-2 шт., перец душистый горошком - 2 шт. Для маринада (на 8 банок 0,5 л): уксус столовый - 1 стакан, сахар - 150 г, вода - 1,5 л, соль - 75 г.

\* Огурцы и морковь нарежьте кружками, лук - кольцами.

В каждую подготовленную банку положите нарезанный тонкими пластинками зубчик чеснока, семена укропа, лавровый лист и душистый перец. Заполните банки овощами.

\* Залейте кипящим маринадом, накройте крышками и пастеризуйте 35 мин. Закатайте банки.

## ПЕРЕЦ С МАСЛОМ И МЕДОМ

**Понадобится:** перец болгарский сладкий (разных цветов) - 3 кг, мед - 4 ст. л., масло растительное (рафинированное) - 200 мл, уксус (9%) - 100 мл, соль - 2 ст. л., сахар - 2 ст. л., вода - 0,5 л, гвоздика - 3 бутона, перец душистый горошком - 5 шт., лист лавровый - 3 шт., перец черный горошком - 10 шт.

\* Болгарский перец промойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте крупными кусками (если плоды не очень крупные, разрежьте их на половинки). Сложите перец в глубокую кастрюлю. Добавьте мед, растительное масло, соль, сахар и воду.

\* Бутоны гвоздики, душистый перец, черный перец и лавровый лист аккуратно сложите в марлевый мешочек, завяжите его и опустите в кастрюлю.

\* Поставьте кастрюлю на средний огонь и, непрерывно помешивая, прогревайте ее содержимое до тех пор, пока весь перец не опустится в маринад. Доведите до кипения и варите на слабом огне 5-7 мин. Выключите огонь и влейте уксус, перемешайте.

\* Удалите из кастрюли мешочек со специями. Разложите перец по стерильным банкам, залейте масляным маринадом и закатайте.





### ЦУКИНИ В ТОМАТЕ

**Понадобится:** цукини - 1,5 кг, помидоры - 700 г, лук репчатый - 1-2 шт., корень петрушки, сельдерея и пастернака - по 50 г, морковь - 2 шт., масло растительное - 100 мл (+для жарки), соль - 20 г, сахар - 20 г, лист лавровый - 3-4 шт., уксус (9%) - 40 мл, перец черный - 10 горошин, зелень (укроп, петрушка) - пучок.

\* Обжарьте поочередно лук, измельченные морковь и коренья, кружочки цукини.

\* Помидоры пропустите через мясорубку. Добавьте соль, сахар, уксус, перец. Потушите 20-25 мин.

\* В банки уложите овощи с зеленью и лавровым листом. Залейте кипящим соусом и закатайте.

### ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

**Понадобится:** баклажаны - 4 кг, чеснок - 2-3 зубчика, петрушка - 250 г, перец острый - по вкусу, масло растительное (рафинированное) - 500 мл, соль - по вкусу.

\* Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1,5-2 см, подсолите, перемешайте и оставьте на 20-30 мин. Затем тщательно промойте каждый ломтик и промокните бумажными салфетками.

\* Обжарьте баклажаны в раскаленном масле до золотистого цвета. Дайте остыть.

\* Измельчите чеснок, перец и зелень, смешайте с солью. Смазывая этой смесью кружочки баклажанов, плотно уложите их в банки. Закатайте.



### МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

**Понадобится:** чеснок - сколько войдет в банку, эстрагон - несколько веточек. Для маринада: на 1 л воды: соль каменная - 50 г, сахар - 50 г, уксус столовый - 100 мл.

\* В воду всыпьте соль и сахар, доведите до кипения и поварите 8-10 мин. Снимите с огня и добавьте уксус.

\* Влейте горячий маринад в банку с чесноком и эстрагоном (по плечики), прикройте крышкой и поставьте пастеризоваться на водяную баню (пол-литровую банку - на 7 мин., литровую - на 15 мин.).

\* Банку закатайте, переверните и обязательно хорошо укутайте до полного остывания.

### ОВОЩНАЯ ИКРА

**Понадобится:** кабачки - 1,5 кг, лук репчатый - 6-7 шт., морковь - 7 шт., помидоры - 5 шт., масло растительное (рафинированное) - 2 ст. л., соль, сахар, перец черный молотый - по вкусу.

\* Морковь очистите и нарежьте произвольными кусочками. Половину сложите в миску и накройте пищевой пленкой, вторую половину пропустите через мясорубку. Лук также очистите и пропустите через мясорубку.

\* Морковно-луковую массу выложите в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжарьте около 15 мин.

\* Кабачки очистите (если молодые, то кожицу можно оставить). Сырую морковь и кабачки пропустите через мясорубку и тушите на 1 ст. л. растительного масла в течение 15 мин.

\* Соедините обе овощные массы, добавьте сахар, соль и перец по вкусу. Влейте 1 стакан воды, доведите до кипения и варите, помешивая, около получаса. Горячую икру разложите в банки и закатайте.

✓ Часть кабачков можно заменить баклажанами, предварительно очистив их от кожицы. Для более насыщенного и пряного вкуса приправьте икру чесноком, укропом, лавровым листом или орегано. Для остроты вкуса можно добавить 1-2 измельченных острых красных перца или использовать какой-либо готовый острый соус.



## Зеленый подоконник



### САЖАЕМ ВКУСНУЮ МОРКОВКУ

Уже много лет сажаю морковь одним и тем же способом, мне он очень нравится. Варю на крахмале жидкий кисель и остужаю, наливаю в стакан, добавляю туда 1 ч. л. семян моркови и ложкой хорошо перемешиваю. В подготовленной грядке делаю бороздки, проливаю их теплой водой, а по-

том прохожу по рядку и аккуратно по всей борозде выливаю кисель с семенами. Тогда семена не склеиваются и равномерно ложатся. Затем аккуратно бороздки присыпаю землей и жду всходов. Потом уход обычный: прореживаю, пропалываю, поливаю.

*Елена Писаренко.*

### УЛЕТАЙ, МОЛЬ!

Просто беда, когда на участке появляется морковная моль. Ее гусеницы объедают цветки, семена и опутывают паутиной семенники культур. Я борюсь с вредителями без химии, тщательно выпалываю дикие зонтичные растения, на которых

любит селиться моль. В середине июля подкармливаю морковь и укроп мочевиной (1 ст. л. на 10 л воды), через месяц процедуру повторяю. После уборки урожая обязательно перекапываю почву и добавляю древесную золу.

*Наталья.*

### НАРЯДНАЯ ЭПИСЦИЯ

В этот комнатный цветок я влюбилась с первого взгляда. Потом узнала название - эписция, она ценится за то, что долго не сбрасывает листья, всегда пышная и нарядная. Еще ни разу я не видела ни одного сухого листочка. И еще одно удивительное свойство - когда на листья падает свет, то, кажется, будто они светятся. Цветет эписция мелкими,

но нарядными цветочками. Порадовало то, что растение неприхотливо, быстро растет, дает много боковых побегов, главное - не перекормить. Растет в ампельной форме, летом выношу на балкон - смотрится не хуже петунии! Эписция хорошо очищает воздух от углекислого газа, всем рекомендую посадить!

*Ольга Повода.*

### РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО ГРУНТА

Грунт для посева семян на рассаду готовлю сама. За основу беру 1 ведро огородной земли и добавляю к нему перегной, торф и песок (1:1:1). Все просеиваю, добавляю молотую яичную скорлупу и тщательно перемешиваю. Такой почвой наполняю небольшие ящики и выращиваю рассаду. Весной, когда высаживаю болгарский перец и томаты

на грядки, в каждую посадочную лунку добавляю по горстке луковой шелухи, которую собираю всю зиму. Очень помогает от вредителей!

А прежде чем сажать картофель, лунки я просыпаю золой или обмакиваю в нее каждый клубень. Она помогает картошке не болеть и давать хороший урожай.

*Валентина Чечкина.*

### НЕВЕСТА В САДУ

Вишневый сад - наша гордость. Он самый первый радуется белоснежным цветением, но для этого о нем нужно позаботиться. Весны у нас могут быть очень холодными и дождливыми, даже пчелы не летают, а вишня цветет, и они ей очень нужны. Тогда муж делает так: растворяет 1-2 ст. л. меда в 1 л воды и опрыскивает цветущие вишни. Это привлекает пчел, и они хорошо опыляют дерево. Начиная с весны, мы следим, чтобы почва вокруг вишенок

была рыхлой и без сорняков. Ну, а поскольку дождей у нас хватает, то поливаем вишню очень редко. В наших краях замечательная богатая почва, поэтому подкармливаем вишневые деревья минеральными удобрениями только 1 раз - после цветения. Вишня совсем не капризная культура, даже при минимальном внимании к ней она подарит красоту цветения, полезные плоды и летнюю прохладу!

*Ольга Лобода.*

### ПОЛЕЗНАЯ КАЛЕНДУЛА

Высаживая на участке красивые садовые цветы, не забудьте про скромную календулу (ноготки) - это универсальное растение, неприхотливое, холодостойкое, полезное. Я всегда сажаю ноготки по периметру грядки с луком, морковкой, свеклой, чесноком, перцем. Они оздоравливают почву, насыщают ее фитонцидами, дубильными веществами. Осенью срезаю

стебли и раскладываю по грядкам, заметила, что вредителей и болезней стало меньше.



Чтобы продлить цветение, завядшие бутоны сразу срезаю. А как приятно после дачных трудов сделать отвар из лепестков календулы и ополоснуть лицо!

Кожа мгновенно успокаивается и разглаживается, усталости как не бывало.

*Светлана Мархасина.*

### ТАБУРЕТ-ЛЕСЕНКА

Запчасти этого изделия состоят из обрезков профильной трубы. Ступеньки и сиденье были сделаны из обычного поддона. Я взял остатки профильной трубы (порезал их болгаркой размером 30 см) и две опорные ножки длиной 50 см. Рамка для лестницы была сварена углом 45 градусов сварочным аппаратом для удобства захода наверх.

Рамка скамейки сварена под углом 90 градусов. Ступеньки и сиденье я прикрутил обычными саморезами с пресс-шляпкой. Ступеньки вырезал с помощью электрического лобзика. Железничку конструкцию два раза покрасил черной краской. Доски для сиденья и лестницы покрыл мебельным лаком.

*Роман Кулиш.*





## Поздравления

**Радостину СТАНЧЕВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Будь всегда веселой и радостной, ведь недаром тебя так назвали. Да хранит тебя Господь!

*Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Алла и Полина Станчевы,  
Донка Младенова,  
Лада Николова,  
Ангелина Жеранова,  
Ионка Христова,  
Малуза Горанова,  
Кристина Димитрова, Росица Билянова,  
Марианна Трайчева, Лорина Развигорова,  
Ирина Нешкова, Ната Славчева, Лина Радева-Нергадзе, Маргарита Ганева,  
Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Этери Марташвили, Марина Мурадидзе, Екатерина Станиси, Елена Шишкина, Инна Артеменко, Мария Стримова,  
Лана Манагадзе, а также все, кто тебя любит, наша любимая Радостина.*

**Марину БЕЛЧЕВУ**  
поздравляю с днем рождения и окончанием магистратуры.  
Желаю тебе настоящей любви, счастья, здоровья. Пусть Господь хранит тебя.  
*Анна Орфаниди.*

**Екатерину ЗЕЛИНСКУЮ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем Катеньке быть нежной, доброй, ласковой и любимой.

*Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Елена Иваницкая,  
Мария Карадочева, Манана Орагвелидзе,  
Валентина Шипулина, Вектра Диомова,  
Элеонора Гвадзабия, Ольга Лучинка,  
Татьяна Корчагина, Лали Изория, Сильвия Оганесян, Галина Ремкова, Нина Романиди,  
Наталья Псаропуло, Мария Кондролова,  
Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Алла Буковинская, Кнаррик Минасян, Пепела Копалеишвили, а также все, кто тебя любит.*

**Русудан АБЕСАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Русико видеть мир во всей красе и радоваться всему хорошему.

*Суважением,  
Анна Орфаниди, Майя Пирицхалишвили, Манана Кавтарадзе, Лали Дгебуадзе, Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили, Дареджан Капанадзе, Раиса Мкртчян, Любовь Истомина, Лили Тодадзе, Людмила Смоленская, Ия Перадзе, Валентина Неженцева, Лана Стоева, Полина Иванова, Ирина Епифанова,*

*Кети Димитриади, Мзия Кудухова, Анна и Юлия Кузнецовы, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Раиса Смирнова, Любовь Искренко, а также все, кто тебя любит.*

**Дали ХУНДАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Будь счастливой матерью! Твоей дочке Натии Трапаидзе недавно исполнился годик. Пусть она будет счастлива!  
*Суважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нино Хуцишвили, Кети Самхарадзе, Шорена Гасвиани, Тина Сулаберидзе, Ирма Зеделашвили, Тамара Авалишвили, Майя Церетели, Нана Бенашвили, Янина Петренко, Валентина Соловьева, Раиса Вершинина.*

**Аллу ДЕРЦАКЯН**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Аллочке быть всегда на высоте и никогда не сходить с выбранного пути.

*Суважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нуну Аревшатян, Лили Шахбазян, Зара Тоникян, Нелли Эдилян, Тея Дарахчян, Гоар Ананикян, Циснама Чкадуа, Лали Беридзе, Натела Гаприндашвили, Любовь Зарубина, Светлана Ежова, Нина Стрельченко, Анна Котова, а также все, кто тебя любит.*

## Знакомства

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

Нодари Карухишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, бес-

печенный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

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

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Бегемот. Трение. Света. Совок. Дрема. Отоми. Полив. Погоняла. Шпаро. Агон. Рок. Кристи. Абу. Сот. Торшер. Уэбстер. Ри. Комод. Муфта. Абаз. Пит. Осот. Кулеш. Рада. Ишак. Шок. Брутто. Черт.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сапер. Смык. Утро. Очко. Икар. Валик. Туамоту. Лето. Лит. Ковш. Будапешт. Бис. Шао. Европа. Тема. Морока. Узор. Иго. Треф. Саше. Град. Било. Теодор. Рана. Руда. Такт. Море. Ягдташ. Мыло. Ибер. Тяга. Ант. Ура.

**СВЕТЛАНА ДОКТОР  
ПОДРУГА**  
*железнодорожный материал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



### У меня «кошкин дом»

Если вы любите животных, то можете заниматься передержкой животных. На этом несложно заработать деньги, но есть и подводные камни - предупреждает Виктория, которая отважилась на такой заработок.

Я не планировала устраивать из своего жилища «кошкин дом» (а иногда и собачий). Как-то раз моя подруга уехала в отпуск на две недели и попросила забрать ее кошку к себе. Я согласилась помочь - мне не сложно. К тому же, у нас с мужем загородный дом, детей пока нет. Муж часто уезжает в командировки, а я скучаю дома одна. Хвостатый друг ничуть не помешал мне, и когда подруга вернулась, я не хотела расставаться с кошкой. Хозяйка сунула мне в руки конвертик с деньгами «за помощь». Я пыталась отказаться, но подруга отчеканила: «Ты взяла на себя ответственность за животное, помогла мне. Возьми гонорар, это не обсуждается!» В тот день я поняла, что могу совмещать приятное с полезным, посоветовалась с мужем и, получив его согласие, дала в Интернете объявление: «Возьму на передержку вашего домашнего питомца».

### Кошачьи радости

Сначала я брала только кошек, с собаками связываться боялась. В принципе, с кошками никаких проблем не возникает. Хозяева привозят корм, лоток, игрушки. Мне нужно только кормить питомцев и убирать лоток. Конечно,

случалось, кошки делали свои дела на ковре или под диваном. Ковры пришлось убрать, а вот возникшую один раз проблему с диваном решили сами хозяева - оплатили химчистку, - об этом я заранее написала в договоре. Кстати, договор лучше составлять сразу, чтобы не было неприятных сюрпризов. Я записываю туда данные хозяина, точные даты передержки. Адрес прошу на

**Как-то раз привезли котенка, адрес оставили, договор заполнили, а потом просто не приехали за ним. Пришлось пристраивать малыша самой.**

случай, если кто-нибудь решит «подарить» мне кошку. Тогда я смогу вернуть животное нерадивому хозяину. Хотя однажды договор меня не спас. Привезли котенка, адрес продиктовали, а потом просто не приехали за ним. На мои звонки не отвечали, когда приехала по указанному адресу, дверь мне открыли другие люди. Благо, среди моих знакомых нашелся человек, забравший котика. Животное попало в хорошие руки. Но я была расстроена, хотелось выть от обиды: обманули! Ну надо же было такое приключения найти! После этого случая я перестала брать животных у незнакомых людей. Помогаю только тем, кого знаю или кого рекомендуют мои друзья. Так спокойнее.

Я стараюсь не брать больше пяти ко-

тов. И всегда прошу хозяев предоставить мне данные о прививках и заболеваниях питомца (если они имеются). В противном случае, могу отказать в передержке: мне не нужны проблемы.

### За барбосом не присмотрите?

Однажды меня попросили присмотреть за очаровательным йоркширским терьером: «Всего на три дня возьмите его к себе! Да он же почти как кошка, никаких хлопот не доставит». Скрепя сердце, согласилась. Песик успел подружиться с тремя кошками, которые в это время жили у меня, и всех очаровал - и кошек, и меня. И я начала брать к себе собак. Но только небольших и не больше трех одновременно. На этот период котиков закрывала в отдельной комнате и собак туда не пускала.

Однажды из окна чуть не вывалился кот, и я поставила специальные сетки на окна для животных. Всю обувь стала убирать подальше, чтобы не искушать собак. Но за всем не уследишь, иногда и погрызут что-нибудь. Я стараюсь относиться к этому философски: значит, появился повод купить себе новую вещь. С хозяев деньги не беру: не уследила, получается, сама виновата.

Несколько недель у меня жил пес с редким заболеванием, и мне приходилось быть с ним рядом и днем, и ночью. Это было тяжело. Правда, за проблемных животных мне платят вдвое больше, чем за здоровых.

### Брать или не брать?

Самое страшное для меня - побег «постояльца». Со мной такого не случилось, потому что я слежу за животными, не оставляю двери и окна открытыми, а собак выгуливаю только на поводке. Но все же не исключаю такой возможности. Тогда я должна буду выплатить компенсацию хозяевам. Но никакие деньги не утешат людей, потерявших любимца. Как ни крути, ответствен-

ность огромная... Кстати, если вы хотите, чтобы питомца отдали вам на передержку еще раз, постарайтесь вернуть его хозяевам чистым, сытым и довольным. Именно поэтому я стараюсь поддерживать чистоту в доме, хоть это и выматывает порой.

Когда меня спрашивают, нравится ли мне то, чем я занимаюсь, всегда отвечаю: «Да!» Ведь общение с животными - это приятно, котики и собачки заряжают меня позитивом. Самое главное при такой работе - искренне любить животных! Иногда помогаю волонтерам за символическую плату (или бесплатно): беру животных, пока им не найдут хозяев. В конце концов, сделать доброе дело - всегда хорошо!

**Виктория Беркутова.**

# Баночка с вареньем

## Оригинальный подарок

Баночка с ароматным домашним вареньем станет приятным подарком для друзей. А чтобы удивить не только вкусом, но и оригинальным оформлением, заготовку необходимо украсить.

Каждую сладкую заготовку можно интересно «упаковать». Мы подготовили для вас интересный вариант оформления баночки вишневого варенья.

### Вам потребуется:

х/б ткань в красных и зеленых тонах, ножницы, иголка, нитки, шнур, наполнитель, выкройка.

1. Выкройте 2 детали для листка и 4 детали для вишенки, размер произвольный. Припуски на швы по 0,3 см.

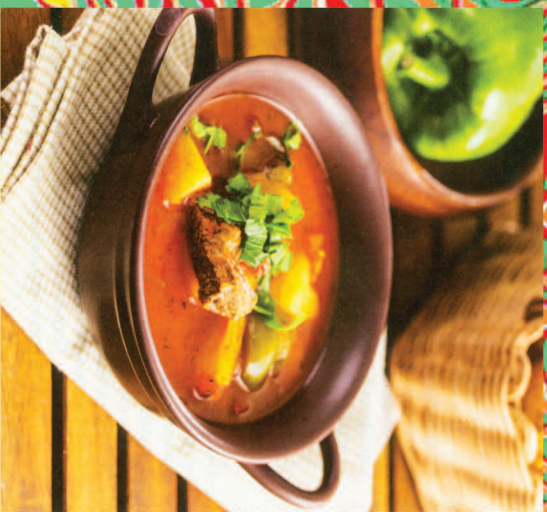


2. Сложите заготовки попарно и прострочите на машинке. У вишенки оставьте открытым верхний край, у листка - незашитый участок, отмеченный пунктиром на схеме. Выверните заготовки на лицевую сторону, аккуратно расправьте и отпарьте через влажную ткань (фото 1).

3. Отмерьте длину шнура для веточки. У деталей вишенки загните вовнутрь припуски по верхнему краю и прошейте наметочным швом. Вишенки заполните наполнителем, один конец шнура вставьте в середину и стяните наметочную строчку, сделайте закрепительный стежок (фото 2). Аналогичным образом оформите вторую вишенку.

4. Сложите шнур пополам и завяжите на нем листок. Из ткани вырежьте круг диаметром 16 см, наденьте его на крышку. Закрепите вишенки на атласной ленте и повяжите ее на банку.





## СУП-ГУЛЯШ С КАРТОФЕЛЕМ

700 г мякоти говядины, 1 ч. л. сушеного майорана + 1 ч. л. молотой паприки, 2 крупные луковицы, 4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. винного уксуса, 300 г консервированных очищенных помидоров, 4 клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца, 1/3 стручка перца чили, 4 ст. л. рубленой петрушки, соль, молотая паприка.

Мясо нарезать кубиками. Посыпать майораном, паприкой, перемешать и оставить на 10 мин. Лук с чесноком порубить и подрумянить в кастрюле на масле. Добавить томат-пасту, влить уксус, 2 ст. л. воды и тушить 3 мин. Затем положить мясо, влить 200 мл горячей воды и тушить 20 мин. Помидоры измельчить в блендере и добавлять к мясу. Влить 1,5 л воды, довести до кипения и варить 20 мин. Картофель и сладкий перец нарезать ломтиками. Перец чили порубить. Подготовленные овощи добавлять в кастрюлю к мясу и варить 15 мин. Посолить и посыпать паприкой. На стол подать, посыпав рубленой петрушкой.

Если врачи по какой-то причине не разрешают вам есть острое, можно приготовить гуляш без перца чили и уксуса.



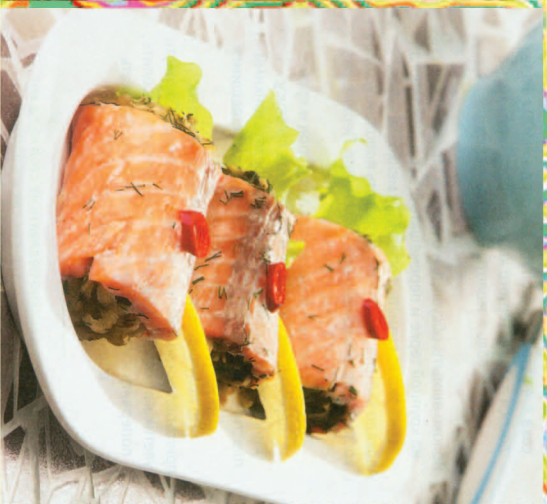
## ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

600 г филе индейки, 1/4 корня сельдерея, 1 морковь, 3 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. белого сухого вина, соль, молотый черный перец.

Филе индейки посолить и поперчить. Корень сельдерея и морковь нарезать соломкой. Лук порубить. Филе завернуть в фольгу или поместить в рукав для запекания, добавив морковь, корень сельдерея и треть лука. Можно также выложить любые специи.

Запекать 45 мин при 180 градусах. Сладкий перец нарезать полосками. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду, очистить, мякоть мелко нарезать. Чеснок порубить. В сотейнике нагреть растительное масло, слегка подрумянить лук. Добавить чеснок, сладкий перец и жарить все вместе, помешивая, 7 мин. Положить помидоры, влить вино, посолить, поперчить и тушить на маленьком огне 10 мин. Филе индейки нарезать ломтиками и подать на стол вместе с тушеными овощами. Можно украсить зеленью.

Чтобы филе приобрело румяную корочку, за 10 мин до готовности раскройте фольгу или посильнее разрежьте рукав для запекания.



## РУЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ

1 крупное кисло-сладкое яблоко, 4 ст. л. лимонного сока, 4 веточки укропа, 1 авокадо, 500 г филе лосося, 2 ст. л. тертого консервированного хрена, соль, молотый черный перец.

Яблоко вымыть, обсушить и очистить. Мякоть натереть на крупной терке и перемешать с 1 ст. л. лимонного сока. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Авокадо вымыть, очистить и нарезать пополам. Удалить косточку, мякоть измельчить в блендере. Перемешать с 1 ст. л. лимонного сока. Подготовленные яблоко, авокадо, укроп и хрен перемешать.

Посолить и поперчить по вкусу. Филе лосося вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами шириной 4-5 см. Сбрызнуть получившимся лимонным соком. По подготовленной начинке из яблок и авокадо свернуть рулетиками, скрепить зубочистками. Немного посолить, поперчить и каждый завернуть в фольгу. Запекать в течение 15-20 мин при 200 градусах.

Эти рулетики можно подавать на стол как в холодном виде - на закуску, так и в качестве горячего блюда.



## САЛАТ С ЦИТРУСАМИ И ГРАНАТОМ

3 крупных мандарина, 1 грейпфрут, 1 небольшой гранат, 100 г свежего шпината, 1 веточка розмарина, 2 ч. л. жидкого меда, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по щепотке соли и молотого черного перца.

Мандарины и грейпфрут вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Очистить, затем острым ножом нарезать поперек тонкими кружками. Гранат вымыть, обсушить, разрезать поперек и осторожно извлечь все зернышки. Листья шпината вымыть и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Подготовленные цитрусовые, шпинат и зернышки граната разложить по порционным тарелкам. Для соуса обобрать листочки с ветки розмарина и мелко их нарезать. Мед смешать с оливковым маслом и лимонным соком и слегка взбить венчиком. Посолить и поперчить. Перемешать с розмарином.

Получившимся соусом полить ингредиенты салата, оставить на 15 мин при комнатной температуре, затем подать на стол.

Для заправки такого салата лучше использовать хорошее нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима.