

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛАТКА

№21

май 2016

цена:  
1,5 лари

**Избавляемся  
от прыщей**

стр.36

**Лапароскопия**

стр. 7

**Искусство жить  
с удовольствием**

стр.18

**Лунный календарь  
на июнь**

стр.21

**Как развязать  
кармический узел**

стр.32

**Анна Пескова**

**“Желаю всем любви”** стр.16-17

# Мода чемпионов



## ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
  - фоноскопическая,
  - габитоскопическая,
  - криминалистическая,
  - графологическая,
  - инженерная,
  - товарная,
  - финансовая,
  - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

## СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



## ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



## НЕППИ БИЧКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

## ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

# САМАЯ СТАРАЯ ЖЕНЩИНА В МИРЕ

Жительница Астраханской области попала в Книгу рекордов России как самый пожилой человек планеты. 14 марта 2016 года женщине исполнилось 120 лет. Издание пишет, что рекордсменка живет в Красноярском районе области, в поселке Исламгазы. Она появилась на свет еще в позапрошлом веке, в 1896 году в царской России, пережила революцию, Великую Отечественную войну, смену режимов, вождей,



распад СССР, дефолты и кризисы.

Также известно, что у нее есть 3 сына, причем одного из них она родила в 53 года, а второго в 57. Женщина до 100 лет не обращалась к врачам, и только после векового юбилея у нее стало падать зрение. Сообщается также, что бабушка ведет здоровый образ жизни, у нее нет вредных привычек, питается она только натуральными продуктами.

## Шоу-бизнес

### Марк Цукерберг оригинально защищает семью



Марк Цукерберг высоко ценит право на частную жизнь. Информацию о своей семье он выдает общественности крайне дозированно, предпочитая пользоваться собственной площадкой: в Facebook он впервые рассказал о беременности супруги Присциллы, там же поделился первыми фотографиями дочери. Чтобы ситуация продол-

жала оставаться под его контролем, Марк решил усилить меры безопасности. Миллиардер получил разрешение у властей города Пало-Альто, где он живет, на снос четырех ближайших к нему домов, из окон которых могут быть видны его владения. Хозяйева особняков не останутся в накладе - Марк обязался построить для них новые дома на том же месте, сделав их менее высокими. Что еще Марк предложит своим соседям, чтобы у тех не осталось претензий, история умалчивает.

Пока мировые СМИ обсуждают действия Марка, легко решающего такие глобальные вопросы, сам он предпочитает проводить время в свое удовольствие. Так, на днях Марк отпраздновал четырехлетие свадьбы с Присциллой Чан. Пара побывала на бродвейском мюзикле "Гамильтон", а после вместе с создателем спектакля и исполнителями главных ролей отправились в клуб The Lambs. Там супруги устроили частную вечеринку, на которую позвали около 50 своих близких друзей.

### Мел Гибсон со своей юной возлюбленной

На днях в рамках 69-го Каннского кинофестиваля прошла премьера фильма Жана-Франсуа Рише "Кровный отец", где одну из главных ролей сыграл актер Мел Гибсон. Его появление на мероприятии стало особенным, ведь он впервые позировал на красной дорожке вместе со своей юной подругой - 25-летним начинающим сценаристом - Розалинд Росс.

Пара не скрывала своих чувств перед камерами, держалась за руки и нежно обнималась. Удивительно, ведь до этого Мел и Розалинд лишь однажды были замечены на светском рауте - афтепати "Золотого глобуса", где предпочли не позировать журналистам. Ходят слухи, что отношения Гибсона и Росс развиваются стремительно и, быть может, в скором времени актер сделает возлюбленной предложение.

Напомним, что Мел и Розалинд познакомились в начале прошлого года, когда Росс пришла устраиваться на работу в продюсерскую компанию Гибсона - Icon Productions. Актер и режиссер был с первого взгляда сражен красотой и обаянием девушки. Чуть позже пара отправилась в продолжительное путешествие в Коста-Рику и Панаму.



### Джордж Клуни готовится к предстоящему отцовству

Как стало известно, Джордж Клуни готовится стать отцом. Пока его супруга Амаль в предвкушении предстоящего материнства скупает детские вещи из элитных бутиков, Джордж подошел к появлению будущих наследников более практично. По словам актера, с недавних пор он старается в порядке тренировки больше времени проводить с детьми своей хорошей подруги — Джулии Робертс.

«У нас с Джулией есть традиция — регулярно собираться семьями на моей итальянской вилле. Она гостила у меня еще когда была беременна, а после стала приезжать со всей своей оравой дети-



шек. Если честно, в первый раз я был просто в шоке от них — они вели себя как маленькие «монстры». Но позже я начал привыкать к ним, и мы научились ладить!» — признался Клуни в интервью. Правда, на вопрос репортеров о том, сможет ли Джулия со спокойной ду-

шой оставить Джорджа за главного со своими тремя детьми, Робертс ответила уклончиво. «Ну, это зависит от того, сколько времени я буду отсутствовать!» — улыбаясь сказала она. Впрочем, учитывая, что Клуни с супругой пока не делали никаких заявлений о бере-

менности Амаль, у Джорджа еще есть время потренироваться в общении с детьми.

А пока звездная пара не обременена заботой о маленьких детях, Джордж и Амаль с удовольствием проводят время за посещением светских мероприятий. Между прочим, совсем недавно супруга Клуни произвела настоящий фурор своим появлением на премьере картины супруга «Денежный монстр» в рамках Каннского кинофестиваля. В нарушение всех правил, Амаль, облаченная в эффектное платье с глубоким разрезом, даже вышла на красную дорожку вместе с создателями и участниками фильма.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Загляните в свою домашнюю аптечку. Все ли лекарства хранятся правильно и можно ли их использовать для лечения?

## Может, лучше выбросить?

**1. 84% препаратов** остаются годными еще 5-25 лет после окончания срока годности при невскрытой упаковке. Остальные 16% частично разрушаются. В них остается 50-70% действующего вещества. Препарат становится менее эффективным, но не бесполезным.

**2. О витаминах:** их молекулы очень нестойки и в неблагоприятных условиях (на свету, в тепле) быстро разрушаются. Чтобы к концу срока годности витамины не потеряли своих полезных свойств, микроэлементов в них закладывается с избытком на 50-100%. Поэтому недавно изготовленные витамины могут вызвать передозировку. Она реально опасна лишь для жирорастворимых витаминов (А и Е) и безопасна для остальных (их избыток легко выводится с мочой).

**3. Таблетки в блистере** (пластинках по 10-12 штук) гарантированно годны до конца заявленного срока годности.

**4. Таблетки во флаконах** на 50-100 таблеток после вскрытия рекомендуется хранить не бо-

лее 1 года по нескольким причинам. Во-первых, таблетки способны поглощать или отдавать влагу из воздуха. Это изменяет их скорость всасывания в желудочно-кишечном тракте. Во-вторых, во флакон могут попасть и размножиться опасные бактерии (кишечная палочка, стафилококк, сальмонелла), особенно когда таблетки достают пальцами. Еще опаснее, если зараженное лекарство принимает пожилой человек или ребенок.

**5. Капли для глаз.** Однозначно подлежат уничтожению после окончания срока годности. К этому времени прекращается действие консерванта, и в каплях начинают размножаться бактерии.

**6. Препараты храните** в холодильнике, только если на упаковке указано: «Хранить при 2-8°C». Если же требуется хранение при комнатной температуре, положите лекарство в темное место в жилой комнате, но не возле окна, батареи, не на холодильник и не рядом с кухонной плитой!

*И. Фаридов,  
фармацевт.*

✓ Если жевать листья ежевики, десна укрепляются.

✓ Если пожевать листочки валерианы, можно успокоить зубную боль.

✓ При зубной боли и пародонтозе 6-8 листиков смородины заварите стаканом кипятка и полощите рот несколько раз в день.



## Новости

### Раскраски для взрослых

В продажу поступили раскраски для взрослых. В них причудливые узоры, изображения сказочных лесов и диких животных. Доказано, что раскрашивание картинок успокаивает не только детей, но и взрослых. Это не хуже душевной беседы. Рисовать надо всего несколько минут в день. Вы заметите, что изменилась к лучшему ваша жизнь, восприятие мира и отношение к окружающим.

### Тучным больным - другая доза

Полные люди, которые перенесли инсульт, должны получать большую дозу препаратов. Рассчитать правильную дозу лекарства могли бы специальные устройства для измерения веса, прикрепляющиеся к кровати. Это сделало бы лечение более эффективным. Разработкой таких аппаратов занялись российские ученые.

### Шансов больше, если лечиться

Препараты против ВИЧ-инфекции в настоящее время в мире получают 28 миллионов человек. Последние исследования говорят: чем раньше человек начнет лечение, тем больше у него шансов прожить дольше и не передать вирус партнеру. Вирус иммунодефицита человека распространяется как лесной пожар, через зараженные шприцы и иглы. Возможно, скоро перед свадьбой молодые люди будут проходить тестирование на ВИЧ.



## ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

### ПРЕДЛАГАЕТ РЯД ПРОГРАММ НА МАЙ МЕСЯЦ:

- ✓ Диагностическое исследование сосудов головного мозга (доплер, коагулограмма, компьютерная диагностика «Антропос», консультация) – **59 лари**.
- ✓ Гирудотерапия (оздоровление пиявками) – варикозное расширение вен и отек ног - **25 лари**, гинекология – **30 лари**, стоматология – **20 лари** (указана стоимость одной процедуры)
- ✓ Гастроскопия – **49 лари**.
- ✓ Стоматология – профессиональная чистка зубов – **15 лари**, пломба **25 лари**.
- ✓ Занятия йогой – 1 занятие **10 лари**, абонемент на месяц – **96 лари** (3 раза в неделю).
- ✓ Программа снижения веса (тренажеры, сауна, диета, психолог) – **97 лари** в месяц.

Предварительная запись по телефонам:

**274-61-00;**  
**571-74-61-00.**

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9. Метро Исани  
[www.antropos.ge](http://www.antropos.ge)



## «Простуда на губах»

*Так называют в народе герпес – вирусную инфекцию. Согласно эпидемиологическим исследованиям, герпес распространен повсеместно. Уже к сорокалетнему возрасту более 90 процентов людей имеют антитела к вирусу герпеса, а значит, они хотя бы один раз в жизни перенесли эту инфекцию. Восприимчивость к герпетической инфекции, а также тяжесть заболевания зависят от состояния иммунитета человека. Вирус герпеса может поражать кожу, слизистые оболочки, нервную систему, а также внутренние органы.*

Источником заражения служат больные со свежими герпетическими высыпаниями и носители, выделяющие вирус в окружающую среду. Для заражения достаточно простого попадания вирусных частиц на кожу или слизистые оболочки. Вирус передается через зараженные предметы – посуду, полотенце, постельное белье и др. При генитальном герпесе инфекция передается половым путем, и большинство людей инфицируются с началом половой жизни.

Особого внимания заслуживает врожденный герпес, - заболевание, обусловленное внутриутробным инфицированием плода. Внутриутробное инфицирование может происходить в случае развития у матери во время беременности первичной герпетической инфекции, с попаданием вирусов в кровь.

При герпесе, инкубационный период которого колеблется от 1 до 26 суток, наиболее часто по-

ражается кожа лица в области губ и крыльев носа, слизистой оболочке ротовой полости. Реже высыпания локализуются на лбу, щеках, ушных раковинах, пояснице, гениталиях, пальцах рук и других местах.

За двенадцать дней до появления высыпаний может отмечаться отек, гиперемия, жжение и зуд кожи или слизистых оболочек. Затем в месте поражения появляется группа скученных пузырьков с прозрачным содержимым на воспаленном основании. Помимо местных проявлений герпес сопровождается недомоганием, слабостью, в некоторых случаях – повышением температуры тела. Особенностью вируса герпеса является то, что он способен проникать в нервные волокна, и сохраняться в них длительное время в «спящем» состоянии. Этим объясняется рецидивирующее течение заболевания с периодами обострения и ремиссии. Реци-

див может быть спровоцирован ослаблением иммунитета, переохлаждением, стрессом, нервным истощением. Как правило, новые эпизоды герпеса связаны именно с рецидивом «спящей» инфекции, а не с повторным инфицированием.

В большинстве случаев врач может поставить диагноз герпеса без проведения дополнительных обследований, основываясь только на внешнем виде высыпаний. А в более сложных случаях может потребоваться вирусологическое исследование или анализ крови на антитела к вирусу герпеса.

К сожалению, далеко не все обращаются по поводу этого недуга к врачу, думая, что 1-2 недели, и все само пройдет. Это ошибочное решение. Если с первого же эпизода инфекции начать грамотное лечение, то можно избежать рецидивов заболевания. Поэтому настоятельно рекомендуется незамедлительно об-

ращаться к врачу при возникновении герпеса, особенно во время беременности.

Лечение больных герпетической инфекцией зависит от локализации поражений, тяжести инфекционного процесса и состояния иммунитета. В последнее время создан целый ряд эффективных противогерпетических средств. В зависимости от конкретной формы заболевания врач назначит вам соответствующую схему лечения. Однако следует понимать, что противовирусные препараты не всегда способны предотвратить рецидивы заболевания.

Не надо забывать и о профилактике. К профилактике герпеса можно отнести ограничение тесных контактов с инфицированными людьми, а также использование презервативов при половых контактах с больными генитальной формой герпеса.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**1.** Есть мнение, что экзема имеет аллергическую природу. Не случайно она обостряется, если на кожу попадают раздражающие моющие средства, мыло, почва и удобрения. Если при появлении первых признаков аллергии (покраснение, шелушение, зудящие пузырьки) резко отказаться от контакта с провоцирующими веществами, возможно, экзема не станет прогрессировать дальше.

**2.** Экземой часто болеют при нарушении пищеварения. Обычно организм испытывает при этом не-

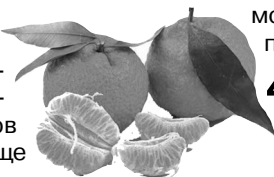
## ЭКЗЕМА ИЩЕМ ПРИЧИНУ

хватку витаминов группы В, что плохо сказывается на состоянии кожи. Поэтому одновременно с местным лечением важно не только подлечить желудок и желчный пузырь, но и улучшить переваривание пищи с помощью ферментов и пробиотиков. И еще

необходимо ограничить сладкое, жирное, острое, соленое и полностью исключить алкоголь и цитрусовые. И чаще употреблять в пищу бобовые, орехи, томаты, всю листовую зелень.

**3.** Экзема появляется, если нарушен гормональный фон. Поэтому стоит проверить уровень гормонов щитовидной железы и надпочечников.

**4.** Но чаще экзема появляется после нервного срыва. В этом случае ее лечат успокоительными средствами.



**Врач-гинеколог поставил вам диагноз, требующий полостной операции? Не пугайтесь, а рассмотрите возможность лапароскопии: она не так травматична, имеет меньший период послеоперационного восстановления и не оставляет больших шрамов на теле.**

# ЛАПАРОСКОПИЯ ОПЕРАЦИЯ БЕЗ СТРЕССА



**Л**апароскопия - максимально щадящий, но при этом очень эффективный метод в хирургии. И хотя в переводе с греческого это слово означает «осмотр брюшной полости», в ходе лапароскопии производится не только диагностика, но и хирургическое вмешательство с визуальным контролем.

### Показания к лапароскопии

Лапароскопия применяется при множестве гинекологических проблем или подозрении на их наличие:

- эндометриозе придатков матки, яичников, полости малого таза. Врач отчетливо видит на мониторе очаги эндометриоза (разросшейся слизистой оболочки матки) и может легко их прижечь (провести коагуляцию); к сожалению, другого щадящего способа избавиться от данного заболевания пока нет;

- бесплодии, причину которого не удалось выявить при обычном исследовании (УЗИ, анализ на гормоны и т. д.). Во многих случаях во время лапароскопического исследования обнаруживаются полипы, мешающие женщине забеременеть. Их удаление помогает восстановить фертильность пациентки;

- спаечной болезни. Спайки - это «веревочки» из соединительной ткани, обычно образующиеся в маточных трубах и препятствующие зачатию;

- миомах матки (при поверхностных узлах, размеры которых не превышают 6 см);

- перекруте, опухолях, апоплексии яичников, поликистозе яичников;

- хронических болях неуточненного происхождения в малом тазу;

- внематочной беременности, разрыве маточной трубы;

- внутреннем кровотечении;

- для оценки состояния органов малого таза при различных травмах брюшной полости.

### Как происходит?

В передней брюшной стенке пациентки производится всего три (иногда четыре) прокола - чуть ниже пупка и в области паха. Далее в брюшную полость нагнетается газ - это позволяет увеличить площадь осмотра и облегчить доступ к проблемному органу или участку тканей. Затем вводится специальный оптический прибор - лапароскоп, представляющий собой тонкую трубочку с окуляром с маленькой видеокамерой. Изображение высокого качества передается с видеокамеры на монитор с многократным увеличением. Через другие два прокола в брюшную полость вводятся инструменты-манипуляторы с подсветкой, которыми управляет хирург, глядя на монитор.

Когда операция (или диагностика) закончена, лапароскоп и инструменты извлекают наружу, газ выпускают, а проколы аккуратно зашивают.

Лапароскопия может проводиться как под общим наркозом, так и под местной анестезией, в зависимости от состояния пациентки и объема вмешательства. В среднем операция продолжается от 15-30 минут до нескольких часов.

Перед проведением лапароскопии необходимо пройти полное обследование со сдачей анализов крови (в том числе на свертываемость, сахар, глюкозу и биохимию) и мочи, гинекологического мазка, провести УЗИ органов малого таза, сделать ЭКГ и флюорографию, нужно заключение терапевта о безопасности наркоза.

### Преимущества метода

По сравнению с традиционной хирургией, когда производится рассечение брюшной стенки, лапароскопия имеет множество преимуществ:

- врач видит проблемный орган своими глазами, что повышает точность постановки диагноза и хирургических манипуляций;

- оперативное вмешательство происходит с минимальной кровопотерей;

- предотвращается появление спаек после операции;

- существенно снижен риск послеоперационных осложнений;

- пациентка не испытывает сильных болей в послеоперационный период и быстро идет на поправку: период реабилитации - всего 3-5, максимум 10 дней;

- на теле не остается больших неэстетичных рубцов;

- для планирования беременности не требуется ждать много времени после оперативного вмешательства.

### Оперировать нельзя!

При всех плюсах и возможностях лапароскопии у этого метода все же имеются противопоказания. К ним относятся: нарушение свертываемости крови, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой или дыхательной систем, высокое артериальное давление, бронхиальная астма, различные грыжи (диафрагмы, передней брюшной стенки), сильное истощение организма, шоковое состояние, кома.

✓ Если вам назначена лапароскопическая операция, но вы заболели ОРВИ, ее придется отложить как минимум на месяц.

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

# ЗАБОЛЕЛ ЖЕЛУДОК! ЭТО ГАСТРИТ?

**НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ О.АЛЕКСЕЕВА, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.**

**- Как узнать, что желудок воспалился?**

- Многие считают: если заболел желудок, значит, гастрит. Это ошибка. Болезнь протекает практически незаметно, поэтому человек часто даже не подозревает, что болен. А вот при эндоскопическом обследовании гастрит хорошо видно: слизистая желудка покрасневшая, с налетами и эрозиями.

**- Значит, если болит желудок, это не гастрит, а другое заболевание?**

- Верно. Боль появляется, когда нарушается моторика желудка, его двигательная актив-юность. Поэтому, когда у пациента есть такой симптом, врачи говорят не о гастрите, а о другом заболевании - функциональной диспепсии. Кстати, гастрит может протекать без диспепсии, а диспепсия может возникнуть без гастрита. Функциональная диспепсия проявляется не только болями, но и чувством переполнения после еды, тяжестью в верхних отделах живота.

**- Может ли изжога быть симптомом гастрита?**

- Такое бывает, но редко. Частая изжога - симптом гастроэзофагеальной рефлюксной болезни.

**- Говорят, что обложной белый язык - признак гастрита. Так ли это?**

- Не обязательно. Налет на языке может быть симптомом различных заболеваний внутренних органов, не только желудочно-кишечного тракта.

**- Если обнаружен гастрит, как его лечат?**

- Прежде всего надо избавиться от хеликобактер пилори - это очень живучая бактерия. Тут одним лекарством обойтись не получится. Используется 3-4 препарата. Врач назначает антибиотики из группы пенициллина (амокксициллин), макролиды, обязательно блокатор секреции (с ним антибиотики лучше работают). Это первая схема. Если она не работает, применяют более сложную, четырехкомпонентную.

**- Сколько надо времени, чтобы избавиться от хеликобактер?**

- Как правило, 10 дней. Лечение проводится амбулаторно. После курса лечения необходимо обязательно сдать анализы, чтобы убедиться, что хеликобактер окончательно побежден. Однако делать

При гастрите необходима диета. О жарке и острых блюдах стоит забыть. Пищу нужно отварить, запекать или тушить.

❁ **Чтобы уменьшить боли при обострении гастрита, заваривайте мяту перечную вместо чая и пейте 2-3 раза в день.**

❁ **При язвенном колите съедайте по 70 г ядер-шек грецкого ореха между приемами пищи.**

❁ **Замучила изжога? Растолките в ступке ядра грецких орехов или сладкого миндаля и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.**



это нужно не сразу после лечения, а спустя несколько недель (1-2 месяца). Наличие болезнетворной бактерии врачи могут выявить по анализу кала и при эндоскопическом обследовании. А вот анализ крови на антитела уже не поможет. Он не показывает, убита ли вся инфекция.

**- Нужна ли при гастрите диета?**

- Да, она необходима. Пациенты часто говорят: «Начал соблюдать диету - стало лучше». О жарке стоит забыть. Пищу нужно отваривать, запекать или тушить.

Рекомендуется отказаться от острых блюд - они оказывают сокогонный эффект. Нельзя делать большие перерывы между приемами пищи, есть перед сном (ночью желудок должен отдыхать). Питаться

нужно в одни и те же часы. Дело в том, что в пищеварении участвует не только желудок, но и двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь. Все эти органы выделяют соки в определенное время. Поэтому при нерегулярном питании происходит сбой системы, нарушается пищеварение.

**- Чем опасно воспаление желудка?**

- При неправильном лечении гастрит со временем может стать атрофическим, а затем перерасти в злокачественную опухоль. Атрофия - это предраковое состояние. Человек с выраженной атрофией должен регулярно наблюдаться и выполнять все рекомендации врача. Кстати, даже у атрофического гастрита может не быть симптомов.

## Ноет сердце: гормоны разгулялись

У некоторых женщин и мужчин после 50 лет периодически появляется упорная колющая, давящая или ноющая боль в сердце, которая отдает в левую лопатку или руку. Она может возникать в любое время суток. Но чаще по ночам и, как правило, без видимой причины, во всяком случае, независимо от физической нагрузки. Боль в сердце может длиться часами, сопровождаясь ощущением нехватки воздуха и вызывая страх. У многих во время

**ДИСГОРМОНАЛЬНАЯ КАРДИОПАТИЯ НЕ УГРОЖАЕТ ЖИЗНИ, НО ПЕРИОДИЧЕСКИ ОБОСТРЕАЕТСЯ.**

болевого приступа учащается сердцебиение до 100-120 ударов в минуту, холодными становятся руки и ноги, появляется озноб и даже повышается температура. Такое состояние врачи называют дисгормональной кардиопатией. У женщин во время климакса она возникает из-за гормональных сдвигов.

Проявлением дисгормональной кардиопатии может быть внезапное повы-

шение артериального давления. Но если вам поставили диагноз дисгормональная кардиопатия, не пугайтесь. Это заболевание не угрожает жизни, не лишает работоспособности. Ведь изменения, возникшие в сердечной мышце, чаще всего обратимы, это подтверждает ЭКГ.

Тем не менее, пока самочувствие оставляет желать лучшего, надо находиться под наблюдением врача, вы-

полнять его назначения и стараться по возможности вести себя так, чтобы не возникало обострений.

Тому, у кого выявлена дисгормональная кардиопатия, врачи рекомендуют соблюдать режим труда и отдыха, заниматься физкультурой, побольше гулять, обтирать тело мокрым махровым полотенцем докрасна, обливаться водой контрастной температуры. Зачастую этого бывает достаточно, чтобы боль в сердце возникала реже, а затем исчезла совсем.

**В. Махеев, кардиолог, врач высшей категории.**



# Спасемся от диареи

## Как питаться

✓ При сильной диарее первые сутки лучше совсем ничего не есть, чтобы дать возможность организму справиться с предыдущей порцией пищи.

✓ Если не можете хотя бы немного поголодать, ешьте слизистые супы или сваренные на воде каши - овсяную, рисовую, перловую.

✓ Пока стул не нормализуется и кишечник не работает в обычном режиме, свежий хлеб замените сухариками.

## Народные средства

✓ В течение дня каждый час пейте по 2-3 глотка воды, в которой были размочены ржаные сухари.

✓ Залейте 2 ст. ложки сухих цветков ромашки (продаются в аптеке) 2 ста-

канами кипятка, настаивайте 1 час, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день.

✓ Залейте 1 чайн. ложку сухой дубовой коры (продается в аптеке) 2 стаканами остуженной кипяченой воды. Настаивайте 6 часов, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-4 раза в день.

✓ Заварите 1 горсть гранатовых корок (свежих или сухих) 2 стаканами крутого кипятка. Настаивайте полчаса, затем процедите и пейте по 1/2 стакана каждый час.

✓ Приготовьте отвар осинных почек (продаются в аптеке): заварите 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, держите на маленьком огне 30 минут, настаивайте под крышкой 40 минут. Процедите и пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ Быстро справиться с диареей поможет настой зверобоя продырявленного. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, затем процедите и пейте по 3/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

## Таблетки и порошки

✓ Обеззаразить желудочно-кишечный тракт поможет раствор марганцовки. Разведите в 1 стакане кипяченой воды несколько кристаллов, чтобы получился слабо-розовый раствор, процедите через марлю и выпейте утром, а если понос не прекратится, то и вечером.

✓ Чтобы остановить процесс брожения в кишечнике, принимайте по 1-2 таблетки активированного угля 4-5 раз в день.



✓ Избавиться от вздутия живота и изжоги поможет «Смекта»: 1 порошок надо развести в 1/4 стакана воды и принимать 3-4 раза в день между приемами пищи.

✓ Сгладить проявления диареи помогут порошки бифидумбактерина, разведенные в стакане кефира или простокваши. Их нужно принимать 2-3 раза в день.

**Ю. Ермакова,**  
**фитотерапевт,**  
**врач высшей категории.**

## Подорожник справился с изжогой

От сильной изжоги мне помог простой рецепт. Смешивал 1 ст. ложку сухих листьев подорожника и 5-6 ягод шиповника и заваривал 1 стаканом крутого кипятка. Настаивал час и пил по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Этот настой пил в рабочие дни, а в выходные баловал себя чаем с медом. Лечился так несколько месяцев, и с тех пор об изжоге не вспоминаю.

**И. Саркисян.**

## От высокого давления спасаюсь так

Развожу 3 ст. ложки гречневой муки в 1 стакане холодной воды до консистенции сметаны и оставляю на некоторое время. Затем в отдельную кастрюлю наливаю 1 л воды, довожу до кипения и постепенно вливаю гречневый настой. Варю 3 минуты, помешивая, на маленьком огне. Когда остынет, по вкусу добавляю грецкие орехи, мед и 1 ст. ложку оливкового масла. Хорошо

перемешиваю, перекладываю в банку и ставлю в холодильник. Принимаю по 50 г 2 раза в день до еды. Курс лечения - 2 недели, затем на 2 недели делаю перерыв и снова повторяю курс. При хронической гипертонии лечиться надо 3 недели, затем сделать перерыв на 3 недели.

**И. Маркова.**

## Корень имбиря от вздутия

Если питаться всухомятку, живот раздувается, начинает урчать, появляется боль. Забыть про метеоризм помогает корень имбиря. Перетираю его в порошок, а из лимона выдавливаю сок. Затем смешиваю 5 г имбирного порошка с 1 ст. ложкой лимонного сока и щепоткой соли. Принимаю понемногу перед едой в течение 8-10 дней. Это снадобье не только деликатно освобождает кишечник от газов, но и улучшает работу желудка и повышает аппетит.

**Е. Борисова.**

## От язвы желудка

✿ Положите в эмалированную кастрюлю по 300 г меда, грецких орехов и сливочного масла. Запекайте в духовке 20 минут при 100 градусах, после чего перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая.

✿ В 3 л простокваши добавьте пол-литровую банку меда и размешайте. Пейте по 1 стакану утром, натощак, и после ужина, перед сном. Перед употреблением смесь немного подогрейте. Храните в холодильнике. Курс лечения - пока не закончится смесь.

✿ Для затягивания язвы надежным средством считается смесь растительного масла с кефиром. Пейте ежедневно по 1 стакану кефира, добавив в него 1 ст. ложку растительного масла. Эту смесь лучше употреблять перед сном.



## ГОВОРЯТ, ЧТО...

**1.** После эпидуральной анестезии во время родов бывают осложнения. Врач может ошибиться и сделать укол не туда, куда надо. На самом деле. Эпидуральная анестезия широко используется при ведении родов уже несколько десятков лет. Риск ошибки анестезиолога сегодня сведен практически к нулю. Что касается осложнений, то в течение 1-2 дней у молодой мамы могут возникнуть головные боли.

**2.** Во время беременности нельзя тянуться, поднимать руки вверх. Иначе ребенок запутается в пуповине и начнет задыхаться. На самом деле. При нормальном течении беременности это неважно. Но если есть осложнения, особенно во второй половине срока, беременной, действительно, запрещают выполнять движения, связанные с вытягиванием тела. Одно из таких осложнений - многоводье - избыток околоплодных вод (более 2 л). Пуповина может обвиться вокруг шеи ребенка или случатся преждевременные роды.

**3.** Опустился живот, стало легче дышать. Значит, скоро начнутся роды? На самом деле. Живот опускается обычно за неделю до родов. Постарайтесь не уезжать далеко от дома. Всегда носите с собой документы: паспорт и обменную карту.

**Е. Максимова, акушер-гинеколог.**



**В** первые 12 недель после зачатия в женском организме происходит чудо: плод из одноклеточного организма превращается в крохотного человечка.

В первые 5-6 недель кроха больше похож на маленькую косточку от яблока, зато уже имеет мозг, позвоночник, центральную нервную систему. У него зарождаются желудок, сердце и грудная клетка. На вас процесс развития малыша сказывается утренним недомоганием и тошнотой. Мамин организм перестраивается и плавно входит в беременность.

В 7 недель малютку можно сравнить с виноградинкой, которая об-

## Врачи советуют перевязать трубы...

**Я родила троих детей при помощи кесарева сечения. После третьих родов врачи посоветовали мне перевязать трубы. Если после такой операции я захочу родить ребенка, возможно ли сделать это естественным образом или придется прибегать к методам искусственного оплодотворения?**

**Елена.**

**К**огда перевязываются трубы, обратного пути «развязать» их не существует. У вас к тому же трое детей и три уже имеющихся рубца на матке. С каждым новым швом этот детородный орган все менее полноценен. В конце концов матке становится не под силу удерживать плод, больше того - возникает угроза ее разрыва. Когда медики сталкиваются с такой ситуацией, в первую очередь стараются спасти жизнь женщины, но ребенком приходится жертвовать. Надо понимать, что каждая последующая беременность у женщины, перенесшей кесарево сечение, считается рискованной. Ведь матка в течение беременности растягивается во много раз, а это не может происходить бесконечно. Рекомендуются после двух кесаревых сечений больше не рисковать. Жаль, но не все следуют этому. Вам

даем тот же самый совет: стоит произвестить перевязку труб, ведь ваша жизнь нужна троим детям.

## Ведь раньше как-то продували маточные трубы!

**У меня обнаружилась непроходимость обеих маточных труб. Лечили воспаление матки и труб. Хочу родить. Врачи предлагают сделать ЭКО, но надо вырезать трубы, чтобы не произошла внематочная беременность. Может, есть другие методы лечения непроходимости труб и можно обойтись без их удаления?**

**Светлана.**

**Д**вадцать лет назад при непроходимости труб их продували воздухом или специальными растворами лекарства (гидротубация). Некоторым женщинам помогало, а у некоторых трубы разрывались, в итоге - перитонит, и их приходилось срочно оперировать, удалять трубы, а потом долго лечить. Взвесив риски, гидротубацию запретили. Что касается ЭКО: чтобы не случилось внематочной беременности и других осложнений, оставлять непроходимые трубы нельзя. Поэтому их нужно удалить.

**С. Мороз, гинеколог.**

## Растем!

**Врачи считают первые три месяца беременности критическими.**

завелась легкими, кишечником, печенью, почками и внутренними половыми органами. Его сердечко гоняет кровь по маленькому тельцу. Мамин организм откликается на это увеличением общего объема крови. Она все чаще ощущает нехватку кислорода, хотя раньше дышалось вполне нормально. Учащаются позывы к мочеиспусканию. Возможно, возникают запоры и вздутие кишечника.

От 8 до 12 недель малыш дорастает до размеров крупной клубнички и уже может похвастаться тем, что все внутренние органы у него сформированы.

В первый триместр беременности закладываются самые важ-

ные жизненные органы маленького человечка. Чтобы процесс роста прошел гладко и каждый орган малютки был здоров, будущей мамочке важно прислушиваться к своему организму и подстраиваться под нужды малыша.

Какие продукты есть. Женский организм сам регулирует, какие продукты есть. Порой будущей маме хочется как раз той самой вредной еды, которую мы в обычной жизни стараемся избегать: жирной, острой, соленой, копченой. Врачи не запрещают беременным принимать такую пищу категорически, если уж так хочется.

На ранних сроках необходимо полностью исключить алкоголь и курение. Но во второй и третий периоды вам будет разрешено немного красного вина и пива. А вот с привычкой курить лучше совсем расстаться. Никотин и ребенок совершенно несовместимы.

**З. Хачикова, акушер-гинеколог, врач высшей категории.**

**Йога полезна для беременных. Она растягивает связки и готовит женщину к родам.**

# МАЛЫШ НАРЫВАЕТСЯ НА СКАНДАЛ



**?** *Мой 4-летний сын делает все наоборот, а иногда прямо-таки нарывается на скандал. Я объясняю ему, что этого делать не следует, но он не понимает. Как быть?*

**И. Новикова.**

какие-то вопросы самостоятельно. Хотя, естественно, не безгранично, чтобы самостоятельность не переросла в своеволие. Но иногда и после этого дети не перестают затевать скандалы. В таком случае полезно задать себе вопрос: достаточно ли внимания получает от вас ребенок? Попробуйте более открыто выражать свои чувства, чаще гладьте ребенка по голове и спине, сажайте на колени, привлекайте к своим занятиям, а когда укладываете его спать, полежите с ним рядом и пошепчите ему на ушко что-нибудь ласковое. Если малыш изменит свое поведение, значит, он упрямился, чтобы привлечь ваше внимание.

**В. Солнцева, психолог.**

Примерно в 4 года у ребенка наступает первый возрастной кризис, когда резко повышается «градус упрямства». И от родителей зависит, перерастут ли временные конфликты в затяжную войну или малыш «переболеет» упрямством без нежелательных последствий. Родителям необходимо перестроить свои отношения с ребенком. Если до этого они почти все решали за него (что ему есть, носить, куда ходить гулять), то теперь надо предоставлять малышу решать

## Не навреди

✓ Во время беременности мойте пол шваброй с длинной ручкой, чтобы не наклоняться.

✓ Передвигать шкафы, комоды, кресла с места на место поручите родственникам. Вкрутить лампочку, стоя на стремянке, снять шторы для стирки - все это теперь не для вас!

✓ Исключите наклоны вниз головой - они могут вызвать головокружение.

✓ Ни в коем случае не доводите себя до усталости. При первых признаках утомления оставляйте уборку.

**К**атегорически противопоказаны во время беременности гормоны, антибиотики стрептомицин, тетрациклин, антидепрессанты, анальгетики. Не рекомендуются некоторые травы: окопник, мать-и-мачеха, стефания, сenna, магнолия, можжевельник и многие другие.



## Лучший месяц для зачатия - декабрь

**Ч**тобы сделать такой вывод, исследовали 52 миллиона беременностей. Секрет в том, что на последней стадии беременности женщины, чей ребенок был зачат в декабре, получают максимум солнечного света. А вместе с ним повышается и уровень витамина D, который укрепляет здоровье новорожденного. Кроме того, мамы летом питаются свежими овощами и фруктами. А это повышает качество грудного молока.

## Беременность... и артрит

**Д**аже нормально протекающая беременность может спровоцировать артрит в будущем. Причина - генетическая расположенность к ревматизму отца вынашиваемого ребенка. Исследователи установили, что на ранних сроках беременности клетки проникают в кровотоки матери и в течение нескольких десятилетий сохраняются в костном мозге. В любой момент они могут повести себя агрессивно и спровоцировать возникновение ревматоидного артрита. Причем риск развития этого аутоиммунного заболевания выше при кесаревом сечении.

## Тянем голову строго вверх!

**П**ри наклоне головы под углом 150 нагрузка на шею увеличивается на 12 кг, 300 - на 18 кг, а при наклоне в 450 - на 22 кг.

Согласно исследованиям, человек ежедневно проводит от 2 до 4 часов с мобильником в руках: пишет сообщения, общается в социальных сетях,

играет в игры. Если в вертикальном положении голова взрослого человека весит 4,55,5 кг, то при сгибании шеи нагрузка на позвоночник возрастает в несколько раз. Как показал эксперимент, при наклоне головы под углом 15° нагрузка на шею увеличивается на 12 кг, 30°

- на 18 кг, а при наклоне в 45° - на 22 кг. Если говорить по телефону, наклонив голову на 60°, дополнительная нагрузка возрастает на 27 кг. Это равносильно тому, что у вас на плечах сидит 7-8-летний ребенок. Регулярная невидимая нагрузка на позвоночный столб приводит к искривлению позвоночника, болям в шее и спине. Специалисты-вертебрологи рекомендуют регулярно отрываться от экрана и выполнять простое упражнение: выпрямлять шею и тянуть голову строго вверх.



✓ **От ангины** 1 ст. ложку измельченных веток или ягод ежевики или малины залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут. Охлаждайте в течение 10 минут. Процедите, добавьте сок половины лимона и пейте настой горячим, маленькими глотками.

## Отцы и дети

✿ Если полному мужчине удастся похудеть перед зачатием, это снизит риск ожирения у его ребенка. Ученые установили, что особые метки на ДНК содержат информацию о весе отца. Они передают его ребенку и в будущем могут влиять на его вес.

✿ Кроме характера, мужчины способны передавать своему потомству и свои реакции на разные ситуации, в том числе и на стресс. У детей, чьи отцы часто находились в стрессовых ситуациях, сильно обострено чувство страха. Потому в любых жизненных ситуациях они проявляют осторожность.

✿ Для детей и подростков сливочное масло - незаменимый источник ценнейших витаминов и питательных веществ. До 40 лет его нужно есть регулярно, ведь оно помогает выработке половых гормонов. Только после 40 лет нужно снизить употребление сливочного масла.

# Поджелудочная не любит шашлык и окрошку



**Приступы острого панкреатита чаще всего беспокоят во время праздников и летнего отдыха. Как не угробить поджелудочную?**

**1.** Окрошка - не на каждый день! Во время буйства огородной зелени мы стараемся употреблять как можно больше витаминов. Однако зелень переваривается трудно. А едкие вещества, горечи и кислоты (щавелевая, лимонная, которыми богаты острые травы) ощутимо бьют по поджелудочной. Особенно, если наедаться на голодный желудок. Также не стоит каждый день уплетать окрошку, максимум - 2-3 раза в неделю. Сочетание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную железу пахать на износ.

**2.** К лету худеем, потом отъедаемся... Сбросить пяток килограммов к лету - мечта миллионов с дряблыми бедрами и обвисшим

животиком. И начинаются эксперименты с жесткими диетами или изнурение себя спортом. От резких перепадов в питании или физической активности поджелудочная болеет. Особенно ее добивают диеты, когда человек «сидит» на каком-то одном продукте - кефире, гречке или отварной курятине. Ведь на каждый вид пищи в пищеварительной системе вырабатываются разные ферменты. Чтобы железа нормально работала, в ее соке должны содержаться три фермента - для белков, жиров и углеводов.

**3.** Вы спите, поджелудочная «пашет». У многих в будни основной прием пищи приходится на вечер, а днем - то кофе с конфеткой или с сигаретой, то чай с бутербродом. На летнем отдыхе днем и вовсе есть не хочется, зато ближе к ночи аппетит берет свое. Вот и получается, что человек отправляется на покой, когда в животе гора шашлыка в винном (или пивном) соусе. А ведь при

жарке на открытом огне при температуре выше 180 градусов в животных жирах образуются тяжелые соединения, поэтому железу с такой едой труднее всего работать. Старайтесь есть на ночь (если все равно не получается не трескаться на сон грядущий) хотя бы поменьше жареного, чередуя мясо и рыбу, на гарнир берите либо запеченные без масла овощи, либо пюре или рис.

**4.** Что будет, если не лечиться? Если запустить симптомы неполадок с поджелудочной, можно заработать острый панкреатит, потом долго лечиться, сидеть на лечебном питании и надеяться, что дело не примет хронический оборот. Также возрастает риск диабета II типа, ведь именно в поджелудочной вырабатывается гормон инсулин, отвечающий за расщепление сахара в крови. При воспалении железы его выработка нарушается.

**С. Сметанина, диетолог, врач I категории.**

**Сочетание редиски, кваса и зеленого лука заставляет железу работать на износ.**

**Картофель со временем накапливает ядовитое вещество - гликоалкалоид соланин.**

## Проросший картофель не варите в мундире

Его много в клубнях, которые позеленели на солнце, сильно проросли, подгнили, несколько раз замораживались и размораживались. Во время варки соланин растворяется в воде и переходит из корнеплодов в отвар. Поэтому старую картошку надо очистить, снимая побольше кожуры, нарезать небольшими

кусочками и варить. После этого воду слить, картофель съесть. Такие клубни категорически нельзя варить в мундире! Лучше их вообще не есть. С особенной осторожностью к старой картошке нужно относиться беременным. Соланин настолько вреден, что может привести к врожденным порокам у ребенка.

## ЦЕЛЕБНЫЙ КОМПРЕСС ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА

У меня слабые кровеносные сосуды, поэтому люблю ушиб - большая проблема. Синяки долго не проходят и болят. Как-то упала и сильно ударились плечом о подлокотник дивана. На месте ушиба появилась огромная гематома, и сильная боль никак не проходила. Подруга посоветовала натереть на мелкой терке бордовую, без прожилков, свеклу, слегка

отжать сок и смешать кашицу пополам с медом. Толстым слоем выложить смесь на синяк, накрыть капустным листом (по площади он должен быть больше гематомы), поливать этиленом, льняной салфеткой и закрепить шерстяным шарфом. Я так и сделала. Появку сняла только на четвертые сутки - от синяка не осталось и следа.

**И. Юрченко.**

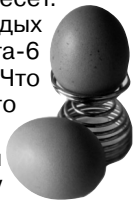


**Фиолетовый лук надо есть свежим**

В нем много витамина С, необходимого для иммунитета, и грубого волокна, полезного для пищеварения. А алицин, содержащийся в таком луке, препятствует образованию злокачественных опухолей. Это вещество разрушается при тепловой обработке, поэтому фиолетовый лук ешьте свежим, добавляйте в салат. Обращайте внимание на оттенок: богатая витами-

нами луковица должна быть ярко-фиолетового цвета.

**Мелкие яйца полезнее**  
У больших яиц преимущество только в размере. Чем птица старше, тем крупнее яйца она несет. Мелкие - «работа» молодых куриц. В них больше омега-6 и омега-3 жирных кислот. Что касается цвета желтка, то он зависит от меню кур. Летом несушки питаются свежей травой, поэтому



желтки яиц могут быть оранжевыми. На вкус цвет не влияет.

**Курильщикам нужно полюбить рыбу**

Злобным курильщикам нужно есть пищу, содержащую большое количество витамина С, и как можно больше рыбы, особенно морской. Она препятствует повышенной свертываемости крови, а также уменьшает вредные последствия курения, снижает риск образования тромбов в сосудах.

## Если болят лимфоузлы

Если у меня воспаляются и болят лимфоузлы, беру кусок ткани, смачиваю его водой, намыливаю коричневым хозяйственным мылом и прикладываю к лимфоузлам. Сверху накрываю целлофаном, затем чем-нибудь теплым и держу компресс 5 часов. Обычно для выздоровления достаточно одной процедуры.

*И. Павлова.*

## От гипертонии спасаюсь так

Чтобы усмирить гипертонию, 2 чайн. ложки сухих листьев мяты залейте 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. лож-

ке 2 раза в день. Курс лечения - 2 недели. При необходимости после недельного перерыва можно повторить.

Можно приготовить настой мяты и валерианы. Измельчите и смешайте 2 чайн. ложки сухих листьев мяты и 8 г корня валерианы, залейте смесь 250 мл кипятка, накройте посуду с настоем блюдцем так, чтобы доньшко блюдца касалось настоя (это нужно для создания герметичности). Через полчаса процедите и принимайте по 1 десертной ложке 2 раза в день в течение 3 недель. После окончания курса



сделайте перерыв на 2 недели, а потом можно повторить лечение.

*И. Николаишвили.*

## Мамино спасение от мигрени

Моя мама в молодости страдала мигренью, особенно тяжело приходилось при смене погоды. В это время головная боль становилась просто нестерпимой. Однажды она встретила знакомую, и та дала рецепт, который помог. Мама залила 150 г высушенных шишек хмеля 1 стаканом водки, настаивала 7 дней. Затем процедила настойку и пила по 1 чайн. ложке перед обедом. А если по прогнозу предполагалась смена погоды, мама пила настой-

ку и накануне вечером. С тех пор целебная настойка стала маминым спасением от головной боли до конца жизни.

*И. Скоморохова.*

## Суставы застудили?

От болей в коленях, вызванных переохлаждением, мои бабушка и бабушка лечились так. Смешивали по 1 чайн. ложке соли, соды и меда, добавляли 7 капель йода и перемешивали. Накладывали смесь на распаренные (в бане или ванной) колени, прямо на сустав. Сверху укрывали целлофаном и тепло укутывали. Через 10-15 минут смывали. Чтобы снять боль, хватает 5 сеансов.

*И. Колчина.*

# Будь готов к аллергии

## Врач запрещает есть ягоды...

**У меня поллиноз. Врач запрещает есть персики, вишню, черешню и другие фрукты и ягоды. Почему? Я их очень люблю и не могу отказаться. Что будет, если нарушать запрет?**

*М. Наумова.*

Дело в том, что поллиноз (сильная заложенность носа, обильное слезотечение, чихание, зуд, покраснение и раздражение глаз) обостряется при контакте с родственными аллергенами - это так называемая перекрестная аллергия. Она действительно развивается при употреблении фруктов и ягод. Это в свою очередь может привести к прогрессированию заболевания и его более тяжелому течению.

## Уже неделю не проходит сыпь

**У меня аллергическая крапивница. Принимаю антигистаминные средства, но ничего не помогает. Уже неделю не проходит сыпь и зуд. Как быть?**

*Е. Варданидзе.*

Аллергическая крапивница бывает острой и хронической.

Острая протекает не дольше 6 недель. Чаще всего она возникает на фоне пищевой аллергии (обычно на орехи, рыбу, молоко, цитрусовые), а также после укусов насекомых и приема лекарственных препаратов (прежде всего антибиотиков и аспириносодержащих). Хроническая форма имеет гораздо больше причин, которые не всегда очевидны с первого взгляда. Но так как антигистаминные препараты вам не помогают, можно предположить, что у вас крапивница не аллергическая, а инфекционная. В этом случае требуется антибактериальное и/или противовирусное лечение. Необходима консультация аллерголога.

## Почему сохнут губы?

**У дочки постоянно сохнут и трескаются губы. Почему?**

*Ольга Николаевна.*

Причины могут быть самые разные: неблагоприятные погодные условия, обезвоживание организма (даже незначительное), раздражение от слюны или пищи, проявление аллергической реакции. Может быть, ребенок постоянно облизывает губы? Если это так, то девочке надо пользоваться гигиенической помадой для увлажнения губ. Переутомление, стресс, усталость, перенесенное инфекционное заболевание - все это ослабляет иммунную систему и создает благоприятную среду для распространения очагов инфекции вокруг рта. Это тоже может стать причиной появления сухости и трещин на губах.

*М. Богатов, аллерголог, врач высшей категории.*

## БЕГОМ ОТ РАКА

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

## ЗЕЛЕНЬ - ВРАГ ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ

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





# “ЖЕЛЧНЫЙ” ХАРАКТЕР

**Прапрадед медицины Гиппократ говорил, что от выделения желчи и ее качества напрямую зависят темперамент, характер и психика человека. В вопросах здоровья она играет не меньшую роль.**

**О**т желчнокаменной болезни страдает каждый десятый житель планеты. Медики выяснили, что у женщин она встречается в 2-3 раза чаще, чем у сильного пола. Если желчный пузырь работает как часы, то и человек энергичен и весел. Но если есть проблемы, они тут же дают о себе знать.

## Первые звоночки

Если у вас есть наследственная предрасположенность к заболеванию, вы часто принимаете медикаменты, ведете малоподвижный образ жизни и ваше питание далеко от идеального, существует риск появления камней в желчном пузыре.

Первыми признаками заболевания являются:

- ✓ бессонница и снижение работоспособности;
- ✓ ощущение горечи во рту по утрам, частая тошнота;
- ✓ пожелтение кожи и белков глаз;
- ✓ периодические приступы боли и ощущение тяжести в правом подреберье;
- ✓ плохая переносимость алкоголя, жирной и другой тяжелой пищи.

Чтобы предупредить заболевание, нужно раз в год проводить УЗИ-исследование органов брюшной полости, сдавать кровь на биохимический анализ.

## Если камни уже есть...

Грамотно скорректируйте свой рацион питания.

Полезные продукты: нежирные сорта мяса (говядина, курица, индейка, кролик) в вареном виде, рыба в отварном виде, сыры, молоко, кисломолочные продукты, овощи любые в отварном, печеном и сыром виде, фрукты, ягоды (кроме кислых), мед, свежевыжатые фруктовые и овощные соки. Рекомендуется пить минеральную воду в теплом виде за 30-60 минут до еды. Среди трав заслуживают внимания шиповник, расторопша, цикорий, крапива, одуванчик и др.

Вредные продукты: острые блюда, жирные сорта мяса (свинина, баранина) и птицы (гусь, утка), копчености, приправы, маринованные и кислые продукты, шоколад, сдобное тесто, торты, кремы, мороженое, газированные напитки. Запрещено употребление любых видов спиртного, курение.

Постарайтесь избегать физического и эмоционального перенапряжения, чрезмерного употребления лекарственных препаратов. Необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой. При этом будьте осторожны: слишком резкие или интенсивные движения могут привести к тому, что камни выйдут из желчного пузыря в желчные протоки и вызовут их закупорку.

## Когда можно проводить очищение

Здоровый желчный пузырь и желчные пути можно очистить с помощью приема минеральных вод,

оливкового масла, травяных отваров, лимонного сока.

Чистка может быть рекомендована и при функциональных заболеваниях желчных протоков, холецистите (без присутствия камней). При этом перед чисткой необходимо соблюдать соответствующую диету, принимать отвары желчегонных трав и т.д.

Если у вас уже имеется желчнокаменная болезнь, делать чистку не рекомендуется. Камни могут прийти в движение и закупорить желчные протоки. Также не стоит делать чистку, если у вас имеются заболевания желудка, поджелудочной железы и кишечника.

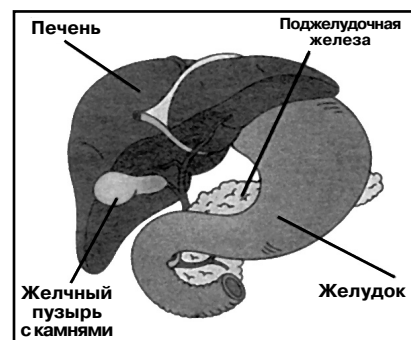
## Лечение:

### медикаментозное и оперативное

Прежде всего врач назначает длительное медикаментозное лечение - с помощью препаратов, способных растворить камни. Если одними лекарствами больному не помочь, ему делают операцию - удаляют камни. Как правило, они извлекаются вместе с желчным пузырем.

Проводится лапароскопическая операция (делается несколько небольших проколов брюшной стенки, и с помощью лапароскопа желчный пузырь с камнями извлекается наружу) или полостная (холецистэктомия). Характер операции зависит от течения заболевания и состояния больного.

Как обходиться без желчного пузыря? Как показывает медицинская практика, после его удаления организм постепенно привыкает к новому состоянию. Пациенту при этом следует соблюдать специальную диету, принимать желчегонные и ферментные препараты.





Лицо с обложки



**Анна Пескова**

## Желаю всем любви!

**Эта молодая российская актриса за пять лет снялась более чем в 40 картинах! И сбавлять обороты не собирается. Анна отлично помнит, как непросто был «путь наверх», сколько преград пришлось преодолеть, чтобы воплотить мечту в реальность.**

**- Вы всегда хотели быть актрисой?**

- Да, родители рассказывали, что еще малышкой я очень любила смотреть художественные фильмы, хотя плохо понимала сюжет. (Смеется.) Когда приходили гости, я выходила в центр гостиной, брала ложку, как будто микрофон, - и «выступала». А когда училась в музыкальной школе, больше всего любила, не поверите, экзамены! Мы их сдавали в большом концертном зале. Я выходила на сцену, садилась за рояль и играла, как будто была большой артисткой, получая при этом колоссальное удовольствие. Страшно, и одновременно чувствуешь большую ответственность - это ни с чем не сравнимо. Я уже тогда поняла, что музыка - это прекрасно, но мне хочется чего-то иного. Решение, что буду поступать в театральный, я приняла, когда вышел «Титаник». Я посмотрела его раз десять и поняла, что хочу быть там вместо героини Кейт Уинслет. (Смеется.) А недавно подруги

прислали фото, где лежал журнал с моей фотографией на обложке в окружении изданий с Леонардо Ди Каприо. Моя детская мечта «почти» осуществилась. (Улыбается.) У нас и день рождения с Лео совпадает - 11 ноября. Может, когда-нибудь вместе сыграем в кино. (Смеется.)

**- После школы вы остались в родном Челябинске - не поехали поступать в Москву...**

- Я приехала поступать в Москву в театральный вуз и прошла три тура в Щукинское училище, но через два месяца в силу жизненных обстоятельств вынуждена была вернуться обратно в Челябинск. И задержалась надолго. Поступила в Челябинскую государственную академию культуры и искусств. В тот момент поняла, что пора начинать самостоятельную жизнь. Сняла квартиру, сама ее оплачивала - я работала на телевидении ведущей и могла себе позволить это. Тем более и цены были не такие, как сейчас. Так я училась справляться с трудностями самостоятельно.

Спасибо родителям, которые не препятствовали, а поддержали мое решение, доверяя мне.

**- А как же учеба?**

- Совмещала. Работала вечерами, по выходным. Примерно через полгода моя младшая сестренка заглянула ко мне на передачу, где ее увидел наш режиссер, и у него родилась идея - поставить в кадр двух девушек. У нас четыре года разницы, но, несмотря на это, мы похожи как две капли воды. Попробовали, всем понравилось, и мы продолжили. В дальнейшем сестра поступила в Санкт-Петербургский государственный университет. Она журналист, но сейчас «работает» молодой мамой. (Улыбается.) Обязательно вернется в профессию, как только ребенок чуть подрастет.

**- Не потому ли вы переехали в Петербург, что сестра жила там?**

- Это тоже сыграло роль. В Челябинске я работала на канале СТС и, когда оканчивала институт, получила премию «Лучшая телеведущая». И поняла, что хочурости дальше. А тут поступило предложение перевестись на СТС в Петербурге - замечательная возможность профессионально развиваться и быть рядом с сестрой. Да и все мое детство было связано с Питером, так как мама оканчивала там Академию художеств, а мы часто ее навешали. Хотелось вернуться в город детства. Это был шанс. Так в 2008-м я и переехала. Но поскольку это был год начала кризиса, через пару месяцев канал закрыли. И все. Я осталась без работы. Так и закончилась моя телекарьеря. И я поняла, что если хочу быть актрисой, то - пора. Так я и сделала.

**- Как вы попали в оборот?**

- Случилась невероятная история. Была снежная и холодная зима. Я ехала в маршрутном такси и увидела, что в сквере, где проходила дуэль Пушкина с Дантесом, расположилась съемочная группа. Я выскочила, нашла режиссера и отдала ему свои фотографии. И готова была уйти, но обернулась и увидела... что он собирается выкинуть мои снимки. Но в последний момент он взглянул на оборот. Там было написано, что я из Челябинска. Оказалось, он тоже с Урала. Лишь благодаря тому, что мы земляки, он сохранил фото и передал его кастинг-директору. (Улыбается.) А через два месяца меня позвали на пробы. В тот момент я лежала с высокой температурой, но на том конце провода ясно дали понять: или сегодня, или уже никогда. Взяла себя в руки и поехала! И канал «Россия» утвердил меня на одну из главных ролей в сериале «Слово женщине».



**- В музыкальной школе трудно было?**

- Семь лет - это непросто... Мои родители тоже имеют музыкальное образование. Папа окончил музыкальную школу по классу гитары, мама - профессиональная пианистка. Она занималась со мной каждый день, даже в выходные. Я завидовала друзьям, которые гуляли. Хотя помню, как здорово, когда играешь, балконная дверь открыта и весь двор слушает. И такое счастье - выходить после уроков и видеть восхищенные взгляды. Я окончила музыкальную школу с отличием. Значит, что буду актрисой, и догадывалась, что умение играть на фортепиано - огромный плюс. Режиссеры, когда узнают о моем умении, конечно, пользуются этим. Слава богу, сейчас появилась возможность играть дома. Наконец-то

теперь у меня есть фортепиано - все переезжала с места на место и все время себе в этом отказывала, а сейчас поняла, что жизнь одна. Мечтала - так почему бы не осуществить свою давнюю мечту?

**- Ваша мама живет сейчас во Франции?**

- Да, она вышла замуж за любимого мужчину и уехала. Он - француз, очень любит Россию. Я так рада, что мама сейчас занимается любимым делом: искусство, философия и полная свобода самовыражения. Да, именно так! Она с нуля создала во Франции свою компанию, которая занимается антиквариатом. Мама не просто предлагает предметы французской старины, а пропагандирует искусство, ведет тонкий философский диалог, публикует фоторепортажи о жизни во Франции на своем сайте в Интернете.



## ГОТОВИМ С АННОЙ ШОКОЛАДНУЮ КОЛБАСКУ

**Этот рецепт от бабушки. Какие бы изысканные десерты ни появились нынче, эта колбаска остается классикой, как оливье или наполеон.**

**Смешайте 1 стакан сахара, 2 ст. л. какао, 3 ст. л. воды или молока, растворимый кофе - по желанию, соль - щепотку.**

Прокипятите смесь со сливочным маслом (200 г) и залейте ею измельченное в крошку печенье. Добавьте измельченные грецкие орехи и изюм - много, кашу маслом не испортишь. Перемешайте, слепите «колбаски», поставьте в холодильник. Когда застынет, нарежьте кружками толщиной 1 см и подайте на стол. Изумительный вкус, не сравнимый ни с одним покупным лакомством!

## СОВЕТ:

**Анна считает, что самое главное - четко выстраивать приоритеты, находить хорошее повсюду и следить за собой**

### ОСТАВАЙТЕСЬ ЖЕНСТВЕННОЙ

В нашей стремительной жизни я часто встречаю девушек, которые в погоне за успешной карьерой и достатком часто забывают о главных женских качествах - но вы же в первую очередь женщина! Кто сумеет удержать в себе это и не прогнется под профессию, тот и победитель. Одни сразу могут разграничить работу и жизнь вне работы; другие, заблуждаясь на начальном этапе, приходят к пониманию позже, но уже путем проб и ошибок.

### НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДЫМ ДНЕМ

Один мудрец сказал: «Мы не способны изменить длину своей жизни, но мы можем сделать что-то в отношении ее широты и глубины». Желаю вам наслаждаться этой жизнью, познавать ее, находить в ней маленькие и большие радости. И цените тех, кто рядом!

### ВЫКРАИВАЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА

Правильно питайтесь и тренируйтесь хотя бы десять минут каждое утро. Будьте здоровы!

**- Мама - в Париже, сестра - в Питере, а папа - в Челябинске?**

- Да. К сожалению, видимся редко, но в этом году съездила на новогодние праздники к отцу, и мы прекрасно провели время.

**- Вы умеете готовить? Кто научил вас?**

- Когда я уехала из родительского дома, стала готовить сама. Люблю этот процесс и считаю, что время, проведенное в семейном кругу за ужином, самое прекрасное. А если человек, для которого готовишь, благодарит, это счастье.

**- В вашей жизни есть сейчас такой человек?**

- Да. (Улыбается.)

**- Что вам интересно сейчас?**

- Определенные шаги в профессии уже сделаны. Дальше любая женщина задумывается о семье. Я - не исключение. Любовь для меня очень важна. Без нее не получится ничего ни в личном, ни в профессиональном плане. Даже интервью будет сухим, если не вложить в него душу. Как вообще жить, если нет этого прекрасного чувства? (Улыбается.) Желаю всем любви!



## ИСКУССТВО ЖИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**Психологи уверены: сожаления о прошлом и тревоги о будущем мешают нам наслаждаться настоящим. Давайте учиться жить здесь и сейчас, чтобы получать удовольствие от каждого прожитого дня.**

**П**опробуйте подсчитать, сколько времени вы тратите ежедневно на размышления из серии «Вот если бы я тогда вышла замуж не за Петю, а за Вадика...» или «Что я буду делать, если Петя меня бросит?». Вы не можете изменить прошлое и не можете предвидеть будущее. Нужно научиться фокусироваться на настоящем, тогда жизнь заиграет новыми красками.

### ПРОЕКТЫ VS ПРОЖЕКТЫ

«Жить настоящим» вовсе не значит «не строить планы на будущее». Просто эти проекты должны быть а) реально осуществимыми, б) запланированы на ближайшее будущее. Не стоит тратить время, мечтая о том, как через три года, рассчитавшись с кредитом за машину, вы сможете сделать современный ремонт в квартире. Это не проект, а прожект, в духе гоголевского Манилова: «Как хорошо было бы, если бы вдруг от дома провести подземный ход...» Проект-это четкое понимание того, где вы возьмете необходимые ресурсы (найдете подработку, устроитесь на более высокооплачиваемую работу), и готовность сделать первый шаг не когда-нибудь в мифический понедельник, а уже завтра или еще лучше - прямо сейчас. Прожекты приносят чувство горечи и разочарова-

ния из-за несбывшихся желаний, а проекты чувство удовлетворения от достигнутых целей.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Курс на «здесь и сейчас» не означает, что вы не должны извлекать уроки из прежних ошибок. Только делать это лучше по горячим следам. Примерно так: совершили ошибку - по возможности исправили последствия - проанализировали причины - сделали выводы, как не допускать подобных промахов в будущем, - перестали себя терзать. Где-то между третьим и четвертым шагом могут идти факультативные пункты «поплакалась мужу/маме/подруге» и «выпила N бокалов вина с горя». Если вам захочется лишний раз упрекнуть себя за былые ошибки, повторяйте волшебную фразу: «В тот момент у меня не было достаточно опыта и знаний, чтобы поступить иначе, зато в будущем я не оступлюсь».

### НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА НА ПОТОМ

Если вам предстоит не самое увлекательное мероприятие: поход к стоматологу или разговор с мужем о том, куда делись деньги, отложенные на отпуск, и вы на сто процентов уверены, что не удастся избежать «экзекуции», не откла-

дывайте неизбежное. Тогда и зубы будут крепче, и в отношениях с мужем будет больше ясности. Если вы станете оттягивать неприятный момент, то на ваши плечи ляжет двойная психологическая нагрузка: к стрессу от неприятностей добавится беспокойство от ожидания этих самых неприятностей.

### ОТКЛЮЧИТЕ «АВТОПИЛОТ»

Вы привыкли выйти из дома в восемь утра и очнуться в девять уже на работе с чашкой кофе в руках? Мы часто выполняем привычные действия на автопилоте, думая о своем и не замечая, что происходит вокруг. Попробуйте очнуться и посмотреть по сторонам. Тогда вы, может быть, заметите, что недалеко от вашей работы открылось новое кафе, в любимом торговом центре сейчас идет гигантская распродажа, а в квартиру на втором этаже въехал новый сосед, холостой и симпатичный. Вы удивитесь тому, сколько интересных и приятных открытий ждет вас, стоит только перейти с «автопилота» на «ручное управление».

### СБАВЬТЕ ОБОРОТЫ

Начните с мелочей: поставьте будильник на десять минут раньше, чтобы не сразу вскакивать с постели, а немного поваляться, привыкая к мысли, что впереди вас ждет полный событийный день.

По дороге с работы присядьте на скамейку в парке и понаблюдайте, как играют маленькие дети. Вернитесь чуть раньше с обеденного перерыва и, пока никого нет в офисе, неспешно выпейте чашку чая, смакуя каждый глоток. Такие моменты спокойствия, одиночества и полного релакса помогут настроиться на неторопливый темп. Помните: спешка не всегда помогает сделать больше, зато она частенько мешает сосредоточиться и получать удовольствие от маленьких радостей жизни вроде вкусного чая или теплого солнечного дня.

### Экспресс-совет

#### Как выразить сочувствие?

**Если вашему близкому человеку плохо и он переживает непростые времена, выразите ему свое сочувствие. Чтобы собеседник не усомнился в вашей искренности, смотрите ему прямо в глаза. Зрительный контакт поможет подчеркнуть ваше участие в его проблеме.**

**Г**оворят, мужчины не взрослеют никогда. Что ж, я с этим соглашусь. Горько вспоминать, но эту прописную истину я проверила на себе.

Миша казался мне идеальным. Впрочем, всем влюбленным девушкам их избранники представляются самыми умными, самыми ласковыми, самыми романтичными и т.д. Мы познакомились в компании общих друзей, когда я пришла на какую-то вечеринку в общежитие к университетским подружкам. После первой же встречи меня захлестнули чувства. Я не думала о разных женских хитростях, вроде не звонить первой, держать его подальше от друзей, непременно устраивать «случайные» встречи. Нет, я летела на каждую встречу с Мишей как на крыльях и была готова кричать о своих чувствах на весь мир. Интересы у нас были общими - написать очередной курсовик, записаться шпорами на экзамен, найти место, где можно поесть подешевле. Нормальная студенческая жизнь! Мне не пришлось специально «стараться разлучить его с друзьями» - любимый и так почти все время проводил со мной.

Через неделю после знакомства я предложила Мише бросить общагу и переехать в мою однушку. Наверное, этот поступок вы сочтете глупостью или наивностью. Как так - пустить домой чужого человека? Но в том-то и дело, что уже в первое мгновение я поняла, что этот человек мне родной! Миша перебирался постепенно: сначала оставался на одну ночь, потом на неделю. Я была только рада, когда мы начали жить вместе. Можете не верить, но это счастье - ехать вместе домой, покупать по дороге что-нибудь вкусненькое, а потом готовить любимому ужин.

О свадьбе мы не заговаривали - надо же было доучиться. А буквально перед окончанием учебы я забеременела. Мне пришлось брать академический отпуск, Миша же без проблем получил диплом. Я, конечно, намекала, что при таких обстоятельствах неплохо было бы и пожениться. Но любимый отвечал: «Свадьба - это так сложно... Я ведь о тебе забочусь, малыш!» Предлагала просто расписаться в загсе, но слышала: «Что значит «просто»? Пусть все как у людей будет - и фата, и машина с шариками». В конце концов, я перестала настаивать на официальной регистрации. Ожидание малыша отодвинуло все остальные мысли на задний план. Я думала: все равно ничто нас так сильно не свяжет, как ребенок.

УЗИ показало, что у нас будет мальчик. Миша чуть ли не прыгал от радости. Я же наслаждалась



своим состоянием, смаковала каждый день. В отличие от других беременных, вела себя вполне адекватно: не требовала среди ночи красной икры с клубникой, сама ходила в поликлинику, а не просила срочно везти меня к лучшему врачу при любом недомогании. В общем, всячески оберегала любимого от трудностей.

Когда малыш появился на свет, было решено назвать его в честь отца. Как же иначе? Теперь у меня было два Мишки - большой и маленький.

Не скажу, что я ждала от любимого какого-то особенного участия в жизни сына. Понимала - ребенок еще маленький, хлопот с ним много, да и не любят мужчины возиться с пеленками-распашонками. Но в какой-то момент я поняла, что Миша вообще практически не бывает рядом с сыном. Утром он удирал на работу ни свет ни заря, а вечером приходил так поздно, что ни о каком общении не могло быть и речи. «Заработался, устал», - говорил он и плюхался в кровать. И так каждый день...

Однажды я спросила у Миши, почему он так холоден к ребенку. А тот ответил: «А что мне с ним делать? Он же ничего не умеет!» Я не знала, что на это ответить.

Через пару недель благоверный и вовсе меня огоршил: «Маш, ты знаешь, у меня друг развелся, переживает - жуть. Попросил пожить с ним недельку-другую, поддержать. Ты же не против?» Что я мог-

ла ему ответить? Что мне очень не хватает рядом мужчины, который бы поддерживал в трудную минуту? Что я мечтаю о муже, который бы не сбегал от меня, а, наоборот, был рядом? Я проклинала себя в тот момент, но промолчала.

Пара недель, которые Миша планировал провести у друга, плавно перетекли в пару месяцев. А я все ждала, надеялась, рассказывала сыночку, что папа однажды придет и возьмет его на руки. И он пришел. Появился как-то поздно вечером без предупреждения, сел на стуле в прихожей и пробормотал: «Прости... Не знаю, что со мной творится, но жить я так больше не могу. Хочу, чтобы ты знала - другой женщины у меня нет. Я люблю по-прежнему тебя, но мне нужно время, понимаешь?» Миша поднял на меня жалобный взгляд. «Уходи», - это все, на что меня хватило.

Мишке-младшему уже три года. Отец навещал его несколько раз, уделяя по полчаса своего времени. Уходя, непременно смотрел мне в глаза и произносил: «Еще чуть-чуть...» Я кивала, дескать, хорошо, жду.

На самом деле я знаю, что не готова принять Мишу обратно и вряд ли когда-нибудь буду готова. Чисто по-человечески я его понимаю - не каждый мужчина выдержит бремя ответственности. Но как женщина никогда не смогу простить предательство и каждый раз буду задавать в пустоту вопрос «Как он мог?..»

Мария Николаева.

# САМЫЕ СКРОМНЫЕ ЗВЕЗДЫ

Эти звезды давно усвоили, что не всё золото, что блестит. Они стараются правильно распоряжаться своим богатством и ведут скромную жизнь. Представляем вашему вниманию «неформатных» голливудских знаменитостей, для которых роскошь — не главное.

**Рассел Кроу** не раз говорил, что для него жить в Лос-Анджелесе — все равно, что ночевать на работе. По словам актёра, ему необходимо просыпаться с восходом солнца и иметь возможность бродить босыми ногами по траве под деревьями. Актёр предоставил себе такую возможность, уехав жить с семьёй в Австралию на собственную ферму. В Лос-Анджелес он навещается теперь исключительно по работе. Совсем скоро ему вновь придётся на время сменить зелёный газон на ковровую дорожку, ведь Кроу ожидает премьеры комедии «Славные парни», где он сыграл одну из главных ролей на пару с Райаном Гослингом.

**Сандра Баллок.** Об обаянии этой женщины в Голливуде ходят легенды. Все, кому хоть раз посчастливилось с ней работать, навсегда становятся её друзьями. Добрая,



отзывчивая, с чувством юмора и вдобавок ко всему скромная Баллок, помимо актёрской карьеры, известна своими добрыми делами. Она 4 раза жертвовала по миллиону долларов американскому Красному Кресту, а также усыновила двоих малышей. Раньше Баллок считала, что счастливая семейная жизнь в Лос-Анджелесе невозможна, поэтому жила в Новом Орлеане, где даже открыла небольшую пекарню, но сейчас она вновь переехала в Беверли Хиллз. Поговаривают, что всё дело в её новом бойфренде-фотографе, который недавно переехал к актрисе и её детям.



**Ши ЛаБэф.** Главный чудак Голливуда был таким не всегда. По крайней мере, публично. Ши родился в семье циркового артиста и балерины, танцевавшей в ночном клубе. Его родители, в основном, занимались выяснением отношений и лишь изредка — воспитанием ребёнка, поэтому ЛаБэф с детства был предоставлен сам себе, что сделало его самостоятельным. В 15 лет ЛаБэф обзавёлся агентом и начал пробивать себе путь к славе. Всё шло как по маслу, пока в 2008 году у актёра не начались первые проблемы с законом. За этим последовало неадекватное поведение на публике, странная одежда и причуды в виде бумажного пакета на голове на премьере «Нимфоманки». В итоге Ши оградил себя от Голливуда, а Голливуд — себя от Ши. Актёр теперь заявляет о себе как о художнике, почти не снимается в кино и ведёт богемный образ жизни, отказавшись от роскоши. Вот такая скромная голливудская звезда!

**Киану Ривз** пока не сбежал в американскую глубинку из шумно-



го Лос-Анджелеса, но успел прославиться на весь Голливуд скромностью. Актёр живет в небольшой квартире, не любит ходить по магазинам — одни и те же вещи он может носить годами. Киану никогда не пользовался услугами телохранителя и спокойно перемещается по городу на метро. Он обожает ходить в музеи и не любит есть в ресторанах — его часто можно увидеть с бутербродом на скамейке в парке. Скромная звезда «Матрицы» часто повторяет, что деньги его давно не волнуют, и того, что он заработал, ему хватит на несколько веков. Актёр содержит фонд борьбы с раком и активно помогает бездомным.

**Хейден Кристенсен.** Звезда «Звездных воинов» так устал от славы и внимания папарацци, что вернулся на родину в Канаду, где поселился на ферме. Хейден решил не просто отсидеться в тиши на свежем воздухе, а всерьёз увлекся сельским хозяйством: завёл курятник, организовал конюшню, разбил сад и занялся выращиванием органических овощей и фруктов. Он даже землю вспахивал сам на соб-



ственном небольшом тракторе! И когда первый урожай принес начинающему фермеру небольшой доход, актёр всерьёз задумался об увеличении посевных площадей. Более того, Хейден полностью перевёл свою ферму на энергию солнца и постоянно стремится сделать свою жизнь ещё более экологичной. К тому же, теперь ему есть ради кого стараться: Кристенсен и его возлюбленная, актриса Рэйчел Билсон, — родители полуторагодовалой малышки Брайар Роуз.



## ВОЛШЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Вы меня, может, и не помните, но вот читателям будет интересно, что у меня было до вашей помощи и что теперь.

Моей самой большой проблемой была моя золовка, так получилось, что у меня не было свекрови – она умерла задолго до моей встречи с моим будущим мужем. Золовка мне в тройном размере заменила свекровь!

Зина – так звали мою золовку, жила отдельно со своим мужем и детьми, но она считала своим долгом контролировать и мои с мужем дела и денежные поступления, мой муж работал на стройке и хорошо зарабатывал, до женитьбы он помогал сестре материально, так как она постоянно «нуждалась». После нашей свадьбы просьбы о деньгах еще больше усилились. Сначала я по молодости свято верила в нужды Зины, но потом увидела, что дети Зины и хорошо одеты и обуты, а ее бездельник муж купил новую машину. Мужу тоже эта ситуация стала надоедать, тем более, что после рождения второго ребенка я не смогла больше работать и занималась домом и детьми.

Чашу терпения моего мужа переполнила просьба Зины об очередной денежной безвозвратной ссуде. Золовке срочно понадобились деньги на какое-то важное для нее дело. У нас тогда лежала отложенная сумма, о которой знала Зина – мы копили на машину, о которой мой муж мечтал всю жизнь (у него до того момента никогда не было машины). Тут мой муж жестко отказал сестренке.

Ясное дело, Зина очень обиделась, и ушла, поджав губы. На следующий день раздался телефонный звонок. Зина долго обвиняла меня в том, что из-за меня и моих ублюдков (так золовка назвала наших детей) брат перестал ей несчастной и голодной помогать и т.д.

Вечером, когда пришел с работы муж, я все ему рассказала. Естественно,

**«Спасибо вам, госпожа Ольга, за вашу помощь! Прошло уже несколько лет, как вы избавили меня от моих наболевших проблем. Почему я решила написать о моем случае?»**



он позвонил своей сестре, и была разборка. Прошел месяц, и на пороге квартиры я нашла четыре иголки и соль. Я поняла, что это дело рук Зины, но не пошла ни к кому за помощью, подумав, что это все ерунда, но...

Не буду перечислять всех проблем, которые обрушились на меня, мужа и моих маленьких детей. Не знаю, чем бы это все закончилось, но я увидела программу по телевидению, в которой выступали вы, госпожа Ольга. Так я попала к вам на прием, вы мне тогда сказали, что на моей семье порча, автором которой является моя золовка Зина.

Я тогда к вам долго ходила, вы очистили от порчи и меня и моего мужа и наших детей. Квартиру вы тоже очистили от порчи и защитили своими чудесными талисманами. У нас скоро все дела опять наладились, а золовка стала болеть и через год умерла – видно ей вернуть то

зло, которое она нам причинила.

Еще раз огромное вам спасибо, госпожа Ольга и земной поклон!!! Если бы не вы, нам бы всем сейчас лежать в сырой земле. Дай Бог вам здоровья и долгой жизни.

С огромной благодарностью, ваша пациентка Валентина И.»

«Очень хочу выйти замуж, встретить свою судьбу! Мне очень одиноко, так как все мои подружки уже вышли замуж и у некоторых из них уже дети, естественно, им не до меня.

Уважаемая госпожа Ольга! Моя подруга в прошлом году побывала у вас, вы с ней провели сеансы и она сразу вышла замуж, кроме сеансов вы научили ее какому-то ритуалу, она его провела, но на мои просьбы как это сделать она мне сказала, что этого не сможет мне сказать, так как вы ей запретили об этом говорить. Но что мне делать, я очень хочу замуж, мне уже 29 лет, помогите

мне и напечатайте, как мне провести этот волшебный ритуал!».

- Действительно, в начале лета я провожу с моими пациентками ритуал и делаю различные талисманы, которые помогают им очень быстро встретить свою судьбу и выйти замуж, но... Есть вещи, о которых нельзя рассказывать в прессе и обсуждать по телефону - иначе просто ничего не получится. К тому же у меня есть разные ритуалы, и только я могу определить, какой ритуал подойдет вам и как решить вашу проблему.

Вам следует записаться ко мне на прием, и я вам обязательно помогу, но поспешите, тот ритуал, о котором вам поведала ваша подруга, проводится в начале июля. Если опоздаете, то потеряете еще один год.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Ольга является автором книги «Хранительница очага». Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

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

тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.





# НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА!

**Терпение - удивительная вещь. Как натянутая струна, оно до последнего не хочет рваться. И все же однажды наступает момент, когда чаша переполняется, и ее содержимое выплескивается наружу.**

Со Стасом Лиля познакомилась еще в школе. По высокому сероглазому парню из 11 «А» сохла добрая половина учениц. А он, к всеобщему удивлению, предпочел конопатую и стеснительную Лилю.

### ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

Влюблена ли была Лиля? Несомненно! Стас стал для нее центром мироздания, заполнил все ее мысли и сны. Девушка, обладая математическим складом ума, даже отправилась вслед за возлюбленным на филологический факультет института. Ну и что, что сочинения ей даются с трудом, а пишет она безграмотно! Главное - милый рядом, всегда подскажет и поможет.

Подружки предостерегали: «Смотри, Лилька! Уж больно он у тебя ветреный, то и дело на других девчонок заглядывается». Но Лилю это не пугало. Пусть, все равно никому, кроме нее, не достанется. Подумаешь, получил пару записочек от поклонниц да несколько

странных СМС с незнакомого номера. Стоит ли обращать внимание на такие мелочи?

Все ведь забывается, когда Стас нежно обнимает ее и называет «лилей своего сердца».

К третьему курсу влюбленные стали жить вместе. Стас исполнил свою заветную детскую мечту - нашел подработку на телевидении. Лиля была рада за любимого мужчину, хоть и непросто ей теперь было. Стас возвращался с работы поздно, уставший, времени и сил на долгие душевные разговоры ему не хватало. А как-то раз Лиля уловила запах женских духов, исходящий от рубашки любимого. Она приножалась, задумалась, но решила не делать поспешных выводов.

- А, ты про это! Так у нас корпоратив был, пришлось пригласить парочку коллег на танец. Вот, видимо, и пропиталась одежда их ароматами, - с легкостью оправдался Стас.

Лиля безоговорочно верила словам возлюбленного и его большим и честным глазам.

### ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Известие о беременности Лили застало их врасплох. Родители будущего папаши рекомендовали не тянуть со свадьбой, чтобы слухи не пошли. Пришлось быстро расписаться в загсе, на пышные торжества времени и денег не было.

Беременность Лили протекала тяжело, и врачи посоветовали девушке беречь себя. Недолго подумав, она взяла в институте академический отпуск. Стас не был против, только намекнул, что теперь ему придется больше времени проводить на работе. В конце концов, надо же зарабатывать деньги на содержание будущего потомства. Лиле оставалось сидеть дома, дожидаясь супруга.

Как-то вечером, когда Стас пошел на балкон подышать свежим воздухом, Лиля наткнулась на незакрытую вкладку в его браузере. На ярком экране мигало «У вас есть 1 непрочитанное сообщение». Любопытство было сильнее ее, и девушка открыла письмо. «Как насчет того, чтобы повторить вчерашнюю ночь?» - предлагала собеседница. Лиля взглядела в фотографию: стройная шатенка в игриво распахнутом халатике. Секунда ушла на то, чтобы понять: да это ведь редактор программы, с которой работает Стас!

Не помня себя от возмущения, Лиля начала листать ленту сообщений. Оказалось, муж переписывался со многими девушками. Нашлись Маши, Кати, Светы и Марины... Все сообщения были отнюдь не дружеского характера. Стас сыпал комплиментами и предлагал встретиться.

Хлопнула балконная дверь. На пороге комнаты появился муж. Едва взглянув на светящийся монитор компьютера, он все понял. Лиля в глубине души надеялась, что это глупое недоразумение. Но супруг не стал оправдываться, а кинулся на девушку с упреками:

- Какое ты имеешь право рыться в моей переписке?

Лиля замерла, не смея двинуться. Глаза Стаса были налиты кровью, руки, сжатые в кулаки, тряслись. Девушка решила, что лучше промолчать. Спустя минуту муж пришел в себя и добавил:

- Если хочешь знать, все мужчины изменяют. А мудрые женщины делают вид, что не замечают этого, чтобы семью сохранить. А ты у меня, видимо, дура!

Добавить тут было нечего.

### БЕЗ ПРИКРАС

Лиля рыдала в ванной до тех пор, пока слез совсем не осталось. Стас мирно спал. Он даже не по-



пытался успокоить беременную жену. Ситуация была дикой и, что самое ужасное, совершенно однозначной. Что может быть хуже, чем честное признание мужа в измене?

Девушка попыталась успокоиться и подумать обо всем без эмоций. Одна она ребенка обеспечить все равно не сможет, к родителям возвращаться стыдно. Да и что скажут подруги, заяви она им, что муж оказался изменником? Скорее всего: «Мы тебя предупреждали!» Лиля вытерла слезы и дала себе зарок: когда малыш немного подрастет, она обязательно уйдет от неверного мужа. А пока будет терпеть.

Когда на свет появился Богдан, Стас показал себя прямо-таки образцовым отцом. Когда Лиля после сложных родов едва могла подняться с кровати, он взял на себя все бытовые хлопоты и заботу о сыне. Даже когда малыш подрос, интерес к нему со стороны Стаса не стал меньше. Соседи умилялись:

- Лилечка, ты посмотри-ка, как твой лихо с ребенком управляется! Ну прямо идеальный папаша! Позвело тебе...

Но повезло ли? Лиля улыбалась соседям, врала подругам об идиллии в семье... На самом деле, ничего не изменилось с того вечера, когда девушка обнаружила переписку у мужа в компьютере. Наоборот, он, решив, что все карты теперь раскрыты, перестал заботиться о конспирации. Зачем тратить силы на лишние шифровки? На домашний телефон то и дело звонили незнакомые девичьи с томными головами. В портфеле мужа Лиля частенько находила чеки на духи и украшения, подаренные не ей. Да и частые командировки Стаса подливали масла в огонь. Но каждый раз Лиля проглатывала обиду. Она утешала себя сомнительной поговоркой: «Хороший левак укрепляет брак». В конце концов, Стас всегда возвращался домой, к ней и сыну. Разве не это главное доказательство любви?

Время шло, а Лиля все никак не решалась исполнить данное себе обещание. Уже и Богдан пошел в детский сад, и у нее появилась стабильная работа, которая могла полностью обеспечить их семью. И все-таки девушка не могла представить себя без поддержки. Мысли о разводе ее пугали. Да и Богдан любил папу беззаветно. Разве Лиля могла лишиться сына счастливого детства?

### ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Будничное утро не предвещало беды. Стас принимал душ, Лиля в спешке заполняла квитанции за коммунальные услуги. Калькулятор куда-то запропастился, и девушка

схватила телефон мужа. Сенсорный экран мигнул, и открылось непрочитанное сообщение: «Милый, я, кажется, беременна».

Лиля смутно помнила, как отвела сына в садик, оплатила счета. Девушка пришла в чувство только на работе. Взяла телефон и набрала номер подруги.

Наташа на том конце провода ответила:

- Лилия, у тебя что-то стряслось?  
- С чего ты взяла?  
- Никогда посреди дня ты мне не звонишь!

- Ты права, давай встретимся, не могу больше держать все в себе.

В тот вечер Наташе пришлось выслушать длинную историю несложившейся супружеской жизни, полной лжи и предательства. Она с жалостью смотрела на Лилу и думала про себя: «Такая красавица, а убивается из-за какого-то балбеса». Однозначно, подругу надо было спасать. А, как известно, клин клином вышибают.

- Знаешь что, дорогуша? А давай и тебе найдем любовника? Зарегистрируем тебя на сайте знакомств, пообщаешься с мужчинами. Может, и приглянется какой-нибудь вариант...

Лиле уже нечего было терять. Несколькими кликами, и ее фотография красовалась на страничке сайта знакомств. Пяти минут не прошло, как посыпались сообщения от представителей мужского пола.

Больше всего ей приглянулся Юра. Молодой человек ее возраста, скромный, приятный в общении, сразу расположил к себе. Он смешно шутил, умел выслушать, поддерживать. Обмен сообщениями плавно перетек в долгие телефонные разговоры, а они - в яркие встречи. На первой же Лилия поняла: пусть это не любовь с первого взгляда, но ни с кем и никогда она еще не чувствовала себя так комфортно. Юрий же признался, что недавно пережил тяжелое расставание, и встреча с Лилей была для него как бальзам на душу.

Стас вскоре отошел на задний план. Все свободное время Лилия проводила с Юрой, даже не опасаясь, что муж заподозрит что-то неладное. В конце концов, у него самого рыльце в пушку. Долгое время Стас делал вид, что ничего не замечает, но потом все же вызвал жену на откровенный разговор.

- Скажи, ты закрутила роман мне назло?

- Не скрою, мысль об этом у меня появилась ровно тогда, когда я узнала, что одна из твоих любовниц беременна.

- Ты знаешь о Кате?!

- Знаю. И не понимаю, почему ты до сих пор не собрал свои вещи.

Лиля многозначительно посмотрела

на супруга и молча вышла из комнаты.

### ВСЕ ВЕРНУЛОСЬ НА КРУГИ СВОЯ

На следующий день Лилия подала документы на развод. Стас явно не ожидал от всегда робкой жены таких решительных действий. Для протокола немного поугovarивал ее, лепеча что-то про сына и его светлое будущее. Но на Лилу уже ничего не действовало. Терпение девушки лопнуло.

Она вдруг поняла, что во время брака была словно в клетке. Причем запер ее там не кто-нибудь, а она сама! Собственными руками Лилия посадила Стаса на трон и внушила ему, что он король. Как же хорошо, что все уже позади...

Развод супруги получили быстро. Стас не стал делить имущество и сына. Согласился на все условия и пообещал навещать Богдана каждые выходные. Ну а сам мальчик начал привыкать к новому папе. Юра души в нем не чаял, покупал подарки, проводил свободное время. Соседи продолжали восхищаться, только уже новым родителем. Спустя полгода Лилия получила от него предложение и не смогла отказаться. Чувствуя опору и поддержку в лице любимого мужчины, она без сомнений снова нырнула в любовный омут. Была не была!

Со Стасом Лилия общение не прекратила: отец ее ребенка как никак. Но никаких чувств и эмоций в отношении него больше не испытывала. Однажды он попросил завести Богдана на его новую квартиру. Приехав, Лилия не застала бывшего супруга дома. Ее встретила худенькая блондинка с болезненным выражением лица. Казалось, она недавно плакала, и на лице еще видны были следы слез.

- Простите, вы... - начала Лилия.

- Я девушка Стаса, а вы, наверное, его бывшая жена? Заходите, мне нужно с вами поговорить.

За чашкой чая новая пассия выдала как на духу: ей кажется, что Стас ей изменяет, и она не знает, что делать. Тирада закончилась потоком слез.

Лилия хотела сказать ей «Беги!», предостеречь от возможной ошибки, оградить от неприятностей, рассказать свою историю. Но потом посмотрела на девушку и поняла, что никакие слова сейчас не помогут ей. В ее глазах плескалась любовь, безграничная, всепрощающая. Пока она живет в сердце, женщина не сможет отвергнуть любимого, какие бы гнусные поступки он ни совершал. Не переполнилась еще чаша, не надорвалась струна, не прошло время.

Но как же хорошо, что все это происходит уже не с ней.



# ДЕТСКАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ

**Услышав из уст своего чада «Мама, я влюбился», большинство родителей отмахиваются: «Да разве это любовь?» Непонятому и отвергнутому, ребенку остается в одиночку справляться с первым нахлынувшим чувством...**

**В**се детское нам кажется «кукольным»: маленькая одежда, маленькие игрушки, маленькие чувства. У детей вся жизнь как будто тренировка, черновик взрослой жизни. Вот когда вырастут, тогда - да! Все будет уже не по-детски: и «игрушки» станут взрослые, и чувства настоящие. Так ли это на самом деле?

### Детский сад.

#### Открытость и наивность

Первая любовь настаивает малышом, как правило, еще в детском саду. Друг по горшку может вызывать довольно яркие эмоции, запомнившиеся на всю жизнь. Родители, впервые столкнувшись с наивной, нескрываемой симпатией своего чада, как правило, сами начинают ярко эмоционировать. Они либо отмахиваются от происходящего, отрицая серьезность чувств ребенка - мол, какая в этом возрасте может быть любовь? Либо, напротив, делают из влюбленности малыша всеми обсуждаемое событие. Провоцируют встречи с «объектом», смакуют подробности, стимулируют их отношения, подтрунивая на тему «жениха и невесты».

Психологи советуют в этом возрасте... бездействовать. Быть благосклонным и не критичным слушателем, но никак не вмешиваться в эту ситуацию. Малыши очень быстро переключаются, часто меняют

объекты своего внимания, и лишняя фиксация на ком-то им не нужна.

### Подготовишки.

#### Подражание взрослым

Помните, как активно в подготовительной группе сада дети играют в школу? С такой же увлеченностью они играют и в «школу отношений». То есть начинают подражать взрослым, проигрывая частые гендерные сценарии. Если влюбленность настигла ваше чадо в этом возрасте, не удивляйтесь, что он будет вести себя совсем как маленький джентльмен: открывать дверь своей возлюбленной, целовать ее в щеку при встрече, обнимать. А девочка - надевать бусы и просить купить ей в садик туфельки на каблукках. В этот период мальчики и девочки могут делать приятные подарки своей пассии. Так, например, один влюбленный шестилетний мальчик настоятельно просил папу купить перед 8 Марта розу девочке, которая ему нравится. Мама предположила, что тогда надо купить цветы всем девочкам в группе, на что маленький Леня упрямо возразил, что хочет подарить розу только Алисе. Родителям пришлось уступить.

Как вести себя отцу и матери? Во-первых, не высмеивать объект симпатии ребенка, даже если он не выговаривает половину букв или ниже на голову. Во-вторых, не пытаться обесценить чувства ребенка. Если вдруг любимая девочка вашего сына предпочла в группе другого ухажера, нельзя давать советы из разряда «Не парься!» или «Плюнь ты на нее, другую найдешь!» Лучший вариант - поделиться своей историей про вашу детскую влюбленность, ненавязчиво подсаживая выход из ситуации.

### Начальная и средняя школа. Скрытность и романтика

Это тот самый период, когда в душе у ребенка начинают бороться две противоречивые тенденции. С одной стороны, хочется романтики. С другой, принадлежность к группе «мальчиков» или «девочек», которые в этот период четко осознают свою гендерную природу и держатся обособленно друг от друга, не дает возможности ребенку открыто проявлять свои чувства. Таким образом, влюбленность тщательно скрывается, во всяком случае, в школе, а родителям зачастую приходится выслушивать замечания по поводу того, что их сын обижает чью-то дочь.

Задача пап и мам в этот период подсказывать ребенку, как лучше проявить свои чувства, чтобы не быть осмеянным толпой сверстников, как придумать поводы для встреч и общения. Самое главное - помочь сыну или дочери понять собственные чувства и не наломать дров в коллективе. В этом возрасте дети часто начинают обращать внимание на старшеклассников. Это совершенно нормально. Более взрослые ребята, как правило, являются недостижимыми объектами для любви, и это делает привязанность к ним подсознательно более безопасной.

### Подростковый возраст.

#### Главное в жизни - любовь!

Подростки одержимы самой идеей любви, поэтому на столь благодатной почве может прорасти любое случайно оброненное зерно. Объектом может стать кто угодно: одноклассник, вожатая из лагеря, друг по интернет-переписке или модный певец. Главное, чтобы в сердце хоть кто-то проживал. Это своего рода тест на пригодность к любви, доказательство своей «ликвидности» на рынке будущих женихов и невест.

Родителям, в первую очередь, придется смириться: бороться с гормонами невозможно. Лучше попробовать направить поток чувств, эмоций и страстей в безопасное русло. Разговор с влюбленным подростком должен быть доверительным, взрослым, откровенным. Пришло время обсудить все: и половую жизнь с ее неминуемыми последствиями, и ответственность в любви, и меры предосторожности в интимных отношениях. Точно не стоит упрекать ребенка в том, что ему сейчас не до учебы, иначе он замкнется и вообще перестанет с вами делиться личным. Главная стратегия: повышение самооценки, поддержка, помощь дельными советами и культивирование веры в себя и свое будущее, в котором обязательно случатся и взаимная любовь, и признание талантов.

## Я НЕ УМЕЮ ТОРГОВАТЬСЯ!

**Милая «Подруга»!** Другие как-то получают скидки, покупают товары по меньшей цене, а у меня не получается! Чувствую себя неловко, стыжусь этого...

**Ольга.**

**ПОДРУГА:** Милая Ольга, а так ли вам надо учиться торговаться? В конце концов, не всем суждено вести словесные баталии с продавцами ради скидки в 10%. Если вам это так уж претит, посещайте магазины с фиксированными ценами, и будьте спокойны.

Если же вопрос умения торговаться - принципиальный, тогда постарайтесь относиться к нему проще. Продавец, у которого вы будете просить снизить цену, забудет вас ровно через 10 минут. Так стоит ли волноваться о том, какое вы произведете на него впечатление? Прежде всего, будьте доброжелательны к человеку, улыбайтесь. Не задавайте вопросы о скидках в лоб, идите окольными путями. «Какое красивое платье, я давно о таком мечтала. Вот только больно уж дорогое...» - эта невзначай брошенная фраза может навести продавца на мысль о том, что стоит скинуть цену, чтобы вы купили его товар.

## СТЕСНЯЮСЬ ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ ПРИ МУЖЕ



**Милая «Подруга»!** Я вышла замуж несколько месяцев назад. До сих пор не могу преодолеть стеснение: стараюсь ходить в туалет, когда муж находится далеко от уборной.

**Майя К.**

**ПОДРУГА:** Милая Майя! Посещать туалет - это так же естественно, как отправиться к холодильнику, чтобы поесть. Вам нужно переступить через этот психологический барьер! Чтобы было проще, используйте маленькие хитрости. Например, нажимайте на слив, чтобы заглушить звуки, пользуйтесь освежителем воздуха. На самом деле проблема только в вашей приваженности себя и своего тела. Мужчины не обращают внимания на подобные мелочи.



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ?

**Милая «Подруга»!** Мне 35 лет, но я комплекую как девчонка! Мне кажется, что у меня некрасивое лицо, неидеальная фигура, кривые ноги. Как мне справиться с этим?

**Марина Кутузова.**

**ПОДРУГА:** Милая Марина! Полагаю, не просто так в вас зародились подобные комплексы. Может быть, в детстве родители недостаточно много хвалили и подчеркивали ваши достоинства, а может, мужчина позволил себе усомниться в вашей привлекательности. Как бы то ни было, для начала вам нужно отменить все посторонние мнения. Подойдите к зеркалу и оцените сами себя трезво, будто со стороны. Отметьте достоинства и недостатки. С последними начните работать, но без лишних эмоций. Считаете свою фигуру неидеаль-

ной? Что мешает записаться в спортзал? Не нравятся черты лица? Пообщайтесь с визажистом и стилистом, попросите у них совета. Начните действовать вместо того, чтобы жаловаться.

Считается, что человек невольно начинает любить то, что ему дорого достается. Запишитесь в салон красоты и потратьте на себя эднюю сумму денег. После такого вы точно не сможете сказать «я некрасивая». Не лишним будет поработать над собственным стилем. Когда он подходит женщине, становятся незаметны любые недостатки.

## НЯНЯ ОБСУЖДАЕТ МЕНЯ ЗА СПИНОЙ

**Милая «Подруга»!** Недавно узнала, что няня моего ребенка обсуждает меня с соседями. Решила сразу ее уволить, но потом задумалась: специалист-то она хороший...

**Дарья Огибалова.**

**ПОДРУГА:** Милая Дарья! Конечно, няня поступила нехорошо. Видимо, вы с самого начала не оговорили с ней условия работы и принципы конфиденциальности. Профессионал своего дела никогда не

допустит обсуждения клиента с кем бы то ни было. Но если вы не хотите с ней расставаться, придется провести профилактическую работу. Во-первых, сообщите няне, что вы в курсе сплетен. Узнав, что ее собеседники оказались не менее говорливыми, чем она сама, женщина призадумается. Во-вторых, сделайте акцент на том, что вам бы не хотелось ее терять, но это будет неизбежно, если что-то подобное повторится. И самое главное, в дальнейшем не давайте ей ни малейшего повода обсуждать вас за спиной. В присутствии няни не позволяйте себе говорить лишнего, будьте сдержанны.



# Тест



## ОБИДЧИВЫ ЛИ ВЫ?

Отношения с окружающими не всегда складываются без сучка и задоринки. Шутки и критику одни воспринимают как нечто неизбежное, другие же обижаются и не прощают. А обидчивый ли человек вы?

### 1. Вы скорее...

- уязвимы;
- непробиваемы;
- ◆ впечатлительны.

### 2. Принцип «око - за око»...

- ◆ справедлив;
- несостоятелен;
- слишком суров.

### 3. Вам кажется, что многие хотят вам досадить...

- да, это так;
- вряд ли;
- ◆ скорее не многие, а некоторые;

### 4. Делать из мухи слона...

- вы умеете как никто другой;
- ◆ это совсем не про вас;

- Сделай музыку тише, я тебя не слышу.

- Я тебя тоже, и меня это устраивает.

❖ ❖ ❖

- Почему ты называешь Васю не по имени, а только «мой милый»?

- Чтобы случайно не назвать его Петей.

❖ ❖ ❖

- Как дела?

- Как на Марсе.

- Это как?

- Никакой жизни.

*Улыбнелся!*

❖ ❖ ❖

Молодая жена приходит в кондитерскую и говорит:

- А у вас нет торта, который бы подгорел с одного бока? Я хочу, чтобы муж подумал, что это я его испекла.

❖ ❖ ❖

С появлением компьютерных игр мужчинам стало намного проще построить дом, посадить

● иногда получается само собой.

### 5. Вы чаще...

- ◆ осуждаете;
- подбадриваете;
- подшучиваете.

### 6. Больше всего вам не хочется...

- слушать нотации;
- быть объектом критики;
- ◆ ссориться с окружающими.

### 7. Нередко люди вас...

- игнорируют;
- ◆ донимают различными вопросами;
- просят делать то, что вы не хотите.

№	Ваш ответ		
1	●	◆	■
2	■	■	●
3	◆	◆	●
4	■	●	◆
5	◆	■	●
6	●	◆	■
7	■	●	◆
Итого	♥	♣	♠

♥ Самые невинные слова и поступки окружающих доставляют вам серьезный дискомфорт. Никто не желает вас расстраивать, а вы упорно твердите себе, что это не так. Попробуйте взглянуть на мир иначе: научитесь доверять людям - и ваша жизнь изменится к лучшему.

♣ По пустякам вы обижаетесь нечасто, а вот на прямые выпады в вашу сторону всегда реагируете болезненно и резко. Порой это приводит к конфликтам, которые оставляют в душе неприятный осадок. Постарайтесь стать более сдержанными, учитесь решать проблемы мирным путем.

♠ Время от времени окружающие задаются вопросом - а умеете ли вы вообще обижаться? И правда, мало что может нарушить ваше душевное равновесие. Такая позиция вызывает уважение, однако стоит задуматься: не считают ли вас человеком бесчувственным и холодным? С таким не многие хотят дружить.

### дерево и вырастить сына.

❖ ❖ ❖

- Ты хочешь стать моим солнышком?

- Конечно, дорогой!

- Тогда отдались от меня на сто пятьдесят миллионов километров.

❖ ❖ ❖

**В сквере сидят три пенсионера. Один из них вздыхает. Другой вздыхает еще тяжелее. Третий взрывается:**

- Черт возьми, что вы все время о политике да о политике?



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### АЛИМЕНТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ВОПРОС:** Я плачу алименты на ребенка от первого брака. Также хочу платить на второго ребенка от другого брака, в котором сейчас состою. Можно ли сделать это без суда и как?

**ОТВЕТ:** Без суда у вас просьбу о выдаче судебного решения по взысканию алиментов. Надо подать заявление-

**ВОПРОС:** Мы с бывшей супругой разведены. Она уехала в другую страну. От брака у нас есть общий 12-летний сын. В воспитании ребенка она не принимает никакого участия, финансовой поддержки не оказывает. Единственное, что она делает – звонит ему раз в месяц. А теперь, буквально с начала мая, она стала регулярно ему звонить со словами любви. Рассказывает, какой у него плохой отец, обещает увести его за пределы Грузии. В долевой собственности есть квартира (доли - 50/50), в которой мы проживаем вместе с сыном. Бывшая жена предложила отдать ей ребенка, а взамен обещала переписать на меня свою долю. После такого “предложения” я просто вынужден защитить права ребенка. Что мне делать? Может, обратиться в суд с иском об определении места жительства ребенка со мной?

**ОТВЕТ:** Я думаю, самым оптимальным будет подать в суд исковое заявление о лишении родительских прав, определении места жительства ребенка с вами и взыскании алиментов. По закону, лишение родительских прав предусмотрено за уклонение от выполнения обязанностей родителей.

**ВОПРОС:** Имеет ли ребенок право на часть жилья, если продаваемая квартира была подарена его матери еще до его рождения?

**ОТВЕТ:** Нет, если квартира находится в собственности мамы, ребенок не имеет никаких прав на это имущество, только в порядке наследования.

**ВОПРОС:** Я собираюсь развестись с женой. Квартира была приобретена мной до брака, а ребенок родился после заключения брака. Он прописан в этой квартире, а жена там не прописана. Как будет делиться квартира при разводе?

**ОТВЕТ:** Никак. Если квартира была действительно куплена до брака, ее делить не будут.

**ВОПРОС:** Год назад я купил автомобиль. Сейчас на нем ездит моя гражданская жена, с которой мы уже два месяца, как разъехались. Как забрать у нее машину?

**ОТВЕТ:** Вам нужно обратиться в суд с исковым заявлением об истребовании имущества из чужого незаконного владения, приложив к исковому заявлению доказательства того, что автомобиль принадлежит вам.

**ВОПРОС:** Приватизированная квартира перешла двум братьям по наследству. Оба собственника юридически заверили имущество. Смогут ли другие наследники оспорить наследство и претендовать на доли?

**ОТВЕТ:** Оспорить они могут, а вот докажут ли свою правоту – это уже другая вопрос. Если, например, есть другие братья или сестры, они могут потребовать обязательную долю из имущества.

**ВОПРОС:** В 2000 году умер отец, оформив дарственную на квартиру сестре. Могу ли я претендовать на часть наследства?

**ОТВЕТ:** На то имущество, которое подарено, вы претендовать не сможете. Кроме того, по данному вопросу уже прошла исковая давность.

**ВОПРОС:** Может ли муж находиться в квартире жены, если там прописаны шесть человек, а он нет?

**ОТВЕТ:** Если прописанные лица не возражают, то может.

**ВОПРОС:** Мы с мужем прожили вместе 10 лет. Сейчас он ушел к другой женщине, оставив меня и ребенка. Сыну 9 лет. Официально мы пока не разведены. Он работает и у него хорошая зарплата. Могу ли я подать на алименты так, чтобы он заплатил всю сумму с рождения ребенка, а не с момента, когда ушел?

**ОТВЕТ:** Вы должны подать исковое заявление о взыскании алиментов по месту своей прописки или по месту прописки мужа. К исковому заявлению достаточно приложить копию свидетельств о расторжении брака (если он прекращен) и рождении ребенка. По общему правилу алименты на одного ребенка устанавливаются в размере 1/4 части от всех доходов отца. Однако, если отец ребенка работает или получает часть зарплаты “в конверте”, то это является основанием для установления алиментов в твердой денежной сумме в размере прожиточного минимума на ребенка в регионе. И насчет последней части вопроса – алименты назначаются с момента обращения в суд.

**ВОПРОС:** Мы с женой уже год, как в разводе. Все это время я выплачиваю алименты, но ей все мало и она обратилась в суд. Дело в том, что моя мама - инвалид второй группы, пенсионер. Они с отцом решили подать на меня на алименты. Кто из родителей может претендовать на алименты и сколько я в таком случае буду выплачивать каждой стороне?

**ОТВЕТ:** На алименты могут претендовать оба родителя. Необходимо подать в суд иск о взыскании денежных средств с трудоспособного, совершеннолетнего сына на содержание матери-инвалида, описать ежемесячные затраты на лекарственные препараты, оплату коммунальных платежей и т.п. Что касается алиментов, о которых говорит ваша бывшая жена, если вам придется содержать родителей, вряд ли их размер будет изменен.

**ВОПРОС:** В квартире прописаны я, муж и дочка 10 лет. Может ли супруг выписать нас после развода?

**ОТВЕТ:** Если для вас это единственное жилье, он не сможет так просто снять вас с регистрации одного учёта. Тем более, что у вас есть несовершеннолетний ребенок.



(Продолжение. Начало в 1-20)

Сэм медленно жевал кусок мяса, словно раздумывал над предложением сына.

– Не знаю. У меня так много вещей. Да и куда мы поставим твою любимую стену с водопадом?

Винс пробормотал себе под нос весьма непристойное предположение относительно того, куда Сэм должен деть вышеозначенный водопад. К концу обеда Отэм была так напряжена, что, казалось, еще немного, и ее голова расколется на несколько кусков.

Винс посмотрел на часы и положил салфетку рядом с тарелкой.

– Пора возвращаться на работу.

Винс был ее братом, ее другом и защитником. Кроме Коннора и Винса, у Отэм не было других родственников, и все же она испытала облегчение от того, что брат собрался уходить.

– Я нарисовал тебе картинку, дядя Винс. Она у меня в папке. – Коннор прыгнул со стула и выбежал из столовой.

Винс поднялся со своего места и заправил в штаны форменную рубашку с надписью «Охранная фирма «Титан»».

Сэм откинулся на спинку стула и указал на ремень Винса.

– Где твой пистолет, ковбой?

– Мне не нужен пистолет, идиот. Существует более сотни способов, с помощью которых можно убить человека. – Винс улыбнулся. – И сотня способов спрятать тело так, что его никто никогда не найдет.

Отэм знала, что брат шутит.

– Надеюсь, ты доешь оставшуюся индейку после нашего отъезда. Или хочешь взять ее с собой? А может, пирог?

Однако Винс будто не слышал «Последний раз, когда ты причинил Отэм боль, меня не оказалось рядом. Но теперь я здесь, и этого больше не повторится».

Сэм сложил руки на груди, откинулся на стуле и принялся раскачиваться на двух ножках.

– Я все понял в первый раз.

Какой первый раз? И где в это время была она? Отэм поднялась со стула и последовала за братом в гостиную.

– О чем это ты только что говорил?

# ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

В ответ Винс крепко обнял сестру, чтобы она почувствовала, как сильно он ее любит. Такая любовь длится вечно, несмотря на то что временами Винс просто сводил ее с ума.

– Позвони мне завтра, когда доберетесь до своего домика.

Отэм не стала просить Винса не волноваться за них с Коннором. Потому что волноваться он все равно будет.

– Обязательно.

– Вот. – Коннор вошел в гостиную и протянул Винсу картинку. – Это мы играем в мини-гольф.

– Точно. Вот это ты. – Винс указал на маленького человечка со светлыми волосами, а потом свернул рисунок и убрал его в нагрудный карман. – Разгляжу получше на работе. – Он порывисто обнял Коннора, а потом спустился по ступеням крыльца. – Я заеду через пару дней. Проверю, все ли в порядке, и доем остатки праздничного обеда.

– Спасибо, – кивнула Отэм.

Винс вышел на улицу и закрыл за собой дверь.

Отэм почувствовала себя так, словно с одного ее плеча свалился груз весом в полтонны. Вторая половина этого груза все еще сидела в столовой.

– Поможешь мне убрать со стола? – спросила Отэм у Коннора.

Мальчик покачал головой.

– Я хочу нарисовать картинку для папы, – сказал он и побежал в свою комнату. Ну вот. Все как всегда. – Позови, когда будете есть десерт, – крикнул Коннор через плечо.

Отэм вернулась в столовую и осталась как вкопанная. Сэм стояла у раковины и держал в руке бутылочку со средством для мытья посуды. Взгляд Отэм словно приклеился к тонкой серой ткани пуловера, натянувшейся на мускулистых плечах Сэма, когда тот ставил тарелку на решетку. Насвистывая, он ополаскивал тарелки и аккуратно складывал их в посудомойку. Еще никогда в жизни мужчина не мыл посуду на кухне Отэм. Склоняющийся над раковиной, разбрызгивающий вокруг себя воду и мыльную пену Сэм являл собой самое чувственное зрелище из когда-либо виденных Отэм.

Сэм распрямылся и оглянулся через плечо.

– Было весело.

– Обед в аду, – возразила Отэм, беря со стола корзиночку с круассанами и возвращаясь в кухню. Подошвы ее красных балеток мягко постукивали по виниловому половому покрытию. – Никогда бы не подумала, что ты знаешь, как загружать посудомойку. – Неужели у него нет домработницы?

– В детстве я проводил много времени на кухне. После того как умер отец, мама вышла работать на полный день, а мы с Эллоу делили обязанности по дому.

Отэм никогда не думала о детстве Сэма. О том, что после смерти отца ему пришлось стать главой семьи. Совсем как Винсу. Только их отец не умер, а мы с Эллоу делили обязанности по дому.

– Я частенько платил Элле за то, чтобы она делала мою работу. – Сэм тихо засмеялся. – И очень злил этим маму,

потому что просил у нее больше денег на обеды.

Отэм видела маму Сэма несколько раз, когда та приезжала в Сиэтл навещать сына и внука.

– Как она? – спросила Отэм, ставя корзиночку с круассанами на стол.

Взгляд Сэма коснулся ее глаз, а потом остановился на губах.

– Хорошо. – Сэм скользнул взглядом по груди Отэм, спустился к ее талии, бедрам, обтянутым узкой юбкой, и ногам в красных балетках. – Она, наверное, приедет на Рождество.

– Вот Коннор обрадуется. – Отэм постаралась не обращать внимания на то, как участился ее пульс, и, открыв один из шкафов, достала рулон фольги. – Тебе не обязательно здесь прибираться.

– Это моя плата за то, что напросился на обед. – Сэм заглянул в глаза Отэм и вытер руки полотенцем.

Отэм убралась на кухню после того, как приготовила обед, так что делать здесь было почти нечего.

– Я думала, тебя пригласил Коннор.

– Коннору пять лет. – Уголки губ Сэма приподнялись в улыбку, а от глаз разбежались в разные стороны морщинки. – Я заранее поселил эту идею в его голове.

Отэм, отрывавшая фольгу, на мгновение замерла.

– Зачем?

Зачем он сюда приехал? Мыл ее посуду и заполнял ее кухню своими большими плечами и мускулистым телом. Рассматривал ее с головы до ног, заставляя желудок болезненно сжиматься.

Сэм набросил полотенце на плечо бывшей жены и прошел в столовую. Взгляд Отэм помимо ее воли скользнул по серому пуловеру и спустился к задним карманам брюк. На планете существовало немного парней, на которых брюки сидели идеально. Сэм был одним из таких.

– Любопытно, – произнес Сэм, возвращаясь на кухню с недоеденной индейкой.

– Нет. – Она не была любопытной.

Отэм видела обнаженные ягодицы Сэма много лет назад, но была уверена, что они остались такими же упругими, как и прежде. Такая упругость достигается лишь тяжелыми ежедневными тренировками.

– Так что?

– Что ты сказал? – Отэм тряхнула головой и оторвала от рулона большой кусок фольги.

– Ты спросила, почему я напросился на обед.

Ах да. Отэм бросила фольгу в ящик и задвинула его бедром.

Сэм поставил индейку на столешницу.

– А я сказал, что мне любопытно.

– Что именно?

– Мне интересно, что вы с Коннором делаете на День благодарения.

Все правильно. Она позволила себе отвлечься. Но оправданием служила излишняя нервность.

– Наверное, то же, что и ты. Только немного иначе. – Отэм накрыла блюдо с индейкой фольгой и подвернула ее

по краям.

– Я не праздновал День благодарения много лет. – Сэм закрыл ногой дверцу посудомоечной машины. – Ни здесь, ни в Канаде.

– Печально.

– Не очень. Я ведь никогда не знаю, где буду в праздничный день.

Это объясняло его присутствие здесь. Ему просто нечем заняться.

– Тебе действительно не обязательно оставаться и помогать.

– Чем быстрее я вымою посуду, тем быстрее получу пирог.

– Ты это серьезно? – Отэм была так напряжена за обедом, что почти ничего не ела. А вот Сэм, похоже, отсутствием аппетита не страдал. Он съел больше остальных. – Ты хочешь пирога?

– Дорогая, я всегда хочу пирога. – Он заглянул Отэм в глаза, протянул руку к полотенцу и медленно стянул его с ее плеча. – Давно уже я не ел ничего подобного.

Однако Отэм в этом сомневалась.

– Никаких шуток с пирогом. – Она подняла руку и потерла шею.

– Я никогда не шучу, когда дело касается пирогов. – Сэм отбросил полотенце, обошел Отэм и отвел ее руку в сторону. – Пироги – это серьезно.

– Что ты делаешь?

– Ты так зажата. – Сэм прижал подушечки больших пальцев к основанию шеи Отэм и с силой провел ими вверх. – Ты была так напряжена за обедом, что едва не рассыпалась на кусочки.

Отэм тоже так показалось, а теперь руки Сэма творили чудеса. Его прикосновения были такими приятными, что Отэм едва не застонала в голос. Это было бы неуместно, поэтому Сэма необходимо остановить.

– Наверное, это из-за того, что вы с моим братом вели себя как идиоты. – Но тут Сэм принялся массировать шею Отэм, описывая пальцами чувственные круги, и ей пришлось упереться руками в столешницу, чтобы не растечься лужей у его ботинок тринадцатого размера.

– Могло быть и хуже.

Отэм уронила голову, и волосы упали ей на лицо.

– Да уж. Вам двоим ничего не стоило запрыгнуть на стол и покрошить друг друга на куски ножами для масла.

Сэм рассмеялся, и его пальцы скользнули под ворот блузки Отэм.

– Расстегни пуговицы.

– Ты что, под кайфом?

– Только не сегодня. – Сэм сжал плечи Отэм своими большими, источающими жар руками. – Ты мне не доверяешь?

– Конечно, нет.

– Наверное, это разумно. – Сэм снова засмеялся, и его смех прокатился мурашками по коже Отэм. – Воротник мешает.

– Я не стану снимать блузку.

– И не надо. Просто расстегни две верхние пуговицы. – Сэм нажал пальцами на затекшие мышцы плеч Отэм, и она закатила глаза. – Я постоянно снимаю себе мышечные спазмы. Так что я профессионал в этом деле.

Две пуговицы. Отэм подняла руки и расстегнула блузку до белого бантика, укрывшего ее бюстгалтер.

Голос Сэма зазвучал чуть глуше, когда он сказал:

– И уберись волосы.

Отэм перекинула рыжую копну через правое плечо.

Сэм сдвинул в сторону ворот блузки.

– Еще одну. Обещаю – смотреть не буду.

Отэм расстегнула еще одну пуговицу, и блузка каким-то непостижимым образом съехала с ее плеч.

– Лучше? – Сэм сильно и вместе с тем нежно сжал ее обнаженные плечи.

– Да. – Но не безопаснее. Господи, руки Сэма творили чудеса, скользя по коже и разминая затекшие мышцы. Кончики его пальцев коснулись ключиц, и напряжение понемногу начало отпускать, заставив Отэм расслабиться. Она теряла бдительность и распалаясь все сильнее с каждым прикосновением теплых пальцев.

Ладони Сэма скользнули от позвоночника в стороны, чтобы помассировать плечи и спуститься вниз по рукам Отэм. Он обхватил бывшую жену за ребра поверх блузки и нажал большими пальцами на спину.

– Уверена, что не хочешь снять блузку?

Нет, она была совсем в этом не уверена. Не уверена, что не хочет податься назад и прижаться к широкой мужской груди.

– Уверена.

Сэм провел руками по бокам Отэм, положил их на бедра, и она ощутила на своем ухе теплое дыхание.

– Мне нравится твоя юбка.

Отэм облизнула пересохшие губы и судорожно сглотнула.

– Она винтажная.

– Она узкая, – прошептал Сэм, едва касаясь губами чувствительного места на ее шее. – В ней твоя попа выглядит так аппетитно. – Ладони Сэма легли на живот Отэм и прижали ее спину к его груди. Ягодицы Отэм соприкоснулись с его пахом. – Она наводит меня на очень непристойные мысли. – Сквозь ткань его брюк и своей юбки Отэм ощутила прикосновение возбужденной плоти Сэма к своему телу. – Хочешь, расскажу какие?

Да, она хотела, хотя и понимала, что это очень плохая идея. Ответ Отэм прозвучал слабо и совсем неубедительно: – Нет.

Сэм поцеловал ее в шею.

– Ты ведь любишь, когда тебя целуют в это местечко?

Прикосновение влажных губ Сэма к чувствительной коже шеи заставило Отэм содрогнуться всем телом.

– М-м-м, – промурлыкал Сэм, посылая по ее коже очередную порцию мурашек.

Отэм развернулась и уперлась руками в его грудь. Сквозь тонкий трикотаж пуловера она ощущала тугие мышцы и отчаянное биение сердца.

– Мы не можем это делать.

Рука Сэма скользнула по ее плечу и коснулась лица.

– Я много думал о тебе. – Губы Сэма коснулись губ Отэм, и у нее перехватило дыхание. – Думал и никак не мог понять.

– Чего? – Пальцы Отэм скомкали пуловер.

– Что именно заставило меня потеть из-за тебя голову шесть лет назад.

Губы Сэма вновь коснулись губ Отэм, и по ее спине пробежала сладкая дрожь. Она ничего не могла с собой поделать. Ее руки совершенно непроизвольно скользили по груди Сэма и его плечам. Его лицо было так близко, что кончики их носов почти соприкасались. Отэм не хотела, чтобы Сэм вновь потерял голову. И свою она тоже не хотела терять.

– А еще я думал, сможет ли это повториться снова. – Руки Сэма скользнули вниз по спине Отэм и обхватили ее ягодицы. – Будет ли это так же, как в ту нашу первую ночь?

Неужели он что-то помнил?

Сэм прижал Отэм к себе, к своей возбужденной плоти.

– Когда мы хотели друг друга так сильно, что свалились с кровати. У нас даже были синяки на локтях и коленях.

Да, Сэм действительно все помнил.

Он потерял о бедра Отэм.

– Будет ли все так же?

У Отэм перехватило дыхание, и она тихо простонала:

– Да.

Она не знала, на какой именно вопрос отвечала. Помнила ли она? Хотела ли все повторить? А может, и то и другое одновременно. Она не могла мыслить здраво. А когда Сэм поцеловал ее, все мысли и вовсе вылетели из головы. Все началось с нежного прикосновения губ. Сердце Отэм отчаянно забилось в груди, она приоткрыла рот, и влажный теплый язык Сэма коснулся ее языка. От него веяло едва сдерживаемой агрессией, а на вкус он напоминал то, чего у Отэм не было уже очень давно. То, что ей так нравилось.

Страстный секс с горячим мужчиной.

Сердце Отэм билось все сильнее, а по телу разливался жидкий огонь. Неспешный чувственный поцелуй не затронул ее эмоций, но тело полностью поглотило пламя страсти. Каждая клеточка тела Отэм ныла от еле сдерживаемого желания. А напряженные соски требовали исцеления.

Мышцы Сэма заметно напряглись, когда Отэм погладила его грудь, а потом приподнялась на мысочки и обхватила его за плечи. Отэм прижималась к стоящему перед ней мужчине, вздрагивая от прикосновения его пуловера к своей обнаженной коже. Настойчиво подрагивающая плоть Сэма касалась ее живота, и Отэм накрыла его губы в страстном и невероятно жадном поцелуе. Неприкрытое желание заставляло ее желудок сжиматься в предвкушении. Уже очень давно Отэм не ощущала себя настолько живой. Давно не ощущала снедающего огня страсти и этого всепоглощающего желания ласкать мужчину и быть обласканной в ответ. Желания покрыть его поцелуями с головы до ног. Отэм гладила Сэма по плечам и спине, перебирала пальцами его прохладные волосы. Она ужасно хотела его. Хотела горячего и безудержного секса с Сэмом. Хотела кувыркаться с ним в постели, пока не взорвется и не расколется на тысячу осколков.

Как прежде.

**Рейчел ГИБСОН**

**(Продолжение следует)**



# КАК РАЗВЯЗАТЬ КАРМИЧЕСКИЙ УЗЕЛ?

**«Вместе - тошно, а врозь - скучно» - если ваши отношения с мужем или возлюбленным похожи на ежедневные испытания, а расстаться все равно нет сил, проверьте - возможно, вы связаны с ним кармическим узлом!**

С точки зрения кармических законов, земная жизнь - это урок, который нам необходимо выполнить в текущем воплощении. Если мы не выполнили этот урок или плохо его усвоили, то мироздание будет «задавать» нам его снова и снова уже в следующих воплощениях. Отношения человека с семьей и с близкими - это тоже своего рода уроки, данные судьбой. И если в прошлой жизни мы допустили в них какие-то ошибки, то судьба может подарить нам шанс исправить их в жизни сегодняшней. Жаль, что не все могут воспользоваться этим шансом и продолжают наступать на старые грабли.

### От любви до ненависти

Помните, как обидно вам было в школе, когда сосед по парте отвлек вас от урока, а учитель поставил двойки обоим, не разбираясь, кто прав, кто виноват? Так бывает и в жизни: если муж или жена ведут себя в браке неправильно (не любят или не уважают друг друга), судьба наказывает обоих, заставляя их пройти невыученный урок снова - только уже в другом воплощении. Так судьбы двух людей связываются в кармический узел, развязать который можно, лишь решив все семей-

ные разногласия. Вот только сделать это с каждым разом бывает все сложнее, потому что в новых воплощениях нерешенные проблемы растут как снежный ком. Ссоры превращаются в скандалы, пристрастие к алкоголю - в тяжкую зависимость, а неуважительное отношение к одному из супругов может обернуться его болезнью или ранним уходом в следующей жизни.

Иногда судьба учит супругов методом «от противного». Например, если в прошлой жизни мужчина обижал женщину и поднимал на нее руку, то в новом воплощении он может оказаться под каблуком у скандальной и деспотичной жены. А Казанова в следующей жизни может влюбиться в ветреную особу и уже сам страдать от ее измен.

### В замкнутом круге

Как понять, что вы связаны с партнером кармическим узлом? Если при всех разногласиях и взаимных обидах вы чувствуете, что не можете с ним расстаться, словно вас кто-то привязал друг к другу, - это и есть первый признак кармического узла. Единственный выход из этого замкнутого круга - признать и исправить свои ошибки. Только в этом случае кармический узел может иметь благоприятную развязку.

Вспомните историю любви Екатерины и Гоши из фильма «Москва слезам не верит». Камнем преткновения в их отношениях была роль женщины в семье: Гоша считал, что женщина не может зарабатывать больше мужа и уж тем более быть директором, а Катерина и дома продолжала играть роль строгого начальника. К счастью, оба смогли исправиться: Гоша наступил на горло своему мужскому шовинизму, а Катерина признала за Гошей главенствующую роль в семье. Кстати, Гоша уже при первой встрече узнал в Катерине «свою» женщину, да и Катерина не скрывала, что искала Гошу «всю жизнь» - это является еще одним признаком крепкого кармического узла.

### Проклятие рода?

Помимо собственной кармы человек «отрабатывает» еще и карму своего рода. Не зря ведь говорят, что дети отвечают за грехи родителей. Родовая карма может быть как со знаком плюс, так и со знаком минус. Если у ваших предков не было тяжелых кармических грехов (таких, как убийство или лжесвидетельство), если они исправно выполняли все кармические уроки, то их карма будет оберегать вас. Если же за предками числятся «неотработанные» грехи, вполне вероятно, что отрабатывать их придется именно вам. Поэтому очень важно знать историю своей семьи и рода.

Но что делать, если вы узнали о предках что-то нелицеприятное? Постарайтесь мысленно попросить прощения у тех людей, которых они обидели. Если ваша просьба о прощении будет идти от чистого сердца, вы сможете снять с себя кармическое родовое проклятие.

### Цветы жизни

Самый главный кармический долг в жизни человека - это долг перед своим ребенком. Многие ошибочно считают, что ребенок, раз уж мы его родили, является нашей собственностью, и мы должны делать с ним все, что угодно. На самом деле ребенок дается родителям только на воспитание - чтобы они могли развить заложенные в нем положительные качества и свести к минимуму влияние отрицательных. Если вы не смогли улучшить в ребенке то, что заложено в него природой (например, развить его таланты), зато с лихвой развили отрицательные качества - ваш долг перед ребенком считается невыполненным. И в следующем воплощении вы можете получить слишком проблемное дитя, на воспитание которого придется потратить гораздо больше душевных сил.

Кармические уроки даются нам не просто так. Поэтому, если вы столкнулись с трудностями или несправедливостью, не спрашивайте у судьбы: «За что?» Лучше спросите: «Для чего?» Что полезного вы можете вынести из этого опыта? Как можете решить эту проблему сегодня, чтобы она не вернулась к вам завтра в десятикратном размере.



Существует несколько типов отношений: равные, патриархальные, духовные, романтические и векторные. Каждый из них имеет свои особенности, но именно векторная связь привлекает к себе повышенное внимание астрологов, потому что отличается феноменальным энергетическим всплеском и по своей силе сравнима со столкновением двух природных стихий. Векторные отношения всегда несут роковой оттенок. Именно вектор свел Жорж Санд с Альфредом де Мюссе, Анну Ахматову - с Николаем Гумилевым, а Сергея Есенина - с Айседорой Дункан... Может, и ваш роман отмечен вектором?

### Как распознать вектор

В круговорот векторной страсти может попасть каждый, но чувство подобного рода возникает только между определенными знаками. При этом векторный союз предполагает зависимость и неравенство в отношениях. Тот, на кого направлена векторная стрела - будет играть роль «слуги», а роль «хозяина» достанется тому, кто ее пустил. По-другому такие отношения называют векторным кольцом и изображают в виде замкнутой цепочки. Последовательность знаков:

**Тигр - Коза - Змея - Обезьяна - Крыса - Лошадь - Кабан - Дракон - Кот - Петух - Собака - Бык - Тигр.** Например, по восточному гороскопу вы Дракон, тогда вектор связывает вас с Кабаном и Котом. При этом знак, стоящий справа, выступает в роли вашего «слуги» (Кот), а слева - в роли «хозяина» (Кабан). Для Тигра слугой будет Коза, а хозяином - Бык и т.д.

Но так как каждый годовой знак имеет свой зодиакальный аналог, данную цепочку можно представить иначе:

**Близнецы - Скорпион - Дева - Стрелец - Овен - Весы - Рыбы - Лев - Рак - Козерог - Водолей - Телец - Близнецы.**

Таким образом, векторные отношения могут возникнуть между людьми независимо от года их рождения. И если, к примеру, ваш знак зодиака - Дева, то союз со Стрельцом («слуга») или Скорпионом («хозяин») будет носить векторный характер.

Однако вектор в отношениях не всегда очевиден. Допустим, в браке сошлись Змея-Стрелец и Крыса-Скорпион. Между Змеей и Крысой, как между Стрельцом и Скорпионом, нет векторной связи. Но если перевести зодиакальные знаки в годовые, где Стрелец - это Обезьяна, а Скорпион - Коза, получатся отношения двойного вектора. Возникнут две такие пары: Змея с Козой и Крыса с Обезьяной.

И хотя векторная связь возможна между друзьями, коллегами и род-



## КУДА НАПРАВЛЕННЫ СТРЕЛЫ ЛЮБВИ?

**Пустил Иван-Царевич стрелу, и попала она в грязное болото, и подхватила ее лягушка-квакуша... Случайность? Воля судьбы? А может, их свел вектор-стрела, которая целится в определенные знаки зодиака?**

ственниками, только в любовных отношениях ее сила достигает апогея.

### В омуте страстей

Нет ничего проще, чем попасть в сети векторной страсти. С первых минут общения векторный партнер кажется таким притягательным и родным, словно вы знаете его целую вечность. Возникает чувство, что это потерянная половинка, которую вы искали всю свою жизнь. Возможно, интуиция не лжет, но векторное кольцо не столь просто, как кажется, ведь ключевой особенностью данной связи является повышенная энергозатратность. Вектор «оголяет» партнеров, рушит их защитные барьеры. Именно из-за этого на первом этапе отношений возникает чувство родства. Но с течением времени взаимопонимание между возлюбленными ухудшается, и они начинают замечать, что теряют душевные и физические силы. Любовная эйфория сменяется периодом бесконечных метаний. Вместе плохо, но врозь еще хуже, просто невыносимо. А потому попавшие в роковую ловушку люди буквально ходят по кругу, по тому самому векторному кольцу. Возлюбленные ссорятся и мирятся, расстаются и снова сходятся. Со стороны кажется, что они сошли с ума.

Отношения омрачаются еще и тем, что в векторной связи «хозяин» зачастую изводит капризами «слугу». Но случается и так, что «хозяин» и

«слуга» меняются местами. В любом случае, равноправие в векторной паре достигается с большим трудом, поскольку вектор изначально предполагает доминирование одного партнера над другим.

### Всепоглощающая любовь

Четких рекомендаций, как преодолеть негативное влияние векторного кольца, нет. Ясно только одно: если отношения стали невыносимыми, бессмысленно ждать чуда, ведь действие вектора необратимо, и кольцо не крутится назад. Но и разорвать подобную связь крайне сложно, а потому лишь немногим удается это сделать. Однако, несмотря на все «ужасы» этого союза, нельзя игнорировать его главное преимущество над другими типами отношений. Вектор наделяет обоих партнеров сверхчувствительностью и пробуждает в них творческие способности. Более того, существует мнение, что только в векторных отношениях можно познать всю силу всепоглощающей любви, о которой мечтают многие из нас. Но попавшему в сети вектора зодиакальному «слуге» предстоит принять непростое решение. Ведь чтобы обрести единство с другим человеком, придется пожертвовать своим «Я»: своим мнением, привычками и амбициями. Готовы ли вы на это ради любви?

# МАСТЕРИЦА



## ЧТОБЫ ОТМЫТЬ ДУХОВКУ, КИПЯЧУ В НЕЙ ОСОБЫЙ РАСТВОР

Поделюсь несколькими хитростями по уходу за газовой плитой. Недавно помогала соседке готовиться к юбилею (она ждала много гостей) и обратила внимание, что ее плита под решеткой и конфорками полностью заселена фольгой. Оказывается, она заранее ее вымыла, накрыла и начала варить, жарить, не боясь испачкать. Когда мы закончили кухонную работу, сняли фольгу - и печь осталась чистой. Теперь

и я так делаю перед праздниками. А чтобы отмыть духовку, тщательно размешиваю в 3 л воды по 3 ст. ложки пищевой соды и поваренной соли. Сливаю раствор в огнеупорную посуду и кипячу в духовке 40 минут. Потом выключаю и даю остыть. Вся грязь на стенках смягчается, и ее можно с легкостью снять губкой, смоченной в мыльной воде.

*И. Болотная.*

## В СТОПКУ С ПОСТЕЛЬНЫМ БЕЛЬЕМ КЛАДУ МЕШОЧКИ С КОФЕ

Долго не могла понять, почему неприятно пахнет постельное белье и как от этого избавиться. Постираю, высушу - не нарадуюсь свежести. Но стоит ему немного полежать в шкафу, как появляется неприятный запах. Меняла порошок, место хранения - все равно пахнет. Сначала

брызгала туалетной водой, а потом свекровь посоветовала класть в стопку с бельем тканевые мешочки с зернами кофе. Помогло! Незря ведь емкость с кофе предлагают в парфюмерных магазинах, чтобы покупатель мог перебить запах, выбирая духи.

*О. Карпенко.*



## УРОНИЛИ ЯЙЦО НА ПОЛ?

ЗАСЫПЬТЕ ЕГО СОЛЬЮ: ОНА ВПИТАЕТ СКОЛЬЗКУЮ ЛУЖИЦУ, И ЕЕ ЛЕГКО БУДЕТ УБРАТЬ ГУБКОЙ ИЛИ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.

## На все случаи жизни

### ВЫБИРАЕМ ОЧЕРЕДЬ СЛЕВА

Хотите сэкономить немного времени в супермаркете у касс? Вставляйте в очередь, которая слева. Дело в том, что большинство людей - правши и неосознанно стремятся встать справа, из-за чего очередь слева всегда чуть короче. Хотя на движение очереди влияют и другие факторы, например количество покупок.

### ЧТО НЕ ЛЮБИТ МЕХ?

Прежде всего дождя. Поэтому, если меховое пальто все-таки намочило, ни в коем случае не пытайтесь его сушить. Достаточно стряхнуть капельки влаги и повесить сушиться при комнатной температуре. Когда мех высохнет, еще раз встряхните его. Если на изделии появились за-

ломы, расчешите мех нечастым гребнем против шерсти. Еще изделия из меха не любят проволочные вешалки и полиэтиленовые пакеты, поэтому, убирая шубу на лето, упакуйте ее в тканевый чехол и повесьте в прохладный шкаф. И помните, грязную шубу моль любит больше, чем чистую.

### К РАКОВИНЕ – В ПЕРЧАТКАХ

После ухода гостей осталась гора посуды, а у вас свежий маникюр? Прежде чем мыть тарелки и вилки, наденьте 2 пары перчаток - сначала хлопчатобумажные хозяйственные, а сверху - резиновые. И рукам комфортно в горячей воде, и кожа от бытовой химии не испортится, и ногти не пострадают.

## ЧИСТИМ СЕРЕБРО

Украшения и посуду из серебра, которую используете постоянно, нужно чистить раз в два месяца.



1 Чтобы очистить серебряные изделия, опустите их в емкость с кетчупом, а через пару минут почистите при помощи старой зубной щетки.

2 Серебро - металл мягкий, поэтому для его чистки используйте мягкие ткани (фланель), губки и средства без грубых частиц и отбеливающих веществ.

3 Для чистки столового серебра используйте смесь из 5 частей воды, 2 частей нашатырного спирта и 1 части зубного порошка. Натрите этой смесью приборы до тех пор, пока не исчезнет потемнение. Затем ополосните их в проточной воде и протрите мягкой тканью. Этот рецепт можно использовать и для чистки серебряных украше-

ний без драгоценных камней.

4 Серебро с жемчугом чистите только в теплой мыльной воде мягкой тканью. Для приготовления раствора ни в коем случае не используйте мыло с парфюмерными и увлажняющими маслами, а вот детское мыло вполне подойдет.

5 Погрузите украшения на 5 минут в табачный пепел, после чего протрите его мягкой сухой тканью.

6 Чтобы почистить серебро без вставок, порвите на кусочки 1-2 листа фольги и уложите на дно глубокой посуды. Всыпьте 2-3 ст. ложки соды, сложите туда серебро и мельхиор и залейте крутым кипятком. Оставьте на 20 минут.

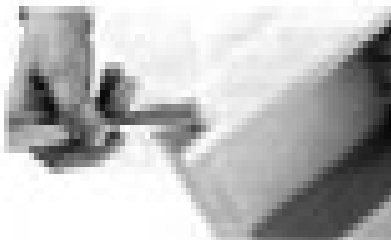
# КЛУБНИЧНОЕ чувство

Ягоды  
на шкатулке  
как настоящие -  
яркие,  
рельефные,  
соблазнительные.  
Это объемный декупаж.

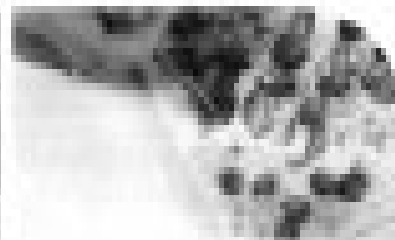
**ПОЛОЖИТЕ В ШКАТУЛКУ  
СУШЕННЫЕ ЯГОДЫ –  
ОНИ ПРОПИТАЮТ ЕЕ ЧУДЕСНЫМ  
АРОМАТОМ**

## ПОНАДОБИТСЯ

- \* заготовка для шкатулки
- \* паста сверхлегкая для декупажа
- \* грунт акриловый белый
- \* наждачная бумага
- \* салфетка для декупажа
- \* булька
- \* краска акриловая зеленая
- \* клей для декупажа
- \* кисти синтетические
- \* лак акриловый глянцевый



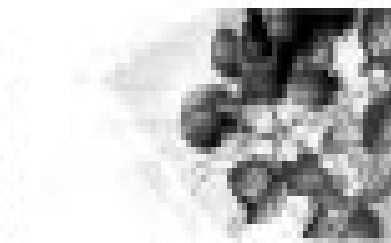
Нанесите на внешние стороны шкатулки акриловый грунт. Дайте высохнуть в течение часа.



Расслоите декупажную салфетку и положите верхний красочный слой на мягкую поверхность лицевой стороны вниз. Аккуратно булькой продавите некоторые ягоды.



Выложите пасту на продавленные места и сформируйте пальцами ягодки.



Приклейте салфетку поверх ягод на крышку шкатулки. Декупажный клей наносите от центра салфетки к краям, аккуратно разглаживая складки и выгоняя пузырьки воздуха.



Когда клей высохнет, разведите водой акриловую краску, смочите в ней кисть и набрызгайте краску, как на рисунке. Нанесите два-три слоя защитного лака, подсушивая каждый слой.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩИКОВ НА ГРУДИ И СПИНЕ

Воспаления и высыпания появляются не только на лице. В зоне особого риска - область декольте, грудь, плечи, спина.

П риблизается пляжный сезон, и женщины начинают задумываться о том, как они будут выглядеть в купальниках, открытых платьях и са-рафанах.

Впечатление может испортить проблемная кожа на груди, в области плеч и спины. Для борьбы с появившимися на теле прыщиками нужно подобрать свой метод лечения.

### В чем причина?

Прыщики на спине и груди не всегда оказываются безобидными высыпаниями. Начать нужно с выяснения причины их появления. Почему могут возникнуть прыщи?

- ✦ Гормональный дисбаланс - недостаток/переизбыток тех или иных гормонов в организме;
- ✦ неправильная гигиена - недостаточная или избыточная;
- ✦ аллергическая реакция - например, на одежду из синтетики;
- ✦ несбалансированное питание - наличие в рационе большого количества вредной пищи;
- ✦ нарушения в работе внутренних ор-

ганов - например, проблемы с эндокринной системой, женские болезни, нарушения работы желудочно-кишечного тракта и т.д.

### Начать с изменений

Что необходимо сделать в первую очередь?

- ✦ Исключить на время из рациона жирное, острое и копченое, ограничить потребление сладкого и сдобы;
- ✦ носить одежду из натуральных материалов, которая позволит коже дышать;
- ✦ принимать душ 1-2 раза в день. Несколько раз в неделю обрабатывать кожу мягким скрабом;
- ✦ менять постельное белье каждую неделю, следить за тем, чтобы оно было из натуральных материалов;
- ✦ применять маски, скрабы, отвары, сделанные своими руками и направленные на подсушивание кожи и антибактериальную защиту;
- ✦ перестать трогать места высыпаний руками без надобности: не ковырять, не выдавливать прыщи.

Если, придерживаясь этих правил в течение 1 месяца, вы не заметили изменений, стоит обратиться к врачу-дерматологу.

### Средства, которые работают

**Ванна.** Приготовить настой коры дуба: 6-7 ст. л. коры на 1 л горячей воды. Настоять 1 ч. Влить в ванну с теплой водой. Добавить соленый раствор: 2 ст. л. морской соли на 1 стакан воды. Такая ванна снимает воспаление, подсушивает прыщики, тонизирует кожу. Принимать 1 раз в неделю.

**Лосьон.** В бутылку салицилового спирта (40 мл) всыпать 3 таблетки левомицетина, раскрошенные в порошок. Утром и вечером протирать места высыпаний ватным тампоном, смоченным в лосьоне. Взбалтывать перед каждым применением. Продолжительность лечения - 2-3 недели.

**Тоник.** 1/2 стакана свежевыжатого сока грейпфрута смешать с 3 каплями камфорного спирта. Применять в качестве тоника после 2-3 недель использования лосьона. Выступает в роли профилактического средства для предотвращения появления новых высыпаний.

**Скраб.** Соединить 3 ст. л. пищевой соды с 3 ст. л. воды. Полученную смесь нанести на тело массирующими движениями. Через 3-5 мин. смыть. Применять 2 раза в неделю.

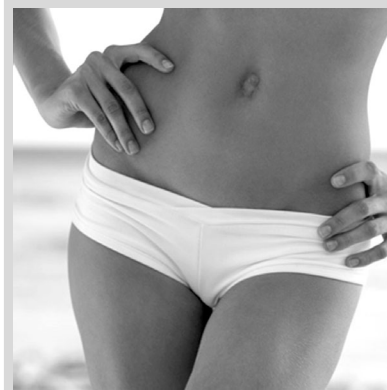
**Лимон.** Для нормализации жирности кожи протирать места высыпаний 1 раз в день долькой лимона.

**Баня.** При наличии проблем с кожей, рекомендуется раз в неделю посещать баню. Под воздействием пара, поры раскрываются, и грязь выводится наружу.

## ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ЖИВОТИКА

Чтобы ваш живот стал подтянутым и упругим, 2-3 раза в неделю делайте укрепляющую маску. 20 г пивных дрожжей разбавьте 1 ст. л. сливок и 2 ст. л. меда. Оставьте смесь на 20 мин., затем добавьте 3-4 капли эфирного масла герани или вербены. Нанесите маску на кожу живота на 15-20 мин., затем смойте теплой водой.

Екатерина М.



# ИЗМЕНЯЕМ ФОРМУ ГУБ

Губы могут быть тонкими или полными, асимметричными или с опущенными уголками. В любом случае изменить их форму и улучшить внешний вид можно с помощью макияжа, упражнений и правильного ухода.



Чтобы блеск или помада смотрелись на губах идеально, сами губы должны быть в хорошем состоянии. Каждой женщине желательно иметь у себя в косметичке увлажняющую гигиеническую помаду - она защитит кожу губ от микротрещин и шелушения. 1-2 раза в неделю рекомендуется делать скраб для губ. Мелкие абразивные частицы мягко отшелушат кожу.

✓ 1/2 ч. л. сахара соединить с 1/2 ч. л. жидкого меда и 1 каплей масла



**мьяты. Получившейся массой массировать губы в течение 1 минуты.**

## Фитнес для губ

С возрастом кожа губ становится менее эластичной, вокруг рта начинают появляться мимические морщинки. Чтобы отодвинуть процесс старения, уже с 25 лет рекомендуется регулярно выполнять упражнения для укрепления лицевых мышц. Основными для поддержания губ в форме считаются следующие.

\* По очереди выразительно произно-

сить гласные звуки - А, И, О, У. На каждом задержаться на 3-5 секунд, до появления мышечного напряжения. Повторить комбинацию 10 раз.

\* Надуть щеки. Положить на них с обеих сторон ладони и начать ими оказывать сопротивление в течение 5 секунд. При этом важно почувствовать, как напрягаются мышцы губ и щек. Повторить 10 раз.

## Идеальная форма

Перед тем как приступать к макияжу губ, необходимо выровнять цвет лица с помощью тонального средства. Важно замаскировать несовершенства, чтобы они не отвлекали внимание от губ. Далее можно приступать к основному этапу.

**1** Светлым консилером подвести полностью нижнюю губу и выделить уголок над верхней губой. Немного растушевать границы.

**2** Карандашом нарисовать контур губ, на 1-2 мм выходя за их естественную границу.

**3** Тем же карандашом полностью закрасить губы. Это сделает цвет более стойким и глубоким.

**4** Нанести помаду в цвет карандаша на всю поверхность губ. Ближе к центру наложить более светлый тон, чтобы визуально увеличить губы.



## Полезные советы

Если хотите, чтобы ваши губы выглядели безупречно, примите во внимание:

\* для визуального увеличения губ следует использовать светлые оттенки. Темные, наоборот, зрительно уменьшают их;

\* прозрачный блеск или блеск с мерцающими частицами сделает губы более пухлыми;

\* не пользуйтесь матовой помадой, если у вас тонкие губы;

\* собираясь нанести яркий тон, убедитесь в том, что ваши зубы достаточно светлые. Некоторые оттенки - например, коричневый и фиолетовый - подчеркивают желтизну зубов.

## ПРИПРАВЬТЕ ФАНТАЗИЕЙ

Вместо скучных яичниц и омлетов - яркие аппетитные блюда.  
Легко, необычно, питательно и очень вкусно.



Можно  
обойтись...  
без теста: просто  
перемешайте  
начинку  
с заливкой и  
запеките  
в формочках

### МИНИ-КИШИ С КУРИЦЕЙ

**Для теста:** 250 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны.

**Для начинки:** 2 куриных филе, 1/2 стебля лука-порея, 2 ст. л. растительного масла, соль.

**Для заправки:** 3 яйца, 300 мл сливок 10%-ной жирности, 2 ст. л. рубленой зелени, 100 г тертого сыра.

Муку порубить с маслом. Добавить яйцо и сметану, перемешать и убрать в холод на 1 ч.

Филе нарезать кубиками, лук-порей - колечками. Обжарить на масле, посолить.

Тесто раскатать и разложить по формочкам. Сверху - начинку. Яйца взбить со сливками, подмешать зелень и сыр. Залить в тарталетки и выпекать 15 мин при 170 градусах.



### «МУХОМОРЧИКИ»

**4 яйца, сваренных вкрутую, 50 г сыра, 1 веточка укропа, 1/4 стручка красного сладкого перца, 2 ст. л. сметаны, 4 не очень крупных помидора, соль, листья салата и майонез для украшения.**

Яйца разрезать на половинки, желтки переложить в миску и размять.

Половинки яиц с заостренной «вершущкой» срезать и тоже размять.

Для начинки сыр натереть, укроп порубить, перец нарезать кубиками. Все посолить, поперчить и перемешать со сметаной и рублеными яйцами.

Помидоры разрезать поперек пополам. Из верхней части вырезать плодоножки. Половинки яиц нафаршировать начинкой. Накрывать половинками помидоров, украсить майонезом. Расставить «грибочки» на листьях салата.

## БЕЗ ПЕРВОГО НЕЛЬЗЯ!

Давайте следовать мудрым советам наших бабушек - разумеется,  
с поправкой на знания о правильном питании.



1 луковица,  
1/3 корня  
сельдерея,  
2 ст. л.  
растительно-  
го масла, 2  
клубня  
картофеля,  
350 г заморо-  
женного  
зеленого  
горошка,  
450 мл  
кокосового  
молока, соль.

### КРЕМ-СУП С ГОРОШКОМ

Лук порубить, корень сельдерея натереть. Подрумянить все вместе на масле. В кастрюле довести до кипения 1,5 л воды. Положить жареные овощи, немного посолить и варить 5 мин. Картофель нарезать ломтиками, добавить в кастрюлю с овощами и варить 10 мин. Положить горошек и держать на огне 5 мин. Измельчить блендером, влить кокосовое молоко и подогреть помешивая.

2 свеклы, 2 ст. л.  
растительного  
масла, 2 ч. л.  
сахара, 1 ч. л.  
уксуса, 1 луковица,  
1 морковь, 2 ст. л.  
томата-пасты, 1/2  
кочана капусты,  
300 г консервиро-  
ванной фасоли,  
3 зубчика чеснока,  
соль, молотый  
черный перец.



### ПОСТНЫЙ БОРЩ

Свеклу натереть, переложить в сотейник, влить 1 ст. л. масла, добавить сахар, 150 мл воды, уксус и тушить около 25 мин.

Лук порубить, морковь натереть и обжарить в кастрюле на оставшемся масле. Добавить томат, влить 2,5 л горячей воды и варить 10 мин.

Капусту нашинковать, добавить в кастрюлю и варить 10 мин. Положить свеклу, фасоль, измельченный чеснок, посолить, поперчить и довести до кипения.

### ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

Это вкусная весенняя закуска для любителей сыра и шпината.

**2 пучка шпината, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 150 мл молока, 5-6 яиц, соль.**

**Для начинки: 500 г мягкого сыра, 300 г жирной сметаны, 1 маринованный огурец, 150 г ветчины или вареного мяса.**

Шпинат обдайте горячей водой и мелко порежьте. Сливочное масло растопите, добавьте, помешивая, муку и молоко. Смешайте смесь со шпинатом и желтками. Посолите и добавьте белки, взбитые в крепкую пену. Тесто получится в виде плотной массы. Противень застелите пекарской бумагой и выложите тесто. Выпекайте 15 минут при 200 градусах. Охладите и разрежьте на 2 равные части.

Для начинки смешайте сыр со сметаной, добавьте зелень и порезанные кубиками ветчину и огурец. Смажьте массой каждый корж, соберите торт и поставьте в холодильник на 5-8 часов.

### В доме малыш

#### БАРАНКИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

**250 г куриного фарша, 250 г сыра, 1 яйцо, 10 небольших баранок, 50 г сметаны, 1 луковица, соль, молоко.**

В фарш добавьте яйцо, 200 г натертого сыра и порезанный лук. Посолите и перемешайте. Баранки ненадолго замочите в теплом молоке. Не передержите, чтобы они не потеряли форму. Выложите их на покрытый пекарской бумагой противень, в середину каждой положите горкой фарш. Сверху смажьте сметаной, посыпьте сыром. Запекайте 20-30 минут.

#### ШАРИКИ ИЗ ШПИНАТА

**Пучок шпината, 1 маленькая луковица, 1 стакан молотых сухарей, 3 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.**

Шпинат обдайте кипятком и измельчите. Очистите лук и нарежьте маленькими кубиками. В большой миске взбейте яйца с солью и перцем. Добавьте шпинат, лук, всыпьте хлебные крошки (лучше перемолоть домашние сухари) и тертый сыр. Хорошо перемешайте. Должна получиться густая масса. Мокрыми руками скатайте шарики размером с грецкий орех и выложите их на противень. Запекайте в разогретой до 175 градусов духовке 20 минут.

### На десерт

**Банановые «рафаэлло».** В чаше блендера измельчите в пюре 200 г лубых орехов и 2 средних банана. Масса должна получиться такой, чтобы из нее было удобно катать шарики. Если будет слишком мягкой, добавьте еще орехов. Сформируйте небольшие шарики и обваляйте в белой кокосовой стружке. Уберите в холодильник на 1-2 часа.



## ГОТОВИМ МЯСО В ГОРШОЧКАХ

**\* Свинина с грибами и сыром.** 2 кг картофеля, 1,5 кг свинины, 500 г шампиньонов, 4 луковицы, по 200 г майонеза и сыра, растительное масло и соль по вкусу.

Картофель и мясо нарежьте кубиками, по отдельности обжарьте до полуготовности и посолите. Порежьте грибы и обжарьте с луком. В горшочки выложите по слою картофеля, мяса и грибов. Добавьте майонез и выложите еще по слою в том же порядке. Влейте кипяченую воду (1/3 горшочка) и отправьте в духовку на 30 минут при 200 градусах. Убавьте огонь и томите еще 20

минут. Незадолго до готовности добавьте тертый сыр.

**\* Говядина в горчичном соусе.** 1 кг говядины, 5 луковиц, 5 ст. ложек растительного масла, по 1 чайн. ложке муки и горчицы, 200 г несладкого йогурта или нежирной ряженки, соль по вкусу. Разлейте по горшочкам масло, заполните порезанным мясом и луком, перемешайте. Закройте крышками и отправьте в духовку на 2 часа, не разогревая ее заранее. В конце приготовления смешайте муку с горчицей, добавьте йогурт, соль и специи. Залейте мясо соусом и верните в духовку на 20-30 минут.

## РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

**Рыба для желудка - пища легкая. Ее белок усваивается лучше, чем белок мяса. Диетологи рекомендуют хотя бы на месяц устраивать организму разгрузку: забыть о мясе и перейти на рыбу.**

#### КАРП С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЛУКОМ

**1,5 кг карпа, растительное масло, 4 луковицы, 1/2 стакана белого вина, 20 штук чернослива, мука, соль, молотый черный перец по вкусу.**

Карпа очистите, выпотрошите, промойте, нарежьте на куски, обваляйте в муке, смешанной с солью. Положите куски на противень, смазанный маслом, поставьте в теплую духовку, полив маслом. Запекайте до полуготовности. На оставшемся масле потушите нарезанный лук, положите на него куски карпа, поперчите и залейте вином. Вокруг рыбы уложите чернослив, предпочтительно замоченный в теплой воде. Запекайте рыбу в духовке до готовности.

Филе посолите и положите на противень кожей вниз. Добавьте крупно нарезанный чеснок, лавровый лист, лимон, черный перец горошком. Растительное масло, вино и воду (1/4 стакана) смешайте и залейте филе. Противень встряхните, чтобы продукты улеглись. Поставьте в горячую духовку и запекайте 15 минут, поверните и запекайте еще 15 минут. Блюдо подайте горячим или холодным с овощным салатом.

#### СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

**600 г филе скумбрии, 3-4 помидора, растительное масло, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца.**

Филе вымойте, посолите и положите на противень кожей вниз. Помидоры очистите от кожицы, обдав кипятком, натрите на терке и получившимся соком полейте филе. Добавьте лавровый лист и перец. Масло смешайте с водой и залейте продукты на противне. Духовку разогрейте и поставьте в нее противень с рыбой на 15 минут. Филе переверните и готовьте еще 10 минут.

**Сельдь слишком соленая? Очистите ее от кожи и на 30 минут положите в настой черного чая. Излишки соли уйдут, а рыба станет нежнее и сочнее.**

#### ТРЕСКА В ВИНЕ

**600-700 г филе трески, 1 головка чеснока, 0,5 стакана белого вина, 1/4 стакана растительного масла, соль, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 3 кружочка лимона.**

## ВЫРАЩИВАЕМ РОЗЫ ИЗ БУКЕТА



почками и листьями. Верхний срез делаю горизонтальным и запечатываю его парафином от расплавленной свечки. Листья укорачиваю. Нижний срез делаю под углом, обрабатываю стимулятором корнеобразования (есть в любом садоводческом магазине) и помещаю в банку с влажным речным песком на глубину одной почки. Сверху закрываю пустой банкой и слежу, чтобы песок не пересыхал. Когда черенки начинают расти, пересаживаю их на клумбу.

**Татьяна Вишнякова.**

Мой день рождения в мае, поэтому все розы из подаренных букетов я переселяю к себе в розарий. Знаю, что есть множество способов, но лично я делаю так. Ножом отрезаю часть стебля с 2-3

## ПОЧЕМУ КЛУБНИКА СОХНЕТ?

Клубника - влаголюбивое растение, поэтому в жаркое лето ее листья часто вянут и желтеют. Если обильный полив не помогает, то дело может быть в корневой системе. Подкопайте несколько кустиков и посмотрите, не повреждена ли она кротом или медведкой. Если испорчено несколько кустов, их нужно выкопать и сжечь. Остальные растения следует обязательно обработать химикатами (если еще нет ягод). Заболевания клубники лег-



че предотвратить, чем лечить. Поэтому не забудьте на стадии завязывания цветочных кистей опрыскать растения 1%-ным раствором бордосской смеси.

**Ольга Радимова.**

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЛИВКА - ЗАЛОГ УСПЕХА!

Только что высаженной в грунт рассаде капусты нужен умеренный полив: главное - не залить нежные растения. А когда зеленая масса идет в рост, начинают завязываться кочаны, полив следует увеличить до

обильного. Поливать капусту необходимо строго по кольцевым канавкам, чтобы вода сразу уходила к корням, при этом стебель оставался сухим и не загнивал.

**Вера.**

## ЕСЛИ ПОМИДОРЫ НЕ КРАСНЕЮТ



Как часто бывает: приближается время сбора урожая, а помидоры на кустах так и остаются зелеными. Значит, вы что-то сделали не так.

Лично я в конце августа прищипываю верхушку стебля, все цветки обрываю, полив прекращаю: помидоры краснеют на ветках мгновенно. Если этого не происходит, использую такой прием: слегка выдергиваю куст из земли, обнаживая часть корней. Понятно, что без питания помидоры больше накатываются не будут и останутся прежними в размерах, зато покраснеют.

**Мария Ткач.**



## ГРЯДКИ ПО ЛИНЕЙКЕ

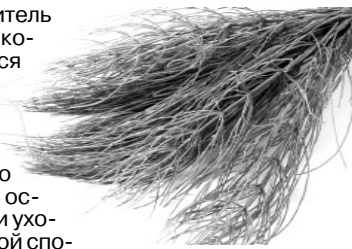
О линейном способе выращивания овощей я услышала по телевизору: якобы, он увеличивает урожайность на 30%. Пока сама не попробовала - не поверила. Теперь же делаю так: по веревке намечаю борозду глубиной 5 см, высеваю семена, присыпаю землей и уплотняю. Линейку лука чередую с линейкой моркови, между которыми выдерживаю расстояние 40 см: так

удобнее их обрабатывать. Луквицы сажаю друг от друга на расстоянии 10 см, морковь - 5 см. Помимо повышения урожайности, на линейных грядках с морковью и луком не бывает вредителей. Давно известно, что эти две культуры благотворно влияют друг на друга. К тому же прополки и полива требуется меньше: вода отлично задерживается.

**Людмила.**

## НАДОЕДЛИВЫЙ ХВОЩ

Хвощ полевой - частый житель огородов, избавиться от которого непросто. Борьба с ним нужна, т. к. он истощает почву и в разы снижает их урожайность. Самый простой способ - механический. Но увыв, выдернуть хвощ без остатка непросто: его корни уходят на 1 м в глубину. Второй способ - известкование почвы и внесение доломита, известняка или гашеной извести. Третий, самый кардинальный способ - опрыскивание химическим раствором гербицида. Найти их можно в садоводческих магазинах. Перед работой обязательно прочитайте инструкцию и наденьте перчатки. Для улучшения прилипания я всегда добавляю в раствор хозяйственное мыло.



**Иван К.**

## ЯГОД БУДЕТ БОЛЬШЕ

Фруктовые кустарники (красную и черную смородину, крыжовник) я, как и все, сажаю по периметру участка у самого забора, но не рядом, а в шахматном порядке. Во-первых, это экономит место на участке: у меня всего шесть соток. Во-вторых, такой прием улучшает освещение крон кустарников, а значит, каждая ягодка получит больше солнца, будет крупнее, да и урожайность каждого куста станет выше. В-третьих, ухаживать за кустами и собирать урожай намного удобнее.



**Ирина Воронков.**





## Домашние любимцы



Всем известно, что котиков много не бывает! Если в вашем доме планируется еще один хвостатый любимец, нужно заранее подумать о том, как его познакомить с уже имеющимся котом или кошкой.

## КАК ПОЗНАКОМИТЬ КОШЕК?

Любой хозяин мечтает о том, как он принесет домой нового питомца, а уже имеющаяся кошка Маруся встречает его, как родного сыночка - тут же начинает мурлыкать, вылизывать... Увы, реальность вносит свои коррективы.

### Что чувствуют животные?

Нужно понимать, что для обоих животных знакомство лоб в лоб - это стресс. Ваш домашний любимец искренне недоумевает: почему это вдруг он должен делить свою законную территорию, диван, пищу и ласку хозяина с каким-то самозванцем?! Новичок, попадая в непривычное место, вдруг узнает, что ему предстоит не только освоиться, но и разделить его с другим хвостатым. Стресс бывает настолько велик, что животное может несколько суток отказываться от пищи, потерять половину своей шерсти, серьезно заболеть или начать паковать.

### Четыре шага к дружбе

Зоопсихологи дают такие советы по знакомству двух кошек.

★ *Разделяй и властвуй (длится 3-7 дней).* После того как вы перенесли нового жильца через порог своего дома, вам следует сразу же поселить его в отдельной комнате. Во временных апартаментах следует разместить все необходимое новичку: лоток, подстилку, миски с водой и кормом, когтеточку, игрушки. Животные сразу же почувствуют наличие в квартире соперника: видеть они его не должны, пусть принимают через дверь.

✓ *Возьмите небольшую тряпочку, потрите ее о морду кота-хозяина и поместите в комнату хвостатого гостя. То же самое сделайте по отношению к территории «старичка». Это облегчит процесс привыкания.*

★ *Меняемся местами (длится 2-4 дня).* Через 3-7 дней рекомендуется поменять котам местами: на сутки перенести старожила в комнату «пришельца», а новичка отправить в помещение старожила. Животные будут заняты изучением запахов друг друга.

★ *Я тебя вижу! (длится 3-7 дней).* Визуальное знакомство двух котиков лучше проводить при кормлении. Желательно, чтобы животные к этому моменту весьма проголодались и получили самую привлекательную для них пищу. Чуть-чуть приоткройте дверь в комнату гостя - настолько, чтобы он не мог пролезть в щель. С двух сторон от двери на расстоянии метра поставьте по миске с едой. Если животные мирно едят, миски можно пододвинуть поближе. В случае возникновения агрессии корм следует перенести на большее расстояние и спустя время снова попробовать совместное кормление.

★ *Едим и играем вместе (2-3 дня).* К этому моменту, как правило, у обоих животных уже сформировывается представление о том, что им придется сосуществовать вместе на одной территории. Поэтому настало время попробовать поместить их в одну комнату. Лучше сделать это во время кормления или игры. Если возникает драка - отодвигаемся в процессе на предыдущий этап. Для безопасности лучше проводить объединение котов с помощью второго взрослого.

### Полезные советы

В состоянии стресса любое животное (как новое, так и старое) может начать вести себя не совсем адекватно: драться, метить территорию, даже сделать лужу на хозяйское кресло или постель. Отнеситесь к этому с пониманием, как бы тяжело это ни было. На самом деле это не месть, а просьба о вашей поддержке и внимании.

Не заставляйте кошек ходить в один общий лоток. У каждого из хвостатых должны быть свои вещи: туалет, миска, игрушки, домики.

Старайтесь уделять одинаковое внимание обоим питомцам: кормите одной и той же едой, гладьте сразу двоих обеими руками, играйте с ними одновременно.

Процесс знакомства и притирки, по мнению зоопсихологов, зависит от характеров животных и терпения хозяина. Длится он примерно от недели до полугода и почти всегда венчается успехом. Животные намного мудрее людей: осознав, что им некуда деваться, они предпочитают худой мир доброй ссоре.

## Улыбнитесь

- Папа, посмотри, какой скворечник я сделал!  
- Молодец, сынок! А где же дырочка для птички?  
- А зачем? Птичка уже там.

+ + +  
- Ну что, красотка, прокатимся по ночному городу?

- Мужчина, а вы не слишком самонадеянны?

- Мадам, давайте взглянем правде в глаза: ради чего еще 35-летняя женщина может прийти на выставку карбюраторов?

+ + +  
Выпивший солдат встречает генерала. Солдат отдает честь:

- Здравия желаю, товарищ майор!

- Какой же я тебе майор, ты что, не видишь лампасы и венки из дубовых листьев на кокарде?

Солдат облегченно вздыхает:

- Ох, ну и напугал же ты меня, лесник!

+ + +  
Торговца на базаре спрашивают:

- Рыба свежая?

- Конечно!

- А почему такая кривая?

- Так на повороте поймали!

+ + +  
Русалочка приплывает к отцу:

- Я сделала доброе дело: люди привязали веревкой какое-то животное и опустили в воду, а я ее перерезала - пусть живет на воле!

- Молодец, доченька, но больше так с водолазами не делай.

+ + +  
По салону самолета идет, покачиваясь, стюардесса, задевая пассажиров подносом и обливая их соком. Один из них возмущается:

- Да вы пьяны!

- Это я пьяна?! Да вы на пилотов посмотрите!

+ + +  
Чтобы легко поддержать разговор о любом сериале, который вы не смотрели, просто скажите: «Первый сезон был лучше».

+ + +  
- У вас есть рекомендательные письма?

- Да, конечно. Вот.

- «Он очень хороший мальчик, возьмите его на работу...» Это что?

- Это от мамы.

+ + +  
- Алло, здравствуйте, это автомастерская. Сегодня ваша жена приехала к нам и попросила отремонтировать автомобиль. Так вот, я бы хотел спросить...

- Понял, за ремонт авто плачу я.

- Я не спрашиваю, кто будет платить за авто, меня больше интересует, кто оплатит ремонт мастерской.



Повседневно



Гламурно



Романтично





## ОВОЩНОЙ СУП ПО-ИСЛАНСКИ

1/2 стручка сладкого перца,  
4 стебля сельдерея, 200 г  
шампиньонов, 1 стебель лука-порея,  
1 маленький цукини, 3 ст. л.  
оливкового масла, 2 л бульона, 2  
спелых помидора, 120 г мелких  
макаронных изделий, 100 г шпината,  
100 г замороженной кукурузы, соль,  
молотый черный перец  
Сладкий перец и сельдерея нарезать  
ломтиками, шампиньоны - кубиками,  
стебель лука-порея - колечками, цукини  
- брусочками. В сковороде нагреть  
оливковое масло и слегка подрумянить  
подготовленные овощи с грибами. В  
большой кастрюле довести до кипения  
бульон, положить обжаренные  
ингредиенты и варить около 2 мин.  
Добавить макаронные изделия и варить  
5 мин. Помидоры мелко нарезать и  
добавить в бульон с овощами и  
грибами. Варить 7 мин. Положить  
шпинат, кукурузу, посолить, поперчить и  
варить еще 5 мин.

**Совет:** Набор овощей для такого супа  
вы можете варьировать в зависимости  
от сезона и вкусовых предпочтений.



## СВИНИНА С ГАРНИРОМ АССОРТИ

800 г мякоти свинины, 1 ч. л. тмина,  
2 луковицы, 8 ст. л. растительного  
масла, 200 мл бульона, 100 мл  
белого сухого вина, 500 г картофеля,  
400 г замороженной бруссельской  
капусты, 50 г помидоров грудинки,  
2 красных яблока, 2 ст. л. яблочного  
джема, 1 ст. л. соевого соуса, соль,  
молотый черный перец.

Мясо натереть солью, молотым черным  
перцем и посыпать тмином. Лук  
порубить. Мясо с луком обжарить на 2 ст.  
л. масла, затем поместить в форму,  
вливать вино, бульон и запекать 1 ч при 180  
градусах, периодически поливая  
жидкостью от жаренья. Картофель  
нарезать дольками и обжарить на 2 ст. л.  
масла. Капусту отварить, яблоки  
нарезать дольками. В сковороде  
обжарить грудинку, добавить капусту,  
яблоки и тушить 5 мин. Джем смешать с  
соевым соусом, смазать мясо и запекать  
еще 5 мин. Подать с гарниром.

**Совет:** Для приготовления этого блюда  
выбирайте мясо с тонкими прожилками  
жира: оно получится более сочным и  
нежным.



## САЛАТ В ПИТЕ

3 яйца, 1 маленькое куриное филе,  
4 шт. редиса, 100 г свежего шпината,  
2 веточки петрушки, 3 ст. л.  
растительного масла, 4 питы, соль,  
молотый черный перец.

Для начинки яйца сварить вкрутую и  
охладить проточной водой. Куриное  
филе залить горячей водой, довести до  
кипения и варить на маленьком огне  
около 40 мин. Дать остыть. Яйца  
очистить и мелко нарезать. Куриное  
филе нарезать мелкими ломтиками.  
Редис тщательно вымыть и нарезать  
тонкой соломкой или кубиками. Зелень  
петрушки порубить. Подготовленные  
яйца, куриное филе, редис и зелень  
перемешать с растительным маслом.  
Посолить и поперчить по вкусу. Питы  
прогреть в духовке, затем осторожно  
разрезать пополам и наполнить  
получившимся салатом. Можно украсить  
кружочками редиса.

**Совет:** По желанию салат можно  
заправить не растительным маслом, а  
сметаной или майонезом.



## ТАРТАЛЕТКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

10 перепелиных яиц, 1 маленькая  
луковичка, сок 1/2 лимона, 200 г  
консервированной печени трески  
(1 банка), 1 ст. л. рубленой зелени  
петрушки, 5 помидоров черри, 10  
готовых тарталеток, молотый  
черный перец, перья зеленого лука  
для украшения.

Перепелиные яйца тщательно вымыть,  
сложить в кастрюлю и залить холодной  
водой. Довести до кипения, варить 15  
мин, затем охладить проточной водой.  
Яйца очистить, половину размять  
вилкой. Лук очистить и порубить.  
Полить соком лимона, затем  
перемешать с печенью трески и  
зеленью. Поперчить. Оставшиеся яйца  
разрезать вдоль пополам. Помидоры  
черри вымыть, хорошо обсушить  
бумажным полотенцем и разрезать на  
половинки. Готовые тарталетки  
наполнить небольшим количеством  
приготовленной массы из печени  
трески, украсить половинками  
помидоров черри и перепелиных яиц,  
зеленым луком. Сразу подать на стол.

**Совет:** Вместо печени трески вы также  
можете взять любые рыбные консервы,  
например горбушу в собственном соку.