

# СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

# ПОДАРОК

№21

май 2018

цена:

1,5 лари

**Касторовое**

**масло**

стр.36

**Как привлечь**

**удачу?**

стр.29

**Ножки**

**без варикоза**

стр.8

**Как найти**

**счастье после развода**

стр.18-19

**Красивые и знаменитые**

**топ-модели 90-х**

стр.20-21

**Анна Чурина** стр.16-17

**“Только спокойная вода отражает небо”**

# Весенний деним

Трудно представить себе нечто столь же универсальное, практичное и стильное, как деним. Главное преимущество вещей из этой ткани - разнообразие!



## Джинсовые куртки: смелость и грация

В тренде этой весны объемный крой, оверсайз, как будто вы сняли куртку с мужского плеча. Такие куртки сочетаются с легкими женственными платьями с оригинальными принтами. Более базовая и универсальная вещь - приталенный жакет - будет не лишней в гардеробе. Тренч из денима не согреет, но выглядит очень стильно.



## Юбки: и в пир, и в мир

Фасоны юбок из денима представлены на любой вкус: с потертостями, бахромой, ассиметричным краем, лоскутным шитьем. Наиболее популярны прямые джинсовые юбки средней длины, юбка-карандаш и юбка-трапеция. Что касается цвета джинсовой юбки, то в тренде бледно-голубой и темно-синий цвета. Учитывайте, что из-за плотности ткани такая вещь может придать вам лишний объем в бедрах. Поэтому рекомендуется сочетать юбки средней длины с облегающим топом (водолазкой или блузкой). Короткая модель из денима послужит хорошим элементом базового гардероба, который идеально сочетается с футболками, блузками, кедами, балетками.

**ПОБЕДИТЕЛЬ «ЕВРОВИДЕНИЯ»**



Израильская певица Нетта Барзилай с песней Тоу («Игрушка») одержала победу в «Евровидении».

По итогам голосования жюри и зрителей Нетта набрала 529 баллов. На втором месте оказалась представительница Кипра Элени Фурейра с песней Fuego («Огонь») — ей присудили 436 баллов. На третьей позиции с 342 баллами разместился исполнитель из Австрии Сезар Сэмпсон с композицией Nobody But You («Никто, кроме тебя»).

Финал прошел в Лиссабоне. В нем участвовали 26 исполнителей.

Израиль победил в «Евровидении» в четвертый раз. Страна одерживала победу в конкурсе в 1978, 1979 и 1998 годах.

Грузинский этно-джаз бэнд Iria не прошел в финал. Конкурсанты из Грузии выступали под десятым номером, который определили продюсеры конкурса за день до второго полуфинала. Бэнд Iria исполнил песню на грузинском языке «Для твоего сердца». Автор музыки — композитор и художественный руководитель Iria Давид Малазоня. Аранжировка принадлежит Михаилу Мдинарадзе, а слова — поэтессе Ирине Саникидзе.

**СКОНЧАЛСЯ БААДУР ЦУЛАДЗЕ**



Грузинский актер и режиссер Баадур Цуладзе умер в возрасте 83 лет.

Заслуженный артист Грузии ушел из жизни в Тбилиси после продолжительной болезни.

Цуладзе родился в Батуми в 1935 году. Он исполнил более 90 ролей в кино, среди которых «Блондинка за углом», «Не горюй!», «Листопад». Широкую известность он получил благодаря роли трактирщика в «Приключениях Буратино».

Также он срежиссировал десять собственных картин, вел кулинарную телепередачу на грузинском телевидении.

**Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.**  
Тел.: 591. 75-35-38.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07, 555-92-36-89.

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

# ОТКУДА ЗЛО ПРИШЛО—ТУДА ОНО И УШЛО

Рассказ Офелии Т. г.Тбилиси «Что такое плохие соседи известно всем. Но моя соседка терроризировала весь наш двор. Она всех проклинала, ломилась в двери и угрожала. Ее во дворе называли бешеной собакой. Но вот со мной у нее вышел серьезный конфликт и она мне стала угрожать порчей. Долго ждать не пришлось. Я стала находить на пороге и дохлых животных и черные свечи и еще много чего. У меня начались болезни, что меня и напугало. Моя подруга повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Порчу он с меня снял и я это почувствовала, но соседка продолжала бесчинствовать, что меня опять привело к экстрасенсу. Тут он уже провел ритуал блокировки и заблокировал злую соседку от меня, сказав, что отныне все то зло, которое творит соседка, будет к ней возвращаться. Так и произошло. Как-то я утром шла на работу и злыдня стала меня в спину проклинать. Вечером, когда я вернулась, мне соседи рассказали, что через пол часа после моего ухода злая соседка упала с лестницы и сломала обе руки и ногу. Вот так все зло, уготованное мне, вернулось к тому, кто его послал. Мне злую соседку совсем не жалко. И почему ее я должна жалеть, если она не жалела ни меня, ни других людей! Сейчас я живу спокойно и никого не боюсь, так как знаю, что великий экстрасенс Дмитрий мне всегда поможет.»

Рассказ Маретты Б. «Я встречалась с парнем и дело уже шло к свадьбе. Но вдруг появилась девица, кото-



рая решила, что мой Армен ей очень подходит. И тут началось... И звонки с угрозами. И на пороге я стала находить и волчий жир, да и у Армена его мать на пороге стала находить и соль, и волчий жир, и свечи. Так больше не могло продолжаться. Я с матерью Армена пошла к экстрасенсу Дмитрию, так как он помог очень многим нашим знакомым и все были довольны и в восторге от его работы. Великий экстрасенс провел с моей соперницей ритуал блокировки. Случилось чудо, сотворенное Дмитрием. Навязчивая девица попала в очень плохую ситуацию и больше нас не беспокоит, а неделю назад мы с Арменом сыграли свадьбу и мы счастливы, и все благодаря мастеру своего дела Дмитрию Бибилашвили.»

Рассказ Екатерины К. «Я уже много лет занимаюсь торговлей. Конкуренция бывала всякая и конкуренты тоже. Но недавно рядом с моим ма-

газином открылся точно такой же магазин с таким же товаром, как и мой. И тут началось. Старые мои клиенты мне рассказывали, что моя конкурентка меня ругает и разносит плохие слухи и обо мне, и о моем товаре. Доходы мои стали падать и мне пришлось обратиться к самому известному экстрасенсу в Грузии Дмитрию Бибилашвили. Он мне посоветовал заблокировать мою конкурентку. Так и сделали. Все опять наладилось, чем больше моя конкурентка говорила гадостей про меня, тем хуже у нее шли дела. Так она и разорилась! А у меня, благодаря великому экстрасенсу Дмитрию, все просто отлично!»

**КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ:**

«Блокировка, не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!»

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

# ТЕПЛО И УЮТ ТАПОЧКИ ПРИНЕСУТ

«Наша спасительница Ольга Александровна! Вашими молитвами мы все живы и здоровы и ждем скоро пополнения. Дочка, которая много лет мечтала о ребенке, наконец через месяц родит. И все наше счастье, благодаря вашим чудодейственным сеансам и талисманам. .. Вот какой у меня к вам вопрос. Верю только вам и вашим советам. Расскажите о тапочках – что можно делать и чего нельзя. Заранее благодарю Юлия С. г. Поти». С аналогичными вопросами обратились Сусанна П. из Тбилиси. Виктория М. из Батуми и еще 43 человека.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Тапочки есть в каждом доме. Это один из символов тепла, уюта и комфорта. А еще с этой обувью связано довольно много примет и суеверий. Вот некоторые из них.

Многие люди верят, что домашние тапочки нельзя преподносить в подарок. Считается, что это к скорой смерти, разлуке с родным домом или ссоре с любимым человеком. Но есть и способы нейтрализовать негативные последствия такого подар-



ка. Нужно только дать дарящему несколько монеток, тогда тапочки уже не будут считаться подарком в полном смысле этого слова.

Тапочки нельзя разбрасывать по квартире, так как это может спровоцировать размолвки. У каждой пары домашней обуви должно быть свое

место. Следите, чтобы носки тапочек не смотрели в сторону входной двери: это знак ухода близкого человека. Только не храните любимые тапочки под кроватью (к измене) или под шкафами (к ограблению). Тапочки, стоящие крест на крест, являются предвестниками дурных вестей.

Не держите у себя в доме слишком старую, изношенную или дырявую обувь – это привлечет к вам болезни и ссоры. Одиноким женщинам, мечтающим о свадебном марше, нужно купить мужские тапочки. Это ускорит встречу со своей второй половинкой.

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Маргаритка для здоровья легких

На даче я выращиваю маргаритки, а как только они отцветут - собираю всю надземную часть с листьями, цветками и стеблями. Засушиваю эти части по отдельности, но использую чаще всего именно цветки. Маргаритка быстро помогает при легочных заболеваниях: кашле, простуде и даже начальной форме туберкулеза. Для борьбы с последним заболеванием надо высушенные цветки растереть в порошок и смешать в равных дозах с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой от 2 яиц. Выпить 0,5 стакана молока с приготовленной смесью утром, до еды, и на ночь, 1 перед сном. Так я лечила сына в течение 3 месяцев - и туберкулез отступил.

**М. Терешкина.**



- ❁ Одно из самых эффективных средств для снижения температуры - кора ивы. Ее даже называют природным аспирином. 1 ст. ложку измельченной коры залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ❁ При экземе, зуде и других кожных заболеваниях 2 ст. ложки измельченного корня девясила смешайте с 4-5 ст. ложками свиного смальца, кипятите 15 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа, процедите. Смазывайте мазью больные места.
- ❁ При першении в горле. Смешайте в равных частях

## Пневмония или бронхит?

**?** Я сильно кашляю, сходила к врачу, он поставил диагноз бронхит. Но на рентген не послал, а я переживаю - вдруг там что-то посерьезнее, например, пневмония.

**И. Славина**

Отличить бронхит от пневмонии - одна из главных задач врача, к которому пришел пациент с сильным кашлем. И только он решает, нужно ли для этого отправлять пациента на рентген. Хрипы при бронхите свистящие и сухие, при пневмонии - влажные и, как их называют врачи, мелкопузырчатые. Так что зачастую определить можно, прослушивая дыхание стетоскопом. Если же у доктора возникают сомнения в диагнозе, например, у больного долго держится высокая температура, или кашель с мокротой типичного для пневмонии цвета, или низкое давление, он назначит дополнительные обследования. Но и в этом случае рентген вовсе не обязателен. В последнее время для диагностики стали использовать анализ крови на С-реактивный белок.



Результаты такого исследования позволяют понять, насколько сильно воспаление протекает в организме. Если уровень С-реактивного белка приближается к 100 мг/л, то вероятность пневмонии велика, и тогда для окончательного подтверждения диагноза больного направляют на рентген. Если же показатель меньше 20 мг/л, то риск воспаления легких низкий и рентген можно не делать. Окончательное решение принимает врач.

**Т. Ершова, терапевт, врач высшей категории.**

## Пригодится

- плоды шиповника, цветки календулы и клевера, подорожник, пустырник, душицу. Заварите 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 1 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день и используйте для полоскания горла каждые 2 часа.
- ❁ От неприятных ощущений при высыпаниях в полости рта 1 ст. ложку лепестков розы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут и поите ребенка по 1 ст. ложке 3 раза в день.



Настой можно использовать и для полосканий.

- ❁ При воспалении слухового нерва мелко нарежьте 100 г синего лука и большой лист алоэ. Смесь залейте 200 мл 96%-ного спирта и 1 стаканом кипяченой воды. Настаивайте 10 дней. Готовым средством пропитывайте ватные турундочки и вставляйте, в уши.
- ❁ От пролежней. Сначала промойте рану перекисью водорода или раствором фурацилина. Затем наложите такую мазь: смешайте по 1 части цинковой мази и камфорного масла. Делайте так до заживления.

## При пиелонефрите

✓ Залейте 3 ст. ложки травы цикория 0,6 л кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

✓ Настаивайте 1 ст. ложку цветков бессмертника 1 час в 2 стаканах крутого кипятка в термосе. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 20-25 дней.

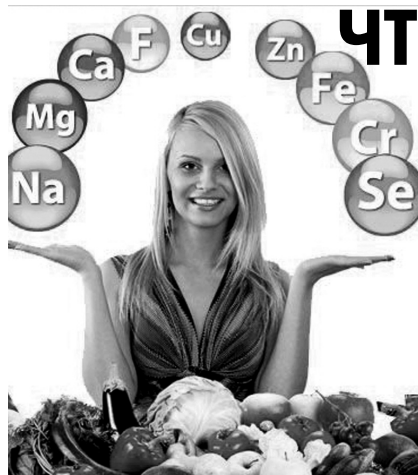
✓ Залейте 2 чайн. ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Выпейте глотками в течение дня. Также этот настой полезен при цистите (вне обострения).

✓ Залейте 5-6 ст. ложек измельченного листа черной смородины 1 л кипятка, настаивайте в тепле 1 час. Принимайте по 1 стакану 5-6 раз в день. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.



➔ При подагре и суставном артрите 1/2 чайн. ложки листьев плюща обыкновенного залейте 200 г холодной кипяченой воды, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 50 г 3-4 раза в день после еды.

➔ Веснушки можно убрать с помощью протираний настоем плюща. 1 ст. ложку растения заварите 200 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и протирайте кожу 3-4 раза в день. Настой можно хранить в холодильнике до 3 суток.



# ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ?

**Это – недостаток витаминов в организме, что особенно ощущается уже с наступлением весны: слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, сонливость, частые простуды. Именно весной мы нуждаемся в витаминах более, чем когда-либо. Если их достаточно, то организм человека крепок и устойчив к инфекциям, стрессам и вредным воздействиям окружающей среды.**

так называемые, продукты-витаминоносители.

Как известно, источник всех витаминов – пища, т.е. организм человека не способен вырабатывать эти вещества самостоятельно. Например, свежие овощи и фрукты – поставщики витаминов С, Р, фолиевой кислоты и провитамина А или Я (каротина). Растительные жиры обеспечивают нас витамином Е. Злаки богаты витаминами В1, В2, В6 и РР. В мясных продуктах содержится витамин В12. Животные жиры богаты витаминами А и Д1, а молочные продукты – А и В2.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник – это еще один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины А, Е, С, Р, К, В2. Богатым источником витаминов признаны проросшие зерна пшеницы, фасоли и гороха.

Специалисты считают и рекомендуют постоянно включать в меню морковь, свеклу, капусту, зеленые овощи, картофель, сладкие перцы, а также фрукты, т.е. несбалансированная пища не способна снабдить нас витаминами на все 100 процентов. В результате, нередко появляются признаки гиповитаминоза. К первым симптомам такого состояния относятся потеря аппетита,

снижение веса, сильное утомление и снижение работоспособности. Если не принять меры, то состояние гиповитаминоза перейдет в состояние авитаминоза, когда в организме человека будет практически полностью отсутствовать тот или иной витамин.

Особенно в осенне-зимний период чаще всего людям недостает витамина С. Это проявляется в раздражительности, сонливости, легкой утомляемостью, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям, может развиваться и пародонтоз. Ежедневная потребность взрослого человека в витамине С составляет 50-70 мг. В большом количестве этот витамин содержится в плодах шиповника, облепихи, черной смородины. Много его и в сладком перце, свежей капусте, листьях петрушки, укропа, цитрусовых. Чтобы избежать гиповитаминоза, взрослому человеку нужно съедать ежедневно 30-50 г. сладкого перца или 30 г листовой капусты, либо 100-150 г. свежей белокочанной капусты. Ранней весной следует употреблять овощи и фрукты в два раза больше обычного, т.к. в процессе длительного хранения их в овощах и фруктах становится заметно меньше.

При покупке фруктов и овощей следует обращать внимание на их внешний вид, т.к. пролежавшие длительное время, они теряют многие витамины. Так что лучше все покупать по мере необходимости. Так, витамин С при кипении разрушается, поэтому нарезанные укроп, петрушку, зеленый лук лучше добавлять порционно непосредственно в тарелку с супом или борщом, а не кипятить их в кастрюле. А всевозможные салаты – овощные, фруктовые – лучше готовить перед употреблением. При авитаминозе очень полезны свежавыжатые фруктовые или овощные соки апельсина, моркови, томата, тыквы.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

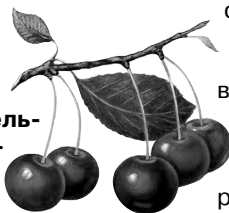
**С**лово «витамины» в переводе с латинского означает «жизнь». И действительно, эти вещества жизненно необходимы человеку каждый день. Авитаминоз, к сожалению, приводит к ослаблению иммунной системы и быстрому старению, что впоследствии увеличивает риск различных заболеваний. Он, в основном, встречается при резком обеднении рациона питания. Однако это состояние может развиться и при распространенных заболеваниях пищеварительной системы. Угрожает авитаминоз особенно людям пожилого возраста, когда снижаются секреция и кислотность желудочного сока, ферментообразование, нарушается работа желудочно-кишечного тракта и печени. Все эти признаки приводят к ухудшению всасывания витаминов. Нередко в этот период жизни наблюдаются и нарушения кровообращения, а значит – ухудшается и переход витаминов из крови в ткани и органы. Поэтому пожилым людям необходимо больше употреблять,

## Полезно знать

✓ При воспалительных заболеваниях щитовидной железы помогут вишневые ветки. Залейте 100 г измельченных веточек вместе с набухшими почками 2 стаканами воды, кипятить 30 минут. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ Выпивая 2 ст. ложки оливкового масла ежедневно в течение 1 недели, можно повысить уровень антиоксидантов в крови и снизить плохой холестерин. Лучше покупать масло холодного отжима.

✓ Тот, кто пьет цельное молоко, бронхитом не болеет. В молоке содержится витамин А, который защищает слизистую оболочку и может смягчить даже сильные приступы астмы. Если появился кашель, молоко лучше разбавлять минеральной водой – будет легче отходить мокрота. А вот от крепкого кофе во время болезни надо отказаться. Кофе провоцирует кашель, а также перегружает сердце.



## О катаракте, кератите, глаукоме, и не только

### Очень сухие глаза

**?** У меня миопия, а недавно поставили диагноз сухой кератит. Как можно облегчить сухость глаз в домашних условиях?

*И. Кузмичева.*

☛ Вам вреден сухой воздух, поэтому дома старайтесь увлажнять его. Самый простой способ - повесьте на батарею отопления влажное полотенце или поставьте сосуд с водой.

☛ При использовании фена или вентилятора старайтесь, чтобы воздух не попадал в глаза.

☛ Закапывайте увлажняющие капли (по рецепту врача) типа «Систейн-ультра» или «Систейн-баланс» - они обеспечат достаточное количество смазки и влаги. Принимайте мультивитамины и минеральные добавки.

☛ Если глаза становятся сухими во время чтения или просмотра телевизора, делайте перерывы. Если много времени проводите за компьютером, старайтесь почаще моргать. На тяжелых стадиях болезни

возможно развитие инфекций, поэтому посещайте офтальмолога.

### Опасен ли лазер для зрения!

**?** Какие могут быть побочные действия после лазерной коррекции зрения? Девушкам лучше делать эту операцию после родов?

*Жанна.*

Если речь идет о современных методиках, то риск серьезных осложнений - менее 1%. А вот побочных эффектов после процедуры больше. С некоторыми из них сталкивается большинство пациентов. Например, глаза становятся менее устойчивыми к инфекции, поэтому чаще беспокоят конъюнктивиты и другие воспалительные процессы. У многих ухудшается контрастность зрения, а это сказывается на качестве зрения в сумерки и ночью. С другой стороны, лазерная коррекция дает возможность хорошо видеть без очков и линз. О беременности: если она запланирована в ближайшее время, операцию стоит



отложить. Ведь нужно время для реабилитации после процедуры. Если же беременность лишь в перспективе, противопоказаний нет.

### У бабушки возрастная катаракта

**?** У моей бабушки возрастная катаракта и открытоугольная глаукома. Расскажите о лечении этих заболеваний.

*Ольга.*

Глаукома и катаракта - это два разных заболевания, которые у пожилых людей могут встречаться одновременно. Соответственно, препараты и методы лечения разные. Если сниженное из-за катаракты зрение можно восстановить с помощью операции, то слепота от глаукомы необратима. При лечении глаукомы не забывайте закапывать капли, которые выписал врач («Пилокарпин», «Окупрес-Е», «Арутимол»), и обязательно следить за внутриглазным давлением и состоянием полей зрения.

*И. Молотова, окулист, врач высшей категории.*

✓ **Возрастная катаракта – основная причина слепоты у тех, кому за...**

✓ **Женщины в 10 раз реже страдают дальтонизмом (не различают цвета), чем мужчины.**

✓ **Мужчина видит только один бордовый цвет, а женщина в то же время различает от 5 до 7 различных оттенков красного цвета.**

✓ **Мужчины моргают приблизительно в два раза реже, чем женщины.**

✓ **Голубоглазые люди по неизвестным причинам чаще теряют зрение в старости.**

→ **От стоматита, ангины и зубной боли.** Залейте 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут. Процедите и несколько раз в день полощите полость рта и горло.

→ **При острых респираторных заболеваниях.** Залейте 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 л кипятка. Пейте как чай 3-4 раза в день.

→ **Если начался сильный кашель.** Добавьте 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея в стакан кипящего молока. Настаивайте 20 минут. Процедите и еще раз доведите молоко до кипения.



## ШАЛФЕЙ-ЦЕЛИТЕЛЬ

**В 2016 году было опубликовано много рецептов из травы шалфея. Я этот номер отдала почитать знакомым. Но мне его не вернули. Сказали, что потяряли. У меня большая просьба напечатать эту статью в рубрике «Семейный доктор», она мне очень нужна. Буду очень благодарна.**

*А. Азамавтас.*

Выпейте перед сном. Можно добавить для вкуса 1 чайн. ложку меда.

→ **Воспалились почки?** Заварите 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

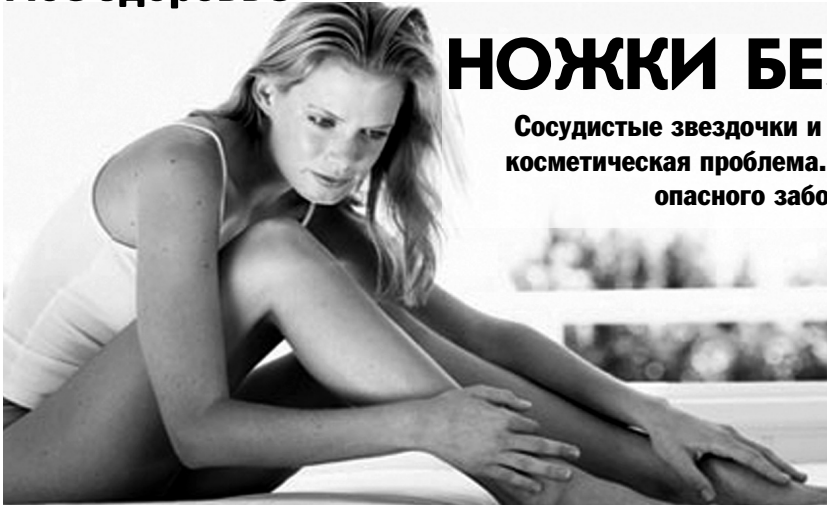
→ **Донимает гастрит?** Залейте 2 чайн. ложки сухого шалфея 2 стаканами кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте настой по глотку через каждые 2 часа.

→ **Замучила бессонница или нервы не в порядке?** Залейте 1 чайн. ложку сухого шалфея стаканом кипятка. Наста-

ивайте 20 минут. Выпейте перед сном.

→ **Болят суставы?** Поможет мазь из шалфея. К 5 ст. ложкам сухого шалфея добавьте 5 ст. ложек нутряного свиного сала. Перемешайте и поставьте на водяную баню. Процедите через мелкое сито, чтобы не было комков. Готовую мазь переложите в темную стеклянную посуду с крышкой. Храните в холодильнике. Перед использованием слегка подогрейте 1 чайн. ложку мази и вотрите в больное место. Утеплите.

**P.S.** Шалфеем не рекомендуется лечиться при поликистозе, эндометриозе, миоме матки.



# НОЖКИ БЕЗ ВАРИКОЗА

**Сосудистые звездочки и выпирающие вены - не только косметическая проблема. В первую очередь, это признак опасного заболевания - варикоза.**

**В**арикозное расширение вен - болезнь цивилизации и расплата за наш образ жизни. Многим знакомо ощущение тяжести в ногах, возникающее после долгого рабочего дня, отеки, ночные судороги в области голени... Причина варикоза - сбои в работе венозных клапанов, которые регулируют ток крови. Здоровые клапаны помогают крови двигаться, в том числе снизу вверх, против гравитационного притяжения. Однако с течением времени стенки вен растягиваются, а кровоток нарушается. Такие вены выглядят как будто вздувшимися. Если заболевание не лечить, не заниматься профилактикой, то в итоге можно оказаться на операционном столе.

## Кто в зоне риска

По данным последних исследований, женщины в большей степени подвержены этому недугу, чем мужчины. Однако не стоит списывать со счетов наследственность, лишний вес, неправильный образ жизни. Беременность, длительный постельный режим, использование оральных контрацептивов также могут стать спусковым крючком для развития варикозной болезни.

Тревогу стоит бить, если под вечер отекают ноги, на голени возникают следы от носка или гольфа, появляет-

ся ощущение усталости и тяжести, выступают сосудистые звездочки или вены. Обязательно запишитесь на прием к специалисту - флебологу.

Если запустить болезнь, воспаление в стенках вен увеличивает риск возникновения тромбов. Среди осложнений варикоза - тромбофлебит и тромбоз глубоких вен нижних конечностей. Постоянный отек, трофические язвы - возможные спутники человека, у которого был диагностирован тромбоз. Кроме того, эта болезнь представляет угрозу жизни человека: оторвавшийся тромб может перекрыть легочную артерию и привести к тяжелым последствиям, так называемой ТЭЛА или тромбоэмболии легочной артерии.

## Лечение

Необходимую терапию варикоза может назначить только врач. В зависимости от стадии заболевания меняется и тактика лечения. Кроме очного осмотра, врач может провести ультразвуковое исследование вен или доплерографию.

При этом заболевании флебологи рекомендуют в первую очередь следующее:

1. Скорректировать образ жизни: сидячая работа, лишний вес,

несбалансированное питание и отсутствие умеренных физических нагрузок приводят к прогрессированию болезни.

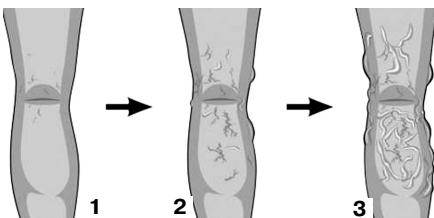
**2.** Носить компрессионный трикотаж. Специальные чулки или гольфы помогают замедлить развитие болезни, создавая поддержку для вен. При этом трикотаж лучше подбирать под руководством лечащего врача: степень компрессии может варьироваться в зависимости от тяжести нарушений. Лечение дополняют таблетки или мази - венотоники.

**3.** При тяжелых патологиях вен не стоит бояться хирургического вмешательства: склеротерапия, лазерное или радиочастотное удаление вен - это хирургические операции, которые проводятся без разрезов, они безболезненны и безопасны.

## Как помочь себе

К сожалению, идеально здоровые вены встречаются крайне редко: на них влияют и образ жизни, и сидячая работа, и даже привычка сидеть закинув ногу на ногу. Однако варикозное расширение вен можно предотвратить, если заняться профилактикой болезни.

Регулярные физические нагрузки - лыжи, ходьба, велосипедные прогулки - заставляют мышцы голени работать и стимулируют приток крови к мышцам, улучшают состояние вен. А вот тяжелые виды спорта - например, пауэрлифтинг, бодибилдинг - категорически противопоказаны и могут привести к развитию заболевания.



### СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВАРИКОЗА

1. Появление редких сосудистых «звездочек».
2. Усиление рисунка «звездочек», местами наблюдается выпирание вен.
3. Вздувшиеся вены, ярко выраженный сосудистый рисунок

## Угрожает ли вам варикоз?

Чтобы оценить состояние своего здоровья, пройдите тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

- ✓ Страдают ли варикозом ваши родители?
- ✓ У вас есть лишний вес?
- ✓ Есть ли у вас плоскостопие?
- ✓ Вам часто приходится совершать перелеты?
- ✓ Вы проводите много времени стоя?

✓ У вас преимущественно сидячая работа?

✓ Вы носите узкую обувь, туфли на высоком каблуке?

✓ Вас беспокоят судороги в икроножных мышцах по ночам?

✓ Вы часто поднимаете тяжести?

Если хотя бы на три вопроса вы ответили утвердительно, уделите особое внимание здоровью вен и запишитесь на профилактический осмотр к флебологу!



## Сам себе доктор

✿ Для сохранения душевного равновесия и укрепления нервной системы полезно в течение дня пить яблочный настой.



Тонко нарежьте яблоко, не очищая кожуры, залейте кипятком и оставьте в закрытой посуде.

Через 2 часа витаминный напиток готов.

✿ При болезни Рейно смешайте свежий сок репчатого лука с медом (1:1). Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды (можно и во время еды). Курс лечения - 3 недели. Луково-медовое средство можно принимать 2 месяца, затем сделать перерыв на месяц и вновь принимать смесь.



✿ Болит пятка? От пяточной шпоры разогрейте огуречный рассол с солью (1 ст. ложка соли без верха на 1 л рассола). В рассоле парьте ноги перед сном. Не смывая, наденьте носки и ложитесь спать. Курс - 5-7 дней. Рассол можно использовать несколько раз, храните в холодильнике.

## Какой слуховой аппарат лучше?

❓ После выхода на пенсию у мужа ухудшился слух. Теперь ему нужен слуховой аппарат. Хотелось бы узнать, какая модель лучше?

И. Ионова.

Выбор слухового аппарата должен проводиться после диагностических исследований с учетом физиологических особенностей и формы тугоухости, возраста пациента, его образа жизни. Современных слуховых аппаратов много, и они разные, - от простейшего и недорогого до сложнейшего «компьютера в ухе». В основном они сходны по своей конструкции и являются электроакустическими устройствами, но одни - заушные - фиксируются за ухом, а другие - внутриушные, то есть располагаются прямо в ушном канале.

Заушный аппарат состоит из пластикового корпуса, вмещающего электронику, и ушного вкладыша, через который усилен-

ный и преобразованный звук достигает барабанной перепонки. Такой аппарат надежен, прост в употреблении. У внутриушного слухового аппарата иные преимущества. Он совершенно незаметен, так как полностью размещается в слуховом проходе. Все электронные компоненты находятся в миниатюрном корпусе аппарата, который изготавливается в соответствии с анатомическим строением уха человека. Но такой аппарат подходит не каждому по ряду причин. Во-первых, если имеется тяжелая степень потери слуха, для компенсации которой мощности такого аппарата уже недостаточно. Во-вторых, из-за индивидуальных особенностей строения слухового прохода.

✓ Настой травы фиалки трехцветной используют при гастрите. На 1/2 стакана воды берут щепотку травы, настаивают 4-8 часов, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Выпадают волосы? Мойте голову настоем липы: 4-5 ст. ложек цветков на 2 стакан кипятка.

## Чтобы лучше слышать

ОЧЕНЬ полезно для улучшения слуха каждый день съедать четверть лимона с кожурой и выпивать натощак 1 ст. ложку оливкового масла.

СОБРАННЫЕ осенью, очищенные от земли и промытые корни малины мелко нарежьте.

Залейте 2-3 ст. ложки сырья 1 л кипятка и настаивайте 12 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

ОТ ТУГОУХОСТИ рекомендуется ежедневно съедать четвертинку лимона вместе с кожурой, которую нужно смазать медом. Обычно уже через неделю слух заметно улучшается.

В ТЕЧЕНИЕ следующего месяца хорошо бы ежедневно съедать кусочек корня солодки большой величины с грецким орехом, а также несколько лесных орешков (фундука) и 1 чайн. ложку порошка из морской капусты.



## Кровь из носа

Остановить кровь из носа несложно, соблюдая некоторые правила и действуя в такой последовательности.

→ Не поддавайтесь панике, постарайтесь успокоиться. Когда человек волнуется, сердце бьется быстрее, и потеря крови увеличивается. Сядьте и слегка наклоните голову вперед.

→ Постарайтесь сделать все, чтобы было комфортно дышать: расстегните воротник, ослабьте одежду, откройте окно.

→ Дышите как можно глубже. Вдыхайте воздух носом и выдыхайте ртом. Это повысит свертываемость крови.

→ Если кровь долго не останавливается, положите на переносицу пузырь со льдом или смоченное в холодной воде полотенце, а на ноги - грелку. Это сузит сосуды носа, расширит сосуды в ногах, благодаря чему произойдет отток крови от головы.

→ Пальцами сдавите крылья носа и держите руки в таком положении несколько минут. Можно ввести в ноздрю шарик стерильной ваты, смоченной 3%-ным раствором перекиси водорода - им вы прижмете кровоточащий сосуд.

→ Если несмотря на все меры остановить кровь не удастся, вызывайте скорую помощь. Даже незначительные, на первый взгляд, потери крови иногда грозят анемией, головокружением и обмороками.

## Если кожа зудит...

✿ Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, кипятите 20 минут на слабом огне, процедите. Жидкость используйте для обмываний, а жмых заверните в марлю и прикладывайте в виде компрессов на зудящие места.

✿ Смешайте поровну корневища валерианы, траву крапивы, корни девясила, лопуха, солодки, цветки фиалки трехцветной. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Томите на водяной бане 5 минут, настаивайте ночь, утром процедите. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

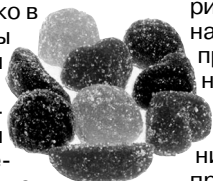
✿ Залейте 2 ст. ложки листьев мелиссы 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день и делайте примочки на зудящие места.

## С конфетой за щекой

**Некоторые дети постоянно ходят с конфетами за щекой. Надо ли ограничивать малышей в сладком?**

**Оксана.**

Сладости можно давать не раньше трех лет и только в основные приемы пищи: в полдник или во время второго завтрака. Но не в промежутках между едой и не чаще 1-2 раз в неделю. И лучше не карамель и не шоколадные конфеты, а мармелад, цукаты, сухофрукты.



## Сын стал бояться темноты

**Приходится оставлять на ночь светильник. Как помочь малышу засыпать ничего не боясь?**

**Елена.**

Многие дети боятся темноты. В такой ситуации нельзя смеяться над малышом: «Трусишка! Кого можно бояться в квартире?» Такие высказывания не добавляют ребенку отваги. Правильнее говорить, что папа и мама тоже когда-то боялись темноты. Лучше предложите ребенку посмотреть внутрь себя, понять, как выглядит страх, на что он похож, и нарисовать его. Можно страх посадить на цепь, в клетку или порвать рисунок. Еще страх можно нарисовать на небольшом стекле и смыть его, приговаривая: «Это всего лишь грязная лужа, которая уже утекла». Если ребенок любит лепить, предложите ему слепить свой страх. Не захочет ни рисовать, ни лепить, пусть попробует сочинить сказку о страхе.

## Я так боюсь этих горок!

**Дети зимой катаются с горки на санках, а я этих горок так боюсь. Чего нужно опасаться?**

**Светлана.**

Подросших детей, которые любят горки покруче, лучше не провожать сверху, а встречать внизу и помогать поскорее освободить путь для следующих. Подниматься вверх надо подальше от спуска, чтобы не задеть своими санками съезжающих. Катание спиной вперед или на животе

серьезно повышает риск травм. Перед катанием лучше потренироваться: например, чтобы прекратить спуск, если есть опасность столкнуться, нужно завалиться на бок.

## Не много ли творога?

**Моя 2-летняя дочка съедает по 100 г творога в день. Не слишком ли много? Какое количество этого продукта рекомендуется 2-летнему ребенку?**

**Елена.**

Действительно, 100 г творога каждый день - это перебор. Младшим дошкольникам рекомендуется всего 250-300 г творога в неделю. Суточный рацион не безразмерен. Поэтому постоянный избыток одного продукта ведет к недостатку других, не менее нужных и важных. Обычно маленьким любителям творожка недостает других белковых продуктов, таких как мясо, яйца, рыба. Мясо - основной поставщик железа, а яичные желтки и жир рыбы - еще и витамина D, а также других полезных веществ.

**С. Ветлугина, педиатр, врач высшей категории.**

## Для мам

В такой ситуации самое главное - поддержать ребенка в любом случае. Не выговаривайте и не наказывайте - он и так много пережил. Обсудите, как поступать в следующий раз, если учительница не отпустит в туалет, а терпеть нет сил. Надо извиниться и выйти из класса без объяснения причины. Лучше пусть учитель пожалуется родителям на своеволие ребенка.

Поговорите с учителем, узнайте ее отношение к тому, что произошло. Если она искренне сожалеет о своем поведении, обсудите, как быть дальше, что сделать, чтобы история быстрее забылась и ребенок не пострадал от насмешек одноклассников. Может быть, будет лучше обсудить это на общем собрании, попросить родителей поговорить дома с детьми. Рассказать о том, что такое может случиться с каждым и нужно не смеяться и дразниться, а наоборот, поддерживать одноклассника.

Не заостряйте внимание на том, что произошло, пусть ребенок как обычно ходит в школу. Каждый день рас-

## Школьный конфуз...

**Мой ребенок ходит в первый класс. В школе во время урока одна девочка описалась, потому что учительница не разрешила ей выйти в туалет. Объяснила это тем, что надо привыкать к новому распорядку дня. А на перемене в присутствии одноклассников педагог заставила ребенка вымыть пол. Теперь девочка не хочет ходить на занятия. Что делать? Искать другую школу?**

**Ирина.**

спрашивайте, как прошел день. Если все тихо, малыш спокоен, значит, вы нашли правильный выход. А вот если дети в классе говорят об этом, обзываются, подумайте о переводе в другой класс или другую школу. Иногда такой вариант самый лучший. Потому что постепенно ребенок может стать изгоем, у него появятся комплексы. Пройдет время, и при случае кто-то напомнит давние события. Ведь вашему чаду несколько лет учиться у этого педагога, а с одноклассниками еще дольше. С новым учителем обсудите заранее такие вопросы. Узнайте, как нужно

отпрашиваться. Договоритесь, чтобы на перемене она напоминала о том, что нужно сходить в туалет, а на уроке обязательно отпускала. Терпеть в таком возрасте очень сложно. Обязательно предупредите учителя, если у ребенка есть проблемы со здоровьем или поведением. Заранее узнайте, какой туалет в школе, - может быть, общий, без кабинок, и ребенок будет стесняться. Постарайтесь найти выход. Как вариант, можно предложить коллективный поход в туалет на перемене. Постарайтесь приучить первоклассника к тому, что в школу нужно идти «налегке».

✓ **Каждый учитель обязан отпустить школьника в туалет на любом уроке.**

✓ **Если такой конфуз все-таки произошел, грамотный педагог не будет заострять внимание на случившемся, а всячески поддержит ребенка.**

## Для учителей

Каждый учитель обязан отпустить школьника в туалет на любом уроке. Если такой конфуз все-таки произошел, грамотный педагог не будет заострять внимание на случившемся, а всячески поддержит ребенка. Перед детьми можно как-то обыграть ситуацию, например, случайно разлить воду. Заставлять ребенка убирать самому, да еще и в присутствии одноклассников, - неправильно. После урока лучше сразу же позвонить родителям и попросить забрать ребенка из школы.

Если одноклассники все-таки начали дразнить ребенка, не хотят с ним играть, сидеть рядом, учитель может помочь ему показать себя с лучшей стороны. Например, почаще обращаться с вопросами по теме, в которой силен ребенок, показывать его лучшие работы всему классу, просить делать доклады, сообщения. Постепенно успехи выйдут на первый план, а неприятное происшествие забудется.

**И. Резник, детский психолог.**

## ЗАБОЛЕЛ? ЯЙЦО ПОМОЖЕТ

**ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ, ОТКРОЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК И ВОЗЬМИТЕ... ЯЙЦО. ОНО ПОМОЖЕТ ПРИ МНОГИХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

✓ **От кашля** перемешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свежих яичных куриных желтка, 1 чайн. ложку пшеничной муки и 2 чайн. ложки натурального меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

✓ **При термических ожогах** сварите вкрутую 2-3 куриных яйца. Желтки перережьте на сковороде без масла на медленном огне, пока не получится темная тягучая масса. Смажьте ею обожженные места для быстрого заживления. Храните в холодильнике.

✓ **При бронхитах и бронхиальной астме** скорлупу от 10 куриных яиц подсушите и разотрите в порошок. Выжмите сок из 10 лимонов и залейте им порошок из скорлупы. Поставьте в темное место на 10 дней, затем процедите смесь через марлю. Взбейте 10 желтков с 10 ст. ложками сахара и вылейте в смесь 1 бутылку коньяка. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **Болят суставы?** Сварите вкрутую куриное яйцо, отделите желток, половину его разомните вилкой на блюде. В кастрюлю влейте 1 стакан рафинированного подсолнечного масла. Туда же положите кусочек пчелиного воска размером со спичечный коробок. Поставьте на маленький огонь, чтобы воск растаял. В кипящее подсолнечное масло бросьте кусочки яичного желтка. С первыми его порциями масло станет

«убегать» - отставляйте кастрюлю в сторону от огня, чтобы масло перекипело. Так поступайте до тех пор, пока не израсходуете весь желток. Остудите и процедите через капрон. Смазывайте мазью больные суставы и делайте компрессы на 2 часа каждый день. Можно делать и на ночь. Храните снадобье в стеклянной посуде в холодильнике 10 месяцев.

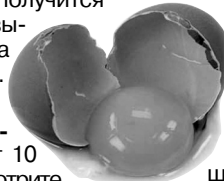
✓ **При простуде и гриппе** 500 мл теплого молока смешайте с куриный яйцом. Добавьте 1 чайн. ложку меда и 1 чайн. ложку сливочного масла. Тщательно перемешайте и примите на ночь.

✓ **Появился ячмень?** Лечите его свежим куриным яйцом, вынутым из гнезда, приложив к больному месту на 2 минуты. Чем раньше начать такое лечение, тем быстрее пропадет воспаление.

✓ **Беспокоит герпес на губах?** Пленку от вареного яйца приложите к высыпаниям и поддержите некоторое время.

✓ **Если мучает изжога или метеоризм**, ежедневно натощак выпивайте по одному белку свежего куриного яйца.

✓ **При ларингите** одно сырое яйцо взбейте до образования пены, смешайте с 1 чайн. ложкой жидкого меда и выпейте перед сном. Процедуру выполняйте до полного выздоровления.



### На каждый день

**25 изюминок для укрепления сердца.** Надо 2 раза в год проводить лечение сухофруктами. В течение месяца по утрам промывайте 5-7 ягод кураги и 25-30 изюминок. Курагу положите в стакан, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте. Изюм ошпарьте, обсушите и съешьте натощак. Вечером за 1,5-2 часа до сна надо съесть размоченную курагу и выпить «компотик». После этого ничего не есть и не пить.

### Иммунитет ослаб

**Весной так и происходит. Укрепить его помогут лук, редька и свекла.**

**Свекольный сок.** Корнеплоды очистите от кожуры и натрите на терке. Отожмите сок. Смешайте с медом в пропорции 1:1, подождите 2-2,5 часа, а затем принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день в перерывах между едой.

**P.S.** Нельзя пить сок свеклы при камнях в почках или желчном пузыре, язвенной болезни желудка, заболеваниях почек и двенадцатиперстной кишки.

**Настойка из лука.** Одну луковицу очистите и мелко нарежьте. Залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 7 дней. Процедите. Разведите 1 чайн. ложку настойки в 1/3 стакана воды и принимайте утром и днем до еды.

**P.S.** Противопоказано при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Редька с медом.** Вымойте редьку, ножом сделайте в ней глубокую полость и заполните медом. Оставьте на 6 часов в теплом месте. Затем слейте сок и принимайте его по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в перерывах между едой.

**P.S.** Нельзя: при гастритах, язве, воспалении кишечника, заболеваниях печени и сердца.

☼ Заливаю кипятком 3 ст. ложки овсяных хлопьев и накрываю крышкой. Через 10 минут в разбухшие хлопья добавляю 1 ст. ложку отрубей (любых - ржаных, овсяных, пшеничных), 1 чайн. ложку шрота расторопши (покупаю в аптеке), а также по 1 чайн. ложке меда и льняного масла. Тщательно перемешиваю. Получается вкусно, сытно и очень полезно!

☼ Иногда в готовую овсяную кашу добавляю 1-2 чайн. ложки льняной муки (делаю сама, перемолов льняное семя в кофемолке), по 1 чайн. ложке молотых грецких орехов и меда, 1 тертое яблоко. Перемешиваю и ем.

☼ Еще в овсяную кашу можно добавить по 1 ст. ложке

## Каша... с расторопшей

**Для укрепления иммунитета и улучшения работы желудочно-кишечного тракта по утрам готовлю себе вкусные каши. Особенно это полезно ранней весной. Делюсь любимыми рецептами.**

ржаных отрубей, меда и молотых тыквенных семечек, 1 банан. Украшаю любимыми свежими или замороженными ягодами.

☼ Гречневую кашу варю на воде и без соли, добавляю измельченные кусочки сухого чернослива, инжира или финики, очищенные ядра семечек подсолнуха, мед. Заправляю натуральным нерафинированным маслом (спе-

циально для этого купила тыквенное).

☼ Заливаю кипятком 2 чайн. ложки льняных семян, накрываю крышкой и настаиваю около часа. Процеживаю, семена со слизью добавляю в готовую овсяную кашу.

☼ Смешиваю по 3 ст. ложки ржаных и гречневых хлопьев, завариваю кипятком. Добавляю 1-2 чайн. ложки мо-



лотых кедровых орехов и мед. Если нет орехов, можно использовать кедровое масло (достаточно 1 чайн. ложки, продается в аптеке).

☼ Рисовую кашу варю на воде. В отдельной кастрюле отвариваю кусочки тыквы. Смешиваю рис с тыквой, заправляю медом и 1 чайн. ложкой тыквенного масла.

Благодаря таким кашам можно легко очиститься в пост или на диете, устраивая разгрузочные дни. Витамины, содержащиеся в крупах, маслах и орехах, омолаживают организм и укрепляют иммунитет. А еще улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Желаю всем здоровья и отличного настроения!

**Ю. Купина.**

✿ При запорах ешьте в сыром виде листья ревеня с черенками или пейте компот из него.

✿ При хронических запорах и коликах съедайте в день около 50 г сырого лука.



**На приеме у хирурга**

**Как отличить приступ аппендицита от кишечных колик?**

**?** У мужа недавно вырезали аппендицит, и были некоторые осложнения. Я очень нервничала и теперь боюсь, что приступ аппендицита случится и у меня. Теперь как только начинает болеть живот, даю немного, сразу вызываю скорую помощь. Обычно выясняется, что у меня желудочно-кишечные колики. Есть ли точные симптомы острого аппендицита, чтобы не дергать зря медиков?

**В. Кобзева.**

Чаще всего острый аппендицит проявляется именно болями в области желудка, поэтому его можно спутать с обычными коликами. Но уже через пару часов боль перемещается в нижнюю часть живота и усиливается. Может чуть повыситься температура, начаться понос. Через сутки после начала приступа развивается перитонит, поэтому появляется сухость во рту, общая слабость и недомогание, сильные боли. Скорую нужно вызывать уже на том этапе, когда боль опускается вниз живота. Тогда можно избежать серьезных осложнений. Кстати, если желудочные колики бывают часто, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога.

# КРОВЬ В СТУЛЕ

**Пищеварительный тракт - это одна длинная трубка, которая извивается от пищевода до заднего прохода. В одних местах она сужается, а в других расширяется. Кровь в стуле может возникать в любом месте по ее ходу.**

Цвет крови расскажет о том, произошло ли кровотечение высоко (в пищеводе или желудке) или низко (в толстом кишечнике или прямой кишке).

Черный кал обычно означает, что кровь спускается из верхнего отдела пищеварительного тракта - пищевода, желудка или двенадцатиперстной кишки. Но если есть понос и желудочно-кишечный тракт очень активен, его содержимое движется быстро. В этом случае кровь будет красной, потому что у нее не будет времени почернеть. Чтобы стул стал черного цвета, должны излиться по крайней мере 2 чайные ложки крови. Кажется, это немного, но такие «легкие» кровопотери на протяжении длительного времени могут привести к острому малокровию. Таким кровотечением могут сопровождаться гастрит, вызванный злоупотреблением алкоголя, ежедневный прием аспирина или других раздражающих препаратов, которые раздражают слизистую кишечника. То же самое относится к пептическим язвам и раку. Фактически, состояния, при которых наблюдается черный стул, те же, что вызывают рвоту с кровью. Единственное различие: в одном случае кровь идет «на север», а в другом - «на юг».

Но черный кал не всегда свидетельствует о присутствии крови. Неправильная окраска может быть, когда человек принимает препараты железа. Активированный древесный уголь (обычно его принимают при избыточном образовании газов) тоже делает испражнения черными, как и лакрица, и голубика. А препараты, успокаивающие желудок и предупреждающие

понос, в состав которых входит висмут, придают стулу зеленовато-черный цвет.

Кровотечение из средней части кишечного тракта, то есть тонкого кишечника, дает промежуточный цвет - каштановый. Кровь, возникшая в толстом кишечнике или прямой кишке, будет ярко-алой. Красным стул может быть, если накануне вечером вы съели свеклу. Если кровь стекает струйками по поверхности кала, а не в нем самом, и если к тому же остается на туалетной бумаге и в унитазе, вероятно, проблема находится в прямой кишке или заднем проходе, например, это геморрой или царапины, которые возникли после прохождения твердого и большого по объемам кала. Если кровь находится в самих испражнениях, а не на поверхности, можно подозревать онкологию. Хотя полипы также могут вызывать кровотечение. Рак наиболее вероятен, если стул стал узким, похожим на ленту, нарушилась его регулярность, например, появились запоры или поносы. При любой опухоли в толстом кишечнике возникает ощущение, будто вы не полностью опорожнили кишечник.

Если есть боли в животе, не связанные с дефекацией, кровь в кале может свидетельствовать о колите, инфекции, сосудистых нарушениях в кишечнике или об опухоли.

Каким бы ни был цвет ваших испражнений, не полагайтесь на свои впечатления. Сдайте кал в лабораторию для анализа и не тя-

ните с этим. Потому что самая страшная причина появления крови в стуле - рак, пока не доказано, что причина - другой недуг. Многие объясняют появление крови в кале геморроем, но можно легко ошибиться. И еще: можно иметь застарелый геморрой и при этом выше, в кишечнике, может развиваться рак. Именно кровь - симптом его наличия, а вы будете думать, что ее причина - геморроидальные шишки. К тому же, если после кровотечения из кишечника у вас появились головкружение и слабость, это плохой признак. Обычно он означает, что вы потеряли больше 20% всего объема крови. В этом случае как можно скорее обратитесь в больницу! Поэтому, если вас давно мучают кровотечения в кишечнике, время от времени обследуйтесь. Это не означает, что

всякий раз нужно бежать к врачу, когда в стуле обнаружите кровь. Но проверяться надо хотя бы раз в год. И еще: выработайте привычку поглядывать на свой стул (а также на мочу, слюну и любые другие выделения тела). Это поможет вовремя распознать проблему. И так, что может означать кровь в кале?

- ✓ Если цвет черный: гастрит, пептическая язва, трещина от рвоты, рак желудка, цирроз печени.
- ✓ Если цвет каштановый: воспаление кишечника, опухоль тонкого кишечника.
- ✓ Если цвет ярко-алый: геморрой, трещины заднего прохода, опухоль кишечника, язвенный колит, илеит (воспаление слизистой подвздошной кишки).
- ✓ Побочные действия лекарств - аспирина, «Кардиомагнила» и других раздражающих препаратов, некоторых антибиотиков и добавок калия.
- ✓ Артериосклероз артерий живота.

**В. Сукачев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

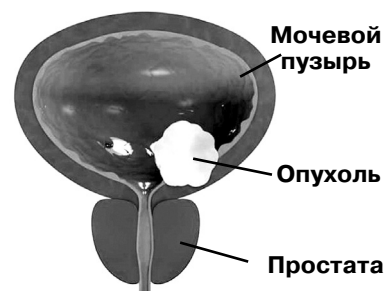
Поглядывайте на свой стул, а также на мочу, слюну и другие выделения.



Диагностировать его трудно. Единственный ранний симптом - затрудненное мочеиспускание. Его, как правило, воспринимают как цистит. Поэтому лечение такого недуга начинается поздно. Как распознать заболевание?

Об этом рассказывает онколог-уролог Зураб Касаткин.

# Рак мочевого пузыря



**- Говорят, рак мочевого пузыря вызывают искусственные анилиновые красители и другие канцерогены. Поэтому им чаще болеют работники типографий, химической, текстильной и кожевенной промышленности...**

- Анилиновые красители пагубно действуют на почки и на всю мочевыделительную систему. Но это не единственная причина. Ведущую роль играет наследственность. Если в семье кто-то страдал онкологическими заболеваниями почек, печени, половых органов, это повышает риск возникновения заболевания. Однако, чтобы плохая наследственность проявилась, нужны сопутствующие факторы: хронические инфекции мочеполовой системы, сильные травмы и ушибы, увлечение спиртным. Кстати, о курении. Чаще всего заядлые курильщики сталкиваются с раком мочевого пузыря. Всасываясь в кровь, никотин попадает в мочу, вызывая постоянное раздражение слизистой мочевого пузыря. Чем больше количество сигарет, выкуриваемых за день, тем выше риск заболевания.

**- Как заподозрить возникновение рака мочевого пузыря?**

- Рак мочевого пузыря люди путают с циститом - воспалением мочевого пузыря. Симптомы одинаковые: частое и болезненное мочеиспускание, жжение, ощущение переполненности мочевого пузыря. Но, при этом, нет признаков инфицирования мочи, свойственных для цистита: лихорадка и повышения температуры, сыпь в области паха. Другой тревожный звоночек - кровь в моче. При сокращении мочевого пузыря опухоль травмируется и кровоточит. Если вы заметили окрашивание мочи в розовый цвет или небольшие сгустки крови в моче, немедленно обратитесь к врачу! Иногда сгустки крови забивают мочеиспускательный канал, при этом человек хочет и не может нормально сходить в туалет - моча подтекает тонкой струйкой. Это еще один важный признак, который должен заставить бить тревогу! По мере роста опухоли появляются боль в области крестца и

промежности. При прорастании опухоли в устья мочеточников начинает беспокоить боль и в области почек. Это еще не значит, что у вас рак! Причиной могут быть заболевания почек (пиелонефрит), мочекаменная болезнь, инфекции мочевыводящих путей, травмы мочевого пузыря. Поэтому скорее обратитесь к урологу.

**- Какие методы диагностики безошибочно определяют злокачественную болезнь?**

- При подозрении на рак мочевого пузыря проводят стандартное исследование крови и мочи. Обязательно бактериологическое исследование мочи, чтобы исключить инфекцию мочевыводящих путей. С помощью цистоскопа исследуют стенки мочевого пузыря и, если необходимо, берут кусочек на гистологию. Обязательным является УЗИ почек, мочевого пузыря и органов брюшной полости, а также рентген мочевого пузыря и почек. Если диагноз подтвердится, врач назначит компьютерную магнитно-резонансную томографию для уточнения стадии и типа опухоли, а также наличия метастазов в других органах.

**- Лечение многих злокачественных новообразований часто проводится хирургическим путем, а что в случае с мочевым пузырем? Неужели его тоже могут удалить?**

- Даже на ранней стадии заболевания можно проводить операцию. Это самый результативный метод. Что касается рака мочевого пузыря, то более современным методом лечения является трансуретральная электрорезекция. Основная задача - полностью удалить опухоль, сохранив функцию мочевого пузыря. В ходе операции эндоскопический инструмент резектоскоп вводится через мочеиспускательный канал в полость мочевого пузыря, и при помощи подвижного петлевидного электрода опухоль срезается до здоровых тканей. Но если опухоль большая, поражена жировая клетчатка органа, приходится удалять часть пузыря или весь орган. Перед операцией проводится

лучевая терапия. Она способствует уменьшению опухоли и ликвидации воспаления. Традиционной является химиотерапия. Нередко применяют все три метода.

**- Если удален мочевой пузырь полностью, как жить в этом случае?**

- Во время операции врач из отрезка кишки формирует новый проток, по которому моча выводится через брюшную стенку в мочеприемник. Конечно, человеку нужно время, чтобы привыкнуть к этому. Современные мочеприемники имеют плоскую форму, не распространяют запах, незаметны под одеждой. Можно есть привычную пищу, пить любимые напитки. Но большое количество жидкости требует более частого опорожнения мочеточника. А вот о спиртном лучше забыть. Оно провоцирует воспаление, сгущает кровь - это недопустимо в период реабилитации, да и в последующей жизни.

**- А если мочевой пузырь сохранен, может ли рак возвратиться?**

- К сожалению, когда речь идет об онкологических опухолях, нельзя гарантировать, что рецидива не случится. Поэтому важно систематическое наблюдение с цистологическим контролем. В первый год после заболевания цистоскопию проводят каждые три месяца, в течение следующих трех лет - 2 раза в год, затем ежегодно. Хочу подчеркнуть: раннее обращение к специалистам дает наилучший результат в лечении любого рака. Хотя сегодня и на запущенных стадиях есть шанс победить болезнь, главное - бороться.

**- Какие советы вы можете дать людям, столкнувшимся с таким диагнозом?**

- Любить жизнь! Это значит победить обиды, выкинуть их из сердца, простить и забыть. Помириться с теми, с кем давно хотели наладить отношения, увидеться с теми, с кем душа отдыхает, поделиться переживаниями, не держать в себе страхи. И еще найти отдушину: работа, семья, хобби или все вместе, главное - видеть в жизни интерес и получать от нее удовольствие.

## Сам себе доктор

### Мама еще молодая, а у нее инфаркт!

**Этой осенью у моей мамочки случился инфаркт. А ведь ей только 40 лет!..**

**Светлана.**

Увы, инфаркт помолодел. Нередки случаи, когда такая катастрофа случается и у 30-летних. Причин тому много: стало много стрессов, женщины много курят, мало двигаются, неправильно питаются. И наконец, молодости совершенно не свойственно беречь себя и экономить силы, поэтому человек наживает сердечно-сосудистые проблемы на десятилетия раньше, чем это предусмотрено природой. Выход – диспансеризация, которую неплохо бы проходить ежегодно, начиная с 40 лет. Обязательно надо сдавать анализы крови на холестерин (липидный профиль), уровень глюкозы, мочевой кислоты. Их необходимо до-



полнить ЭКГ и УЗИ-сканированием сонных артерий.

### Неужели спорт придется бросить?

**Всю жизнь занимаюсь спортом. Обратился к врачу с болью в сердце. После обследования мне сказали, что все хорошо, но в заключении было написано: незначительный пролапс митрального клапана (ПМК). Как это понять? Неужели спорт придется бросить?**

**Виктор.**

ПМК является малой аномалией развития сердца. При этом повышается эластичность клапанов, что вызывает их прогиб в соседнюю камеру при захлопывании. Часто их смыкание бывает неполным, что способствует обратному току крови. Для укрепления стенок клапанного аппарата сердца полезно периодически принимать препараты магния. Не рекомендуется длительное физическое перенапряжение. При физической нагрузке об этом не следует забывать. В вашем случае

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

выявленные изменения не нарушают правильной работы сердца.

### Изжога сопровождается болями в сердце

**У меня внезапно начинается сильная и продолжительная изжога, которая иногда сопровождается болями в сердце. Независимо от погодных условий и температуры воздуха у меня повышенное выделение пота, даже при небольшой физической нагрузке. Что со мной случилось?**

**Вано.**

Эти симптомы могут быть признаками ишемической болезни сердца. Придерживайтесь здорового образа жизни, исключите из рациона вредные жиры, ешьте больше овощей и фруктов, физические нагрузки должны быть умеренные, здоровый сон обязателен. Запишитесь на прием к кардиологу.



## НЕ ПУТАЙТЕ САКРОИЛЕИТ И АРТРОЗ

**Два года мучают боли в области крестца. Врач поставил диагноз эндартериит крестцового отдела позвоночника, сакроилеит. Как его лечить?**

**М. Хабибова.**

Различают неспецифический (гнойный), специфический и асептический сакроилеит. Он может быть острым и хроническим.

Острый гнойный сакроилеит может возникать при остеомиелите, прорыве гнойного очага из кости или вследствие непосредственного попадания возбудителей инфекции при открытой травме костей таза. Чаще сакроилеит бывает односторонним. Симптомы заболевания: высокая температура, боли внизу живота с пораженной стороны. Нередко образуются гнойные затеки. Лечат сакроилеит антибиотиками. При скоплении гноя проводят вскрытие.

Хронический сакроилеит встречается при туберку-

лезе и бруцеллезе. Проявляется болями как при ишиасе, при которых трудно ходить и долго стоять. При сжатии и растяжении крыльев таза появляются боли.

Для лечения назначают антибактериальную терапию.

Асептический сакроилеит протекает по типу артроза и сопровождается различными деформации таза, нижних конечностей, позвоночника. Лечение в этом случае направлено на основное заболевание.

### Замучила мигрень?

- ✓ На виски положите по ломтику свежего лимона.
- ✓ Положите на ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука.
- ✓ 20 г прополиса разведите в 100 мг спирта и принимайте по 40 капель на кусочке хлеба.



## ЦИКОРИЙ ПРОТИВ ДИАБЕТА

**При повышенном сахаре полезно пить настой цикория. Как его принимать и можно ли самим заготовить это растение?**

**А. Зотова.**

В цикории содержится инулин, поэтому его, на самом деле, применяют при лечении легких форм диабета. Пьют его при средних и тяжелых формах - в этом случае он позволяет снизить дозу специальных лекарств, поскольку уменьшает суточные колебания уровня глюкозы в крови.

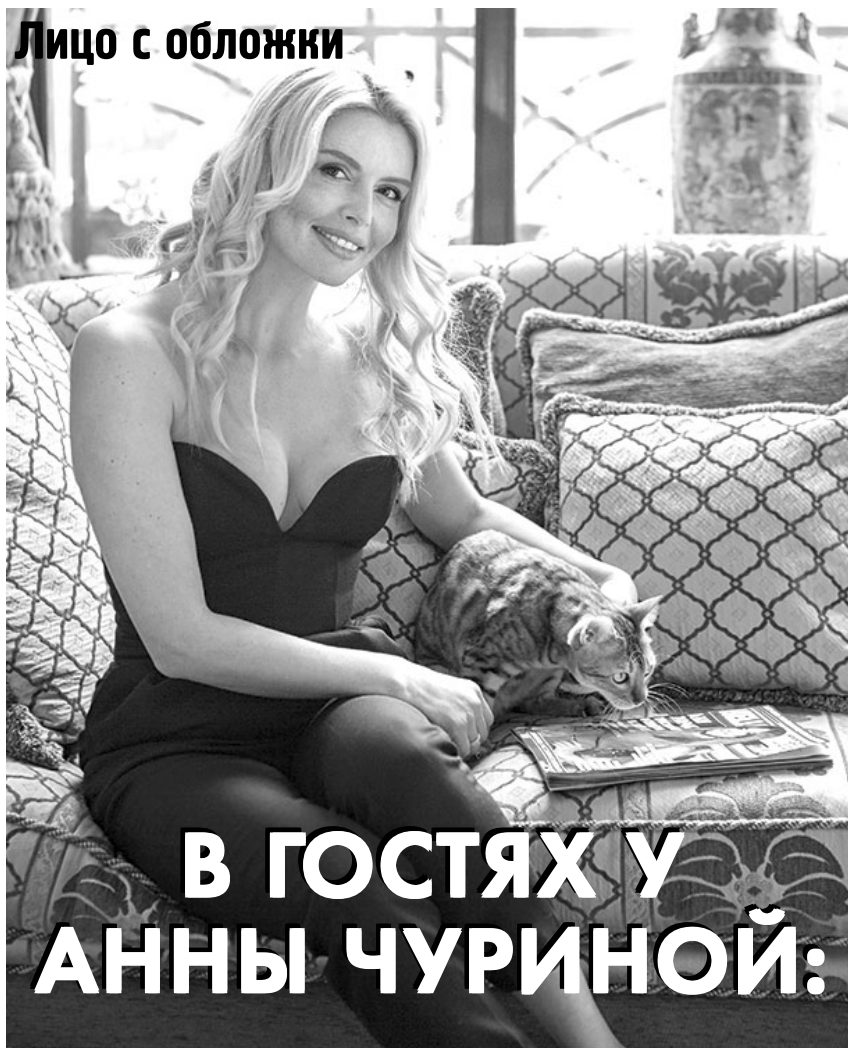
Лечебный отвар готовят так: 2 ст. ложки измель-

ченных корней заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят на слабом огне 10 минут, после чего процеживают. Настой готовят так: 2 чайн. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, через 1-2 часа процеживают. Эти лечебные средства применяют одинаково: выпивают в течение дня за 3-4 приема.

Заготовить корни цикория можно самому. Он растет как сорняк по пустырям, межам, краям дорог. Выкапывают его в сентябре-октябре или весной. Только учтите, что растение, которое растет вблизи дорог и свалок, для лекарства не годится.



Лицо с обложки



## В ГОСТЯХ У АННЫ ЧУРИНОЙ:

### КАК ЖИВЕТ АКТРИСА И В ЧЕМ СЕКРЕТ ЕЕ СЧАСТЛИВОГО БРАКА С АЛЕКСЕЕМ ПЕТРУХИНЫМ

**Она родилась и выросла в закрытом военном городке в Свердловской области. С самого детства играла в любительском театре, но поступать решила на факультет иностранных языков. Высокая, стройная блондинка Анна Чурина, будучи студенткой, подписала контракт с модельным агентством, чтобы заработать денег и посмотреть мир.**

**К**огда Чурина работала в Париже, модные съемки и показы казались ей скучным занятием, и она пошла на курсы актерского мастерства американца Джека Уолтцера, а потом совершенно случайно познакомилась с Павлом Лунгиным. Режиссер пригласил ее в фильм «Олигарх», после выхода которого на Анну посыпались предложения.

Она окончила ВГИК, снималась в России, США, Великобритании, Франции и Италии. В ее фильмографии около 50 работ, и 2018 год для актрисы особенный: в прокат

выходят 9 картин и один сериал с ее участием. В трехэтажном особняке в Подмосковье она живет более десяти лет - с мужем, кинопродюсером Алексеем Петрухиным, и дочерью Ксенией. Интерьер они продумывали вместе с супругом: она подбирала мебель, он - цитаты великих и афоризмы, которыми исписаны стены.

«Кому-то дизайн в нашем доме покажется неидеальным, но нам здесь тепло и уютно», - говорит Анна.

**- Анна, вы работали на одной площадке с великими мастера-**

**ми российского кино и с некоторыми голливудскими звездами. Насколько вы ощущаете разницу в работе наших и западных артистов?**

- В фильме «Вий 2. Тайна Печати дракона» я снималась с Арнольдом Шварценеггером и Джеки Чаном. На площадке оба появлялись с целой командой, в которую входят агент, тренер, юрист и обязательно коуч — тренер по актерскому мастерству. Этот человек после каждого дубля вместе с Арнольдом просматривал отснятый материал, разбирал сыгранный эпизод, давал указания, проговаривал текст. Сам Шварценеггер считает себя не выходящим драматическим актером, а хорошим бизнес-проектом. Но такой подход к работе — постоянная тренировка — вызывает уважение. Наши работают совсем по-другому. Осенью снимали вторую часть «Училки» — «Испытание», с Ириной Купченко в главной роли. Ее речь в кадре лилась словно вода. Со стороны, даже «вооруженным» профессиональным глазом, совершенно не заметно никаких стыков; непонятно, в какой миг она перестала быть Ириной Петровной и стала своей героиней Аллой Николаевной, — настолько она органична. Это, конечно, огромное актерское мастерство, накопленное за годы. Даже иностранцы признают, что такой системы театра, как у нас, нет нигде. В Лондоне постановку по пьесе Гарольда Пинтера «Предательство» играют каждый день. Это же не драма, а мюзикл какой-то получается. В Театре Вахтангова я играла в этой истории пять лет с Андреем Мерзликиным и Максимом Сухановым. Было очень тяжело — и морально, и физически.

**- Почему?**

- Это история про адюльтер: моя героиня сначала предаёт мужа, а потом и любовника. Я играла предательницу, и всякий раз — и до, и особенно после — меня выворачивало наизнанку, я не могла уснуть, думала, что меня, вернее мою героиню, просто ненавидят зрители. Я мучилась: зачем мы играем эту пьесу?

**- Нашли ответ?**

- Мне кажется, да. Мы как ученые, которые, для получения формулы вакцины от болезни, сами себе специально заносят заразу. Когда я играю отрицательную роль, то делаю это для того, чтобы люди поняли и оценили себя, ситуации, явления правильно.

**- Вы много лет замужем за продюсером Алексеем Петрухиным. В чем секрет счастливого брака?**

- Наверное, в моем случае немаловажную роль играет пример ро-



дителей. Мои мама и папа много лет в браке, они вырастили трех дочерей и до сих пор ревнуют друг друга. (Смеется.) Сейчас, задним числом, я понимаю, что у них, как у любой другой пары, были разные периоды. Но они сохранили семью, потому что семья — это опора, благодаря которой ты твердо стоишь на земле. Если говорить обо мне, то я считаю так: когда любишь человека, всегда можно договориться.

**- Вам часто приходится усмирять свой характер?**

— Я не конфликтная, но взрывная. Раньше могла показать кузькину мать, но чаще на работе. (Смеется.) А потом поняла, что все эти всплески, желание что-то доказать, часто бессмысленны. Дома, в семье, я вообще спокойная. И Алексей тоже. Если мы и повышаем голос, то по каким-то смешным поводам: спорим про фильм или про то, куда сегодня пойти.

**- Ваша дочь время от времени появляется в кадре. Ксения собирается стать актрисой или как папа — продюсером?**

- Режиссером. (Улыбается.) Ксюша с детства на съемочной площадке: сначала она просто приехала со мной или с Алексеем, потом ей предложили сыграть в эпизоде, потом еще. Сейчас она занимается в театральном кружке и ездит в кинолагерь “Смена” в Анапу. Там уже сняла свой первый фильм. Летом выходит военная драма “Прощаться не будем”, где у Ксюши серьезная роль, с которой она справилась блестяще. Я тоже сыграла в фильме одну из главных ролей.

**- У вас большой красивый дом. На стенах — изречения великих, афоризмы. Какая из этих сентенций могла бы стать девизом вашей жизни?**

— “Только спокойная вода отражает небо”. Очень философская фраза, мы пытаемся к ней стремиться, потому что в нашей жизни много перемещений, волнений, стрессов. И, конечно, не со всеми людьми и не всегда получается найти общий язык. Но я вспоминаю эту фразу, и она меня успокаивает.



## Джанет Джексон удостоится звания “Икона”



Джанет Джексон получит престижную награду Icon Award на церемонии вручения премий Billboard Music Awards, которая состоится 20 мая в Лас-Вегасе. 51-летняя певица не только собирается выйти на сцену за статуэткой, но и готовит выступление, которое будет ее первым появлением на телевидении за последние девять лет.

С 1990 по 2001 годы Джексон 18 раз номинировалась на премию Billboard и получила ее в десяти случаях. Ранее, звания “Икона” от журнала удостоивались Нил Даймонд, Стиви Уандер, Принс, Дженнифер Лопес, Селин Дион и Шер, получившая статуэтку в прошлом году.

После церемонии Джанет ждет насыщенное лето. Певица, у которой растет годовалый сын Исса, отправится в турне State of the World по Северной Америке, которое она недавно расширила еще на 11 концертов. Турне станет масштабным возвращением на сцену певицы после рождения ребенка. Джанет привела в форму свою фигуру после того, как поправилась более чем на 40 кг, и теперь готова доказать миру, что и ее голос звучит, как и прежде.

“Я был вовлечен во все детали предстоящего тура - от его содержания до визуальных эффектов, которые будут включать в себя LED-экраны и мощный свет. Я хочу, чтобы зрители вспомнили, кто она, и отдали ей дань. Джанет - настоящая легенда”, - сказал креативный директор певицы Джил Далдалао.

Напомним, Джанет Джексон впервые стала мамой 3 января 2017 года. Она родила сына от своего мужа, катарского бизнесмена Виссама аль-Мана. Сейчас Джанет и Виссам находятся в процессе развода. Ребенок живет с ней в США.



## КАК НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Попадаю на развод! Машинки делим пополам: мне лекусе, тебе - стиральную!

**Развод не означает конец жизни. Вы можете снова стать счастливой и любимой. Все в ваших руках! Главное - желание.**

**С**амое худшее, что может совершить женщина после развода, - тут же заняться поисками нового мужчины и попытаться «выбить клин клином». Для некоторых это становится настоящим соревнованием: нужно найти нового мужа до того, как бывший супруг обзаведется пассией. Тогда считается, что женщина «выиграла» и утерла нос бывшему. Психологи советуют не торопиться и не пытаться кому-то что-то доказать. Новая жизнь после развода начнется тогда, когда вы поймете, что можете быть счастливы сами по себе. А чтобы это случилось, важно составить четкий план действий и придерживаться его.

### ОБНОВИТЕ ГАРДЕРОБ

Необязательно тратить всю зарплату на новые вещи и проводить полную ревизию гардероба. Костюм, платье, пара блузок, туфли - из этих вещей можно создавать много новых образов. В магазин возьмите с собой близкую подругу и доверьте ей выбор обновок, тогда



вы точно не купите очередную бесцветную водолазку или бесформенные штаны. Сейчас вам нужен взгляд со стороны. Другой человек сможет подобрать неожиданные вещи, которые по-новому подчеркнут ваши достоинства.

• **Купите себе шикарный комплект нижнего белья - просто так, для настроения. Не думайте, какое впечатление он произведет на будущего мужчину, вы стараетесь ради себя!**

### ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Здраво оцените свое финансовое положение после развода и выделите сумму, которую вы можете потратить на женские «приятности» вроде педикюра, массажа или стрижки у хорошего парикмахера. Даже если эти траты означают, что ребенок получит на день рождения более скромный подарок или вы не купите ему ...дцатую по счету машинку. Вы привыкли думать сначала о других и только потом о себе, но сейчас пришло время поставить себя на первое место.

### СОСТАВЬТЕ КАРЬЕРНЫЙ ПЛАН

Даже если ваш бывший муж исправно платит алименты, все равно теперь у вас появится больше финансовых забот. Поэтому составьте карьерный план на ближайшие пять лет. Подумайте, как вы сможете больше зарабатывать - получить повышение, устроиться в другую фирму, поменять профиль работы. Пусть развод станет стимулом для построения карьеры.

### НАЙДИТЕ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ

В социальных сетях можно найти сообщества, где женщины, переживающие развод, делятся своими историями и проблемами. Выберите наиболее доброжелательную группу и расскажите о своих переживаниях. Получите слова поддержки, и сами по мере сил помогайте советом, делом или просто добрым словом другим участницам. Понимание того, что многие женщины проходят тот же самый путь, не ломаются и снова учатся радоваться жизни, послужит вам источником силы и вдохновения.

### ФОТОГРАФИРУЙТЕСЬ

Чаще напоминайте себе, что теперь ваша жизнь стала богаче на события и приятные впечатления. Когда встречаетесь с подругами или выбираетесь с детьми в путе-



шествия, старайтесь запечатлеть эти счастливые моменты, благо даже самые простенькие телефоны могут делать довольно приличные снимки. Не поленитесь, распечатайте фотографии, вставьте их в рамки или оформите в виде коллажей и развесьте по квартире. Пусть на вас всегда смотрят улыбающиеся лица близких людей.

### НАЧНИТЕ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Приобретите красивый блокнот с хорошей бумагой и разноцветной обложкой. Такой, чтобы прямо хотелось открыть его и написать: «Здравствуй, дорогой дневник!» Заведите привычку 15-30 минут пе-



ред сном проводить не в социальных сетях, а наедине со своим дневником. Пишите о событиях, чувствах, мыслях, планах. Можете сделать его «узкоспециальным» и записывать туда только хорошее - это поможет вам смотреть на жизнь более позитивно.

### СДЕЛАЙТЕ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ

Помните, как раньше вы не могли выкинуть сломанные часы или неисправный телефон? «А вдруг еще пригодится?» - возмущался муж. Теперь пришло время убрать из квартиры все сломанные, ненужные или просто не радующие глаз вещи. За каждый вынесенный на помойку мешок с хламом награждайте себя приятным пус­тячком. После генеральной уборки вы почувствуете, насколько легче дышится в квартире.

Проведите уборку не только в шкафах, но и в своей жизни. Поста-

руйтесь отдалиться от всех токсичных людей, общение с которыми вам в тягость. Подруга, которая уверяет вас, что «в твоём возрасте нельзя разводиться, потом нормального мужика себе не найдешь», или тренер по фитнесу, постоянно критикующий вашу фигуру в резких выражениях, - таким людям больше нет места в вашей жизни!

### АКТИВИРУЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ

Многочисленные исследования показывают, что женщины легче переживают развод, если вокруг них выстроена крепкая «сеть», состоящая из друзей и родственников. Поэтому самое время «реанимировать» отношения со старыми школьными или университетскими подругами. Возможно, между вами уже нет ничего общего, а может, болтовня «ни о чем» станет началом новой дружбы.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Согласно общемировой статистике, вторые браки распадаются так же часто, как первые. Очень странный факт, ведь, казалось бы, союзы между зрелыми людьми должны быть более прочными. Я думаю, проблема кроется в том, что многие разведенные мужчины и женщины забывают провести «работу над ошибками». Они сваливают вину за неудавшийся брак на кого угодно: бывшего партнера, свекровь, несходство характеров, обстоятельства, но не пытаются проанализировать себя, свои чувства и поведение. Поэтому новую жизнь стоит начать с самоанализа.

**1. Признайте свою часть вины за развалившиеся отношения с бывшим мужем.** Нужно понять, где вы были неправы. Не пропустили ли вы тревожные звоночки, которые явно намекали на то, что перед вами неподходящий мужчина? Были ли вы достаточно терпеливы? Во время конфликтов пытались понять точку зрения партнера? Если вы честно ответите на подобные

вопросы, то не повторите прежних ошибок. Как ни крути, в разводе обычно виноваты двое. Главное - не слишком корить себя.

**2. Представьте себе, какие отношения вы хотели бы найти.** Думайте не о мужчине, а именно об отношениях. Например, так: «Мне бы хотелось чувствовать себя любимой, чтобы обо мне заботились, чтобы я чувствовала себя защищенной, и у нас были общие интересы и планы». Теперь конкретизируйте свой «запрос»: какие действия мужчины позволят вам чувствовать себя любимой, продемонстрируют его заботу, дадут ощущение защиты?

**3. Предельно ясно сформулируйте, чего вы никогда не потерпите в отношениях.** «Если он ударит меня», «если будет оскорблять», «если его мама станет постоянно вмешиваться в наши отношения» - и дальше в том же духе. Четкое понимание того, чего вы ждете от отношений с мужчиной, сэкономит вам время, силы и нервы.



## ОНИ ПЕРЕЖИЛИ РАЗВОД

**Богатые и знаменитые не всегда счастливы в любви. Они расстаются с мужьями и бойфрендами так же, как простые смертные, пытаются справиться с душевной болью.**



**Мадонна** после развода с Гаем Риччи полностью окунулась в работу, и считает, что именно постоянная занятость спасла ее от отчаяния.



**Тейлор Свифт**, известная своими громкими расставаниями, советует обзавестись новыми привычками. Ужин с подругами вечером в субботу, сеанс в кино по воскресеньям, курсы английского языка - главное, чтобы занятие было в радость.



Весь мир обсуждал развод **Дженнифер Энистон** и хотел столкнуть ее лбами с коварной разлучницей. Дженнифер, как могла, пыталась оградить себя от всеобщего помешательства. Она старалась не встречаться с бывшим мужем и его новой пассией на одних и тех же мероприятиях и редко соглашалась комментировать развод. И это правильно! Чем больше дистанция между вами и бывшим, тем скорее затянутся душевные раны.

# ЛИХИЕ ИЗ 90-х

В конце прошлого века этих женщин знали буквально все - если не по имени, то в лицо совершенно точно. Как сложилась судьба самых красивых и знаменитых топ-моделей?

«Я никогда себя не любила. Мне надо научиться принимать себя такой, какая я есть. Теперь именно это цель моей жизни»



## КЛАУДИА ШИФФЕР, 47 лет

Живет в Шимплинге (Великобритания)

Показ коллекции весна-лето 2018 дома Версаче завершилось проходом по подиуму пятерки фэшн-богинь - Синди Кроуфорд, Наоми Кэмпбелл, Кристи Терлингтон, Карлы Бруни и, разумеется, Клаудии Шиффер. Ошеломительная карьера белокурой немки, стартовавшая в 1988-м, ненадолго прерывалась лишь в начале 2000-х, когда у Клаудии и кинорежиссера Мэттью Бона родились дети. Потом Шиффер вернулась к съемкам,

работе над линией одежды и обязанностям посла ЮНИСЕФ. В целом, ее жизнь в последние годы можно назвать безоблачной. Если не считать слухов о ребенке, которого, якобы, родила от Мэттью актриса Дженьюари Джонс вскоре после появления на свет третьего малыша четы Вон-Шиффер. Впрочем, ни один из супругов пока ни слова не сказал для того, чтобы прояснить ситуацию. Похоже, они все еще счастливы вместе.

## ТАТЬЯНА ЗАВЬЯЛОВА,

43 года

Живет в Москве и Париже

19-летняя уроженка Магадана подписала контракт с модельным агентством Elite. после триумфа на организованном им же конкурсе. И моментально стала звездой! Ее кандидатуру для дефиле и съемок утверждали без кастингов. С первым мужем - итальянским бизнесменом - Татьяна рассталась, потому, что из-за количества работы практически не бывала дома. А вот ради второго, финансиста Руслана Соколова, наоборот, оставила карьеру и вернулась на родину. Несколько лет она посвятила роли домохозяйки и матери (у нее три дочки). А потом снова стала работать: вела программу «Кругосвет-



ка...» на канале «Звезда». Сейчас Татьяна возглавляет Институт Пушкина при российском духовно-культурном центре в Париже. Ее задача - учить французских детей русскому языку.

## ТАТЬЯНА СОРОККО,

46 лет

Живет в Сан-Франциско

Однажды в Милане полицейским пришлось перекрыть торговую улицу: слишком большая толпа собралась поглазеть, как красавица Татьяна ходит по магазинам. Уроженка Арзамаса-16 снималась для самого авторитетного глянца и демонстрировала наряды ведущих модных домов. Оставив в конце концов подиум, Татьяна не стала прощаться с фэшн-индустрией. Она получила диплом историка моды, теперь читает лекции в университетах и пишет крутые тексты для журналов. Ее внушительная коллекция вин-



**«Меня трижды исключали из школы - за короткую юбку и химическую завивку»**

тажных платьев от-кутюр путешествует по разным городам и несколько лет назад выставлялась в Москве. Сорокко много раз входила в число «самых хорошо одетых знаменитостей». Звучной фамилией, кстати, она обязана второму заму-жеству. Супруг Татьяны и отец ее дочери владеет галереей современного искусства в Сан-Франциско.

**ИРИНА ПАНТАЕВА, 50 лет**  
**Живет в Нью-Йорке**

Модели знаменитого календаря Pirelli - нечто вроде закрытого клуба. Именитые фотографии снима-



**«Я стучу в одну дверь, пока она не откроется. Но к этому надо быть готовым и знать, чего ты хочешь»**

ют для него только самых востребованных в мире красавиц. В 1997 году в их число попала и бурятка Ирина Пантаева. Вскоре девушка из Улан-Удэ взяла новую высоту: стала первой моделью с азиатскими чертами, появившейся на страницах Sports Illustrated. Да что там, не особенно ласковый с манекенщицами кутюрье Карл Лагерфельд называл нашу Иру «своим вдохновением». Пантаева до сих пор выходит на подиум. Время от времени она снимается в кино и играет в бродвейских постановках. Но и это еще не все. Ирина лихо управляет своей ювелирной студией и активно участвует в «зеленом» движении. 10 лет назад она развелась с мужем - фотографом Ронандом Левиным, но двух сыновей они воспитывают вместе.

**ИННА ЗОБОВА, 41 год**  
**Живет под Парижем**



**«Я уверена в своем теле. И дело не только в груди. У меня, между прочим, есть еще и глаза, и нос, и мозги»**

В 1994 году она выиграла титул «Мисс Россия», а затем показала очень хорошие результаты на конкурсе «Мисс Вселенная». Дальше последовал переезд в Париж, контракт с крупным агентством, дефиле, рекламные кампании, обложки. Инна регулярно попадала в рейтинги вроде «20 самых красивых женщин» или «10 самых горячих моделей», а знаменитый бренд нижнего белья Wonderbra сделал ее своим лицом. Зобова много снималась для французского ТВ. У Инны и ее бойфренда, фотографа и режиссера Бруно Авейана, растет сын. Не-

давно пара презентовала еще одно свое «дитя» - марку Inpangelo, создающую роскошные шарфы с уникальными принтами. На благотворительном вечере в Каннах Леонардо ДиКаприо выложил за их шарфик \$5560. Теперь в нем щеголяет его мама.

**Линда Евангелиста, 52 года**

**Живет в Нью-Йорке**

Конечно же, Линда шутила, когда говорила, что не встанет с постели меньше чем за десять тысяч долларов. Но факт остается фактом: канадке с горячей итальянской кровью первой стали предлагать огромные гонорары лишь за то, чтобы она просто заглянула на вечеринку. Икона 90-х продолжала сниматься вплоть до недавнего времени: рекламировала косметику своих друзей Долче и Габбана, в 2015-м стала лицом нового аромата Moschino... А потом что-то случилось. На последних фотографиях папарацци Евангелиста выглядит, мягко говоря, странно. Сейчас она много времени уделяет благотворительности: продвигает кампании по борьбе со СПИДом и раком груди. Но основное ее внимание сосредоточено на воспитании 12-летнего сына. Линда растит его одна. Отец мальчика, миллиардер Франсуа Анри Пино, оставил подругу сразу после того, как узнал о ее беременности. Алименты на ребенка пришлось выкалывать через суд.



**«Я хочу успеть состариться. Но, при этом, хочу и хорошо выглядеть. Именно так - не молодо, а хорошо! Это разные вещи»**

# КИРИЛЛ ПЛЕТНЕВ И НИНО НИНИДЗЕ ПОЖЕНИЛИСЬ



Актеры Кирилл Плетнев и Нино Нинидзе счастливы вместе уже около четырех лет и растят сына Александра. Извечный вопрос: «Когда свадьба?» им задавали не раз, но Кирилл и Нино упорно утверждали, что штамп в паспорте для них не главное. Тем не менее, на днях они все же решили узаконить свои отношения и пожениться.

Свадьба прошла в кругу только самых близких друзей пары в усадьбе RODEN при Московском Союзе Художников. Первыми фотографами с торжества поделилась Нино. Среди гостей на празднике присутствовала мама невесты - актриса Ия Нинидзе, рэпер Влади и другие.

Пара познакомилась в 2014 году во Владивостоке. Кирилл был ведущим концерта, в котором Нино принимала участие вместе с мамой.

## ЮБИЛЕЙ МЕГ ФОСТЕР

10 мая исполнилось 70 лет американской актрисе Мег Фостер, которую многие зрители помнят благодаря её уникальным голубым глазам.

Меган Фостер родилась в городе Рединге, штат Пенсильвания, в семье Дэвида Фостера и его супруги Нэнси (в девичестве Адамсон). Мег обнаружила желание играть на сцене во время посещения школы-интерната в Лоуэлле, штат Массачусетс. Перед своим дебютом в постановке «Строители империи» она появилась в летнем театре университета Корнелла в спектакле «Тело Джона Брауна». Перебравшись в Лос-Анджелес, Мег получила первые небольшие роли в кино и на телевидении. В 1969-м она засветилась в сериале «Театр NET», а её кинодебют состоялся через год в картине «Адам в 6 утра», где она играла небольшую роль бывшей подруги Майкла Дугласа.

В 1981 году актриса была номинирована на премию «Джини» за



роль в канадской драме «Билет на небеса». На её счету более 120 ролей в кино и на телевидении. Из-за своих ледящих глаз часто играла в фантастике и хоррорах. Она создала запоминающиеся образы в таких фильмах, как «Властелины Вселенной», «Они живут!», «Слепая ярость», «Изумрудный лес», «Иная история», «Левиафан», «Карни», «Повелители Салема», «31: Праздник смерти», «Джиперс Криперс 3», «Уик-энд Остермана», «Отчим 2» и «Отрубленные головы».

Её самым большим успехом стало телешоу «Кэгни и Лейси», где она играла детектива Кристину Кэгни. Но после первых шести эпизодов её заменили на Шэрон Глесс. Фостер также сыграла в сериалах «Процесс Розы О'Нилл», «Гайанская трагедия: История Джима Джонса», «Вашингтон: за закрытыми дверями», «Солнечный свет», «Дэн Огаст», «Улицы Сан-Франциско», «Удивительные странствия Геракла», «Параллельные миры», «Зена — королева воинов», «Сумеречная зона», «Полиция Майами: Отдел нравов», «Квантовый скачок», «Скорая помощь», «Она написала убийство» и «Звёздный путь: Дальний космос 9». В прошлом году она исполнила небольшую роль в третьем сезоне культового «Твин Пикса».

Мег Фостер была замужем за канадским актёром Стивеном Макхатти. В свободное от съёмки время занимается разведением лошадей на своём ранчо на северо-западе штата Вашингтон.

## НАЗВАНА ЛУЧШАЯ ПЕСНЯ В ИСТОРИИ

Слушатели радиостанции Smooth Radio составили топ из 500 лучших песен всех времен.

Лидером оказалась композиция Perfect британского поп-музыканта Эда Ширана. Всего в рейтинг вошло четыре песни исполнителя, три из которых оказались в первой двадцатке.


Самым популярным артистом в списке стал Джордж Майкл. В рей-



тинг попало 20 его треков, при этом Careless Whisper и A Different Corner заняли вторую и третью строчку соответственно.

Наиболее любимыми из исполнительниц в рейтинге оказались Адель и Уитни Хьюстон. Самой популярной группой стала ABBA: в список вошло 15 их песен, а хит Dancing Queen оказался на шестом месте.

# Ваш любимый сканворд

Циркачка													Земельный слой				
Пискункропийца	Нарядные погоны	Надеясь на русский...		Резвый малыш		Почитатель Вишну	Движение	Пленка на стали		Вино из яблок		Напиток из рома					
				Экономическая выгода						Материя на платье		Дитя смешанного брака					
Ветчина на завтрак	Пляска-закаливание					Оливье с квасом											
				Пищевой разрыхлитель					Туловище человека								
Метель без снегопада	Кудряш		 <p>Полосатая труженица</p>														
													Пейсне на ручке	Менеджер-посредник	Возвышенная равнина		
	Пускаться... в глаза	"Застойная" истина											Одновременные выстрелы				
													Страна в Центральной Америке	"...Парижа", Золя	Отверстие в улье		
	Щуп	Огорчение						Обувь для Плющенко	<b>1</b>								
				Крошка... из мультика	Низ бочки	Клара украла у Карла											
	Спрятан в черепе	Эталон								Чистый вес							
				Французский выговор		Характерец					"Ворота" в баскетболе	Порода Мухтара					
Жемчужина	Охотничья летя	Бетонное поле	Иномарка из Германии					Высший сорт кофе									
						"Вот... на балет"	Работница с серпом	Непрозрачная краска		Карта младше дамы		Его в кино снимают					
	Подставка	Лепешка торта	Закал кирпича							Ортопед							
	Придумал Пелагию						Палочка учителя										
				Маслина						Объем пакета молока							
Не потеряй...	Место летнего отдыха	Партфель за плечами					Небольшой шип										
				"Как закалялась..."						Упаковочный ящик							



# В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО

**В теории мы готовы отдать близким все. На практике - все, кроме своего времени. Часами лайкаем чужие посты и забываем позвонить маме. В гостях у подруги отвлекаемся на рабочие звонки. Как же научиться ценить общение с родными и друзьями и сделать так, чтобы таких моментов было больше?**

### ЛЕНКА, ВЫХОДИ!

«Дружба - это сейчас совпадение статусов и графиков», - резюмирует герой фильма «О чем говорят мужчины. Продолжение». Поздравления все чаще начинаются со слов «Извини за опоздание, совсем закрутилась». Встречи с подругами происходят попытки с четвертой - то дети приболели, то командировка, то просто тяжелая неделя, нет сил выйти из дома. Конечно, у каждого своя жизнь, и глупо требовать от дружеских отношений юношеской динамичности, готовности в любой момент сорваться и покататься в Англию за подвесками. Но откладывать общение бесконечно - опасная практика. Без постоянного контакта дружба по-

**Если вы требуете от друзей постоянного внимания, вероятно, с вашими ресурсами что-то не в порядке.**

степенно превратится в приятельские отношения или вовсе в никакие. Как же быть? Не ждать идеального момента годами и делать ставку на спонтанность. «Я сегодня закончила пораньше, давай через полчаса встретимся в центре?», «Маруся выросла из комбинезона, он подойдет твоей Катюше, забери, заодно поболтаем!». Вот она - новая дружба. Которая, кстати, если верить ученым, снижает риск деменции, повышает иммунитет и продлевает жизнь.

### ОДНИ ИЛИ ВДВОЕМ

С одной стороны, вы с мужем все время вместе: вчера в гипермаркет ездили, сегодня дачу расхламляли. А обычных разговоров по душам не хватает. Главные виновники - усталость, быт и рутина. Психологи советуют отличные, пусть и трудно-выполнимые вещи - оставлять рабочие заботы за порогом и чаще выходить за этот порог самим. И не

**Для нормального существования нам нужно не меньше 4 объятий в день. В тяжелые времена для поддержки - 8, для внутреннего роста - 12.**

забывать об общении про двоих и для двоих, без обсуждения успехов детей и болезней родителей.

### НИКОМУ НЕ НАДО

Отец встает в четыре утра, чтобы съездить с сыном на рыбалку. Сын соглашается, потому что видит как папа старается. На самом деле, оба терпеть не могут реки и любят поспать. Это пример, так называемого, парадокса Абилина. Каждый член группы делает что-то ненужное ему, думая, что остальным это нравится. Иногда, желания во что бы то ни стало устроить встречу одноклассников или собрать за столом всю семью, становятся тем самым парадоксом.

### ОТЦЫ И ДЕТИ

И те, и другие жаждут внимания. Нехватка времени создает чувство вины. Стремясь наверстать упущенное, мы предлагаем компенсацию, максимально для всех неудобную. Не смогла выбраться к родителям в выходные - тащишься в среду, невозможная пробка. Редко видим детей в будни - в субботу просыпаемся от внутреннего «я плохая мать» и тащим сонного ребенка в зоопарк. Важно соблюдать баланс. Выбирайте приятные форматы. Не любите зоопарк? Найдите фильм или спектакль, который понравится и ребенку, и вам. Не жалуете семейные сборища - приезжайте заранее, чтобы побыть с мамой и папой наедине. А еще психологи уверяют, что небольшое количество общения можно возместить качеством. Звоните родителям раз в неделю, зато разговариваете целых полчаса, ни на что не отвлекаясь. Приходите с работы поздно - проведите с ребенком пятнадцать минут за чаем, но пусть это будут только ваши минуты. Без параллельной готовки супа и выяснения, что задано по физике.

### НЕ ТО, ЧТО РАНЬШЕ

Британские ученые подсчитали, что современные мамы проводят с детьми час в день (наверное, счи-

**2 полноценных письма или звонка в месяц - минимум, необходимый для поддержания дружбы на расстоянии.**



тая сборки в школу и проверку уроков). Папы - 35 минут. Тех, кому кажется, что это мало, утешит статистика. Сорок лет назад на долю матерей приходилось 15 минут, а отцов - и вовсе пять. Главное - общаться так, чтобы дети не завидовали варианту прошлого века.



**41% опрошенных признались, что тратят на своих детей меньше времени, чем хотели бы.**

#### И НЕМНОГО О СЕБЕ

Сложнее всего в этой круговерти выкроить время для себя. Причем, не столько технически, сколько психологически. Ведь с детства нам говорили, что только эгоисты не думают о других. От такого подхода внутренний ребенок, ответственный за радость, начинает чахнуть или скандалить. Причем, в самый неподходящий момент - накануне дня рождения свекрови вы резко встаете из-за стола и с гневным «пропади все пропадом» уходите в светлую даль. В общем, лучше почаще себя радовать. У вас должно быть время. Свое. Не для уборки, не для романтического завтрака с партнером. Пусть будете только вы и то, что приносит вам удовольствие: книга, пробежка, пирожное «картошка». И только потом можно надевать кислородную маску на остальных. Кстати, ученые выяснили - свободное время приносит больше счастья, чем свободные деньги. Похоже, эти люди никогда не ходили по магазинам.

## ЕЛИЗАВЕТА II НАГРАДИЛА СЭРА ПОЛА МАККАРТНИ ОРДЕНОМ КАВАЛЕРОВ ПОЧЕТА

Спустя 20 лет после получения титула рыцаря, участник легендарных The Beatles Пол Маккартни был удостоен еще одной почетной награды. На торжественной церемонии в Букингемском дворце королева Елизавета II вручила 75-летнему сэру Полу Орден Кавалеров Почета за достижения в области музыки.

«Я расцениваю это, как огромную честь для меня и моей семьи. И думаю, как гордились бы мной мать и отец, если бы видели это», - написал музыкант в своем официальном обращении.

На церемонии Пола сопровождала его супруга, 58-летняя Нэнси Шевелл, а дочь, 46-летняя модельер Стелла Маккартни, хотя и не смогла присоединиться к отцу, все равно активно его поддержала: по ее эскизу был шит синий двубортный костюм, который певец надел для награждения.

«Отец, я горжусь тобой. То, чего ты достиг в своем творчестве на этой земле, вдохновило миллионы людей и наполнило сердце твоей маленькой девочки любовью и надеждой. Любовь - это все, что тебе нужно, и ты получаешь ее сегодня от своей семьи вместе с этой не-



роятной наградой», - написала Стелла в Instagram.

Обладателями ордена могут быть лишь 65 человек стран Содружества, не считая иностранцев. Сейчас в их числе Джоан Роулинг, лауреат Нобелевской премии мира Десмонд Туту, бывший министр финансов Великобритании Джордж Осборн и ученый Стивен Хокинг.

## МИЛЛА ЙОВОВИЧ УСТРОИТ ОХОТУ НА МОНСТРОВ



Милла Йовович вновь сыграет одну из главных ролей у своего мужа Пола Уильяма Скотта Андерсона.

Согласно изданию Variety, оба вернутся к продукции Capcom. Только на сей раз это будет не «Обитель зла», а адаптация серии видеоигр Monster Hunter.

Сценарий будущей ленты, чей бюджет составит 60 миллионов долларов, написал сам Андерсон, а продюсером выступит Джереми Болт. Старт съёмок запланирован на сентябрь.

Оригинал, чья первая часть вышла в 2004 году, рассказывает об охотвателе, который внезапно узнаёт, что он потомок древнего рода охотников на чудовищ. По мифологии игры, давным-давно монстры терроризировали человечество, и для их истребления прибегали к услугам специальных людей — героев. Потом чудовища исчезли, герои тоже вымерли, но в один ужасный день мифические существа вернулись, а человечество окажется неподготовленным.



### Не могу решиться на развод

**Милая «Подруга»!** Мы с мужем в браке восемь лет, но последние два года я ничего не чувствую к нему. Я хочу развестись, чтобы начать новую жизнь, но никак не могу решиться на этот шаг. Боюсь обидеть человека, что-то изменить в своей жизни...

**Лариса Мохрова.**

**ПОДРУГА:** Восемь лет - небольшой срок для законных отношений. Вы через многое прошли вместе и, скорее всего, уже не один кризис преодолели. Подумайте, не очередной ли это переломный момент, через который нужно пройти? Если нет, и мысль о разводе преследует вас уже долгое время, нет смысла жить безрадостно с человеком, которого вы уже не любите. Но нужно сделать все возможное, чтобы расставание прошло для него мягко и безболезненно.

Бойтесь обидеть супруга? Ваши чувства понятны, но готовы ли вы жить только ради его блага? Так или иначе, но каждый человек должен думать в первую очередь о себе. Вот и вам пора задуматься о собственном счастье. В конце концов, возможно, ваша судьба еще ждет вас впереди!

Если бойтесь что-то менять в жизни, просто еще раз хорошо обдумайте свое решение. На это может уйти не день и не два. А затем действуйте!

### Мама все время обижается!

**Милая «Подруга»!** С моей мамой невозможно общаться: она на все обижается! Мне приходится каждый раз подстраиваться под нее, чтобы в очередной раз не попасть в немилость. А как же мои интересы?!

**ПОДРУГА:** Елизавета, когда ваши интересы остаются в стороне, не стоит ли винить в этом маму. В конце концов, вы сами позволяете вставать ей во главу угла в вашей жизни.

Так бывает, когда женщина воспитывает ребенка одна. Мама одна вкладывает в него все свои силы, а потом ждет ответных действий. Или же причиной могут стать характер вашей родительницы, ее эгоистичная натура. Ясно одно: обижаясь, она вами манипулирует. А делает это потому, что осознает: ей это позволительно. Чтобы выйти из замкнутого круга, вам просто нужно дать понять матери, что вы не готовы все

время идти у нее на поводу. Но делать все нужно очень аккуратно. Очевидно, ваша мама по натуре своей ранимый человек, так что вам придется постараться, чтобы объяснить ей: вы не хотите своими возможными отказами ее обидеть.

Когда родительница в очередной раз обидится, не бросайтесь выполнять ее указания. Четко обозначьте: «Мама, я не хотела сделать тебе неприятно. Но и ты пойми меня: я не могу/мне неудобно сделать так, как ты просишь». Сделаете так раз, другой, третий, и маме придется принять новые правила игры, продиктованные уже вами.

### Подруга неравнодушна к моему мужу...

**Милая «Подруга»!** Я всегда догадывалась, что моя близкая подруга неравнодушна к моему мужу, но теперь в этом уверена. Недавно на дне рождения знакомого она к нему приставала! Как мне теперь с ней общаться?

**Галина Ракова.**

**ПОДРУГА:** Главный вопрос, который должен вас волновать: не «как общаться с подругой», а «как отреагировал муж на приставания». Если он остался к этому равнодушен, то беспокоиться вам не о чем. А вот если он был совсем не против такого общения, стоит задуматься: откуда такая реакция.

Что касается подруги, подобные действия однозначно надо пресекать. Один раз пустите дело на самотек, и она посчитает, что флиртовать с вашим мужем - дело обычное. Ведь вы же на это не реагируете... Я бы посоветовала вам в дальнейшем общаться с ней холодно, а по возможности свести на нет все контакты. Если выдастся случай или она сама задаст навоящий вопрос, не стесняйтесь, скажите, почему вы изменили к ней отношение.

Ваш брак - это крепость, которую вы должны отстаивать. Не пускайте в ваш дом посторонних людей, которые могут разрушить ваше счастье.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ У ЖЕНЩИН КРАСИВЕЕ ПОЧЕРК?

Если нужно подписать поздравительную открытку, обращаются прежде всего к женщинам. Мотивация проста: у них почерк красивее. Отчего же? Все идет из детства. Учеными доказано, что на момент формирования почерка и индивидуальной манеры прописи девочки более развиты, чем мальчики. Они лучше усваивают информацию и доводят до совершенства свои умения.

Не стоит отрицать тот факт, что девочки по натуре своей более аккуратны и усидчивы. Они могут потратить гораздо больше времени на выведение букв, чем это сделают мальчики.

К тому же, женщины призваны привносить красоту во все, чем они занимаются. И даже почерк у многих - произведение искусства!

## Боюсь потерять жизнь...

**Я взрослый человек, но никак не могу справиться с самым сильным своим страхом - страхом смерти... Боюсь умереть сама, переживаю за жизнь своих родственников. Как с этим справиться?**

**Анна Бажанова.**

Не стоит считать, что страх смерти - нечто странное или редко встречающееся среди людей. Многие боятся умереть, потому что не знают: а что же дальше. Незнание всегда пугает. Справиться с этим страхом непросто, не каждый может похвастаться тем, что не боится оставить этот мир.

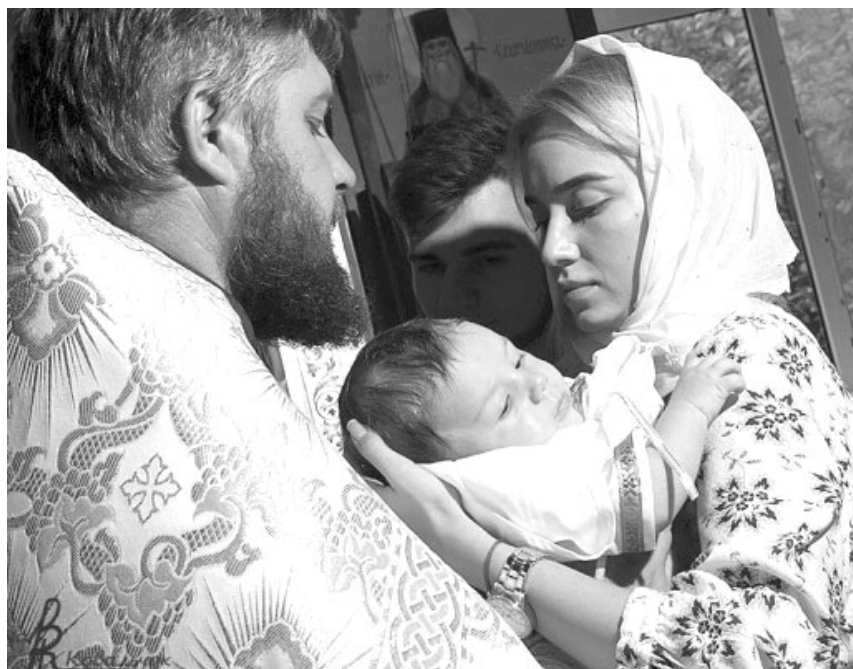
Для православного человека смерть - явление закономерное. Господь Бог, которому он молится в течение всей жизни, ждет его в конце пути как своего сына. И эта встреча скорее благостная, чем устрашающая.

Важно понять, какой именно страх вас преследует. Если человек боится, что впереди его ждет расплата за грехи, значит, стоит задуматься, как прожить остаток жизни без прегрешений. Измениться никогда не поздно!

Если пугает неизвестность, нужно развивать в себе веру в Господа Бога. Когда вера сильна, не страшно смотреть в будущее, потому что его предопределяет Всевышний.

Когда же человек боится просто умереть, исчезнуть, тогда ему стоит научиться ценить каждый прожитый день и использовать отведенное ему время по максимуму. В этом случае, даже если день станет последним, он не окажется пустым, прожитым зря.

В целом, лучше как можно реже задумываться о смерти и чаще размышлять о жизни.



## Я стала крестной!

**Недавно я стала крестной мамой прекрасной девочки. Понимаю, что это большая ответственность. Что я теперь должна делать, какие обязанности у меня будут?**

**Елена Ропшина.**

Немногие сейчас относятся к обряду крещения с должной ответственностью. Например, у наших предков считалось: если умирают родители ребенка, его воспитание на себя полностью берут крестные. Поэтому люди сознательно подходили к крестинам, понимая, какой груз ложится на их плечи.

Сейчас достаточно часто выбор крестных осуществляется лишь для галочки, «чтобы они были». Однако стоит иметь в виду, что крестные родители берут на себя духовное воспитание ребенка. Они должны рассказать ему о Боге и церкви, брать с

собой в дальнейшем на причастие, вести по жизни, подсказывать верный путь. Это те люди, которые никогда не откажут в трудностях и помогут в беде, если она случится. К ним можно обратиться как к родителям и не быть отвергнутым.

Крестные обычно дарят детям подарки на день рождения, день ангела, крестины. Проводят со своими крестниками много времени, уделяют им внимание. Крестные молятся за своих подопечных, просят за них у Господа Бога, указывают своим крестников в подаваемых за здоровье записках. Это то, к чему стоит стремиться.

## Можно ли жертвовать драгоценности?

**У меня есть несколько золотых колец. Я бы хотела пожертвовать их храму. Как это правильно сделать?**

**Рада.**

Многим пожертвование в виде драгоценностей кажется странным, так как украшения относятся к мирским проявлениям и не у всех ассоциируются с христианской жизнью. Однако нет ничего плохого и неправильного в том, чтобы отдать их храму, если прихожанину хочется это сделать.

Жертвование в этом случае может быть разным, в зависимости от устоев храма. Так, например, некоторые церкви сразу оговаривают, что украшения пойдут на переплавку. В

дальнейшем они станут частью какого-либо церковного атрибута. Другие же вешают драгоценности около икон: люди приносят их в знак благодарности за то, что тот или иной святой услышал их просьбу и не оставил в беде. Тогда украшения располагают за стеклом у лика на некоторое время, например, на пару месяцев, затем заменяются другими. В этом случае человек, который их принесит, отдает как бы частицу себя в качестве жертвы за исполненную просьбу и помощь.



Вопрос жертвования драгоценностей решается индивидуально со священнослужителем, дьяконом или казначеем прихода. Просто положить кольцо или браслет в чашу для пожертвований - не лучшая идея.

## Эксперимент



**Когда я заболела, муж «расстроился»: «Тебе очень плохо? А детей в сад мне придется везти? К вечеру испеки что-нибудь!» Из меня посыпались слова, которые обычно не печатают...**

латик и легла спать. Пронеслась мысль: «Когда уже эксперимент закончится?»

### **МУЖ СЕЛ НА ШЕЮ И СВЕСИЛ НОЖКИ**

Утро началось с претензий: «А почему вчера на ужин ты сделала мне только салат?» То, что я устала на работе и с детьми, в расчет не бралось. «И кстати, где мой завтрак?» О нет, я проспала! Попыталась намекнуть мужу, чтобы отвез детей в сад, но он уже кричит: «До вечера!» и хлопает дверью.

Я чувствую себя паршиво. Возможно, организм не выдерживает нагрузки, и я заболеваю.

На работе заснула во время совещания. Неловко получилось. Благо директор заметил, что я болеваю, и отпустил домой отлежаться. Вечером накормила детей, поиграла с ними, уложила спать. Муж, вернувшись с работы, застал меня на кухне: я заканчивала жарить ему стейки. «Свинина? Ты же знаешь, что я люблю говядину!» Захотелось зарядить ему сковородкой по голове, но я только улыбнулась: «Это тоже вкусно. Приятного аппетита». Перед сном он стал просить «ласки». У меня очень болела голова, но отказывать не стала. Я же идеальная жена...

### **ХЬУСТОН, У НАС ПРОБЛЕМЫ!**

Проснулась от того, что меня знобит. Любимый хлопает глазами от удивления: «Тебе очень плохо? Получается, детей в сад мне придется везти? К вечеру испеки что-нибудь...» Рука потянулась за тапком. Следующий кадр - тапок летит напрямиком в мужа. Дальше из меня посыпались слова, которые обычно не печатают в журналах. Муж ретировался в другую комнату, сам приготовил завтрак и забрал детей.

### **А ЧТО В ИТОГЕ?**

Эксперимент повторять не советую, если у вас не железные нервы или вы не владеете магией. Нормальному человеку со своими желаниями не удастся жить только интересами мужа. Это точно не для меня! Да, я люблю супруга, но становиться его рабыней не хочу. У меня тоже есть свои желания, планы, цели, а пляски с бубном вокруг одного человека ни к чему хорошему не приводят. Любимый сел мне на шею за 10 дней (!) и перестал ценить мой вклад в нашу семью. Похоже, придется серьезно поговорить с ним...

**Евгения М.**

## КАК Я БЫЛА ИДЕАЛЬНОЙ

**Вы наверняка видели статьи: «Простые способы стать идеальной женой и хозяйкой». Журналы, фильмы, форумы диктуют нам свои представления об этом. Наша героиня перевоплотилась в идеальную жену. Оказалось, все не так просто.**

**Я** замужем уже семь лет. У нас двое замечательных близнецов, мы с мужем работаем, в общем, обычная семья. Недавно наши знакомые развелись, и муж проронил фразу, которая задела меня до глубины души: «От хорошей жены муж бы не ушел!» Тогда я задумалась: а какая она, хорошая, даже идеальная жена? Так в моей голове родился эксперимент, о котором я не стала предупреждать любимого.

### **КУЛИНАРНЫЕ ИЗЫСКИ**

На следующий день я отпросилась с работы пораньше, чтобы приехать домой первой и приготовить мужу вкусный ужин. Я неплохо готовлю, но без изысков. В этот раз на столе мужа ждали бефстроганов, овощной салат, баклажаны на гриле и свежее испеченная шарлотка. Сказать, что он был удивлен, - ничего не сказать. Я услышала: «Ты же моя хозяйка! Все очень вкусно, спасибо», - и для меня это было лучшей наградой. Приятно знать, что твой труд ценят. А затем любимого ждал «сладкий десерт» в спальне, хотя сил на это у меня уже не было.

В итоге заснула поздно, уставшая, измотанная, но довольная собой. Так продолжалось три дня, разумеется, с разными кулинарными шедеврами.

### **СУПЕРМАМА**

С утра пораньше я отвезла детей в садик, чтобы муж выпался перед работой: у него важная встреча. Пришлось встать в 6 часов, чтобы приго-

товить всем завтрак, собрать детей и обратиться самой.

Близнецы баловались, не хотели одеваться и всю дорогу до садика ссорились. Я пыталась держать себя в руках и мысленно повторяла как мантру: «Ты хорошая жена и хорошая мать. Не кричи на детей, дыши!»

На работу я приехала уставшей и злой. Как итог: в офисе у меня дергался левый глаз, хотелось спать, и я не могла сосредоточиться. Но ведь идеальная жена успевает все: и работать, и за детьми смотреть, и за домом... Вечером забрала малышек из садика, сделала с ними задания от логопеда, сварила солянку. Муж вернулся поздно, голодный. Набросился на солянку и завалился спать. Благодарности за то, что сегодня «взяла детей на себя», я так и не услышала. В таком режиме прошло еще три дня.

### **«ГДЕ МОИ РУБАШКИ?»**

На седьмой день эксперимента я почувствовала, что очень устала. Муж бегает по дому в поисках рубашки, которая лежит у него перед носом. Когда я указала ему на это, услышала: «Хватит трогать мои вещи! Она лежала в другом месте!» Ну хорошо, дорогой, в следующий раз поедешь в офис в неглаженной, а то и нестираной рубашке. Дети капризничают, но любимый не замечает этого (или не хочет замечать?). Я снова кормлю всех завтраком и везу детей в сад. Сценарий повторяется. К вечеру девятого дня, не помня себя от усталости, настругала мужу са-

**В**ы уже давно ждете повышения на работе или хотите накопить нужную сумму и уехать в отпуск куда-нибудь на острова. Или, скажем, грустите от одиночества и мечтаете встретить вторую половинку, но что-то мешает осуществиться желаемому. Попробуйте проследить за собой. Что вы думаете и говорите о себе? Это важно, так как наши слова способны как притягивать удачу в жизнь, так и отпугивать ее.

### ЯЗЫК МОЙ - ВРАГ МОЙ

Валера уже 5 лет в разводе. Мужчина в самом расцвете сил, следит за собой, вежливый и интересный собеседник. Правда, с женщинами ему не везет. Он признается: «Каждый раз, когда я вижу красивую женщину, я очень хочу подойти к ней, чтобы познакомиться. Но мне не хватает смелости. Я все время думаю, что не достоин ее. Мучают мысли: «Да зачем ей я? Что я из себя представляю? Ничего особенного!», поэтому просто прохожу мимо. После развода с женой у меня еще не было отношений с другими женщинами. Иногда мне кажется, что уже и не будет...»

К сожалению, негативное мышление на корню обрубают возможность счастья. Подобные мысли навредят даже писаному красавцу, о котором мечтают многие дамы: он просто не сможет с ними заговорить. Современные исследования подтверждают: то, что мы думаем (и говорим) о себе, влияет на наши самоощущение и удачливость.

Вспомните, нет ли в вашей речи таких фраз. Если вы часто произносите их, не стоит удивляться тому, что удача давно не появлялась в вашей жизни. Итак, вот они, коварные фразы:

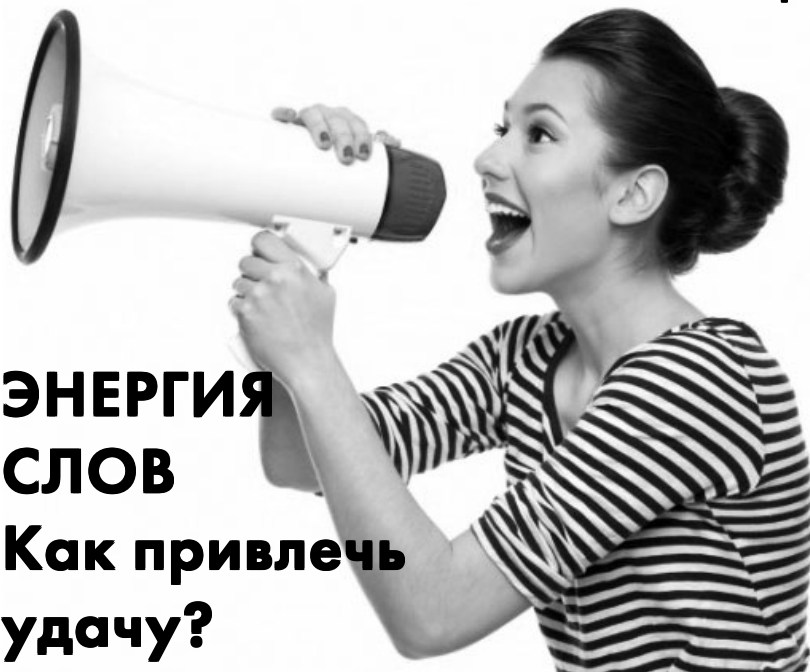
- «Это выше моих сил!»
- «Мало ли чего я хочу...»
- «Я не смогу/не сумею/у меня не получится»
- «У меня нет выбора»
- «У меня будут проблемы»
- «Все будет хорошо!»

Не удивляйтесь, последняя фраза тоже не несет в себе позитивного посыла. Когда вы произносите «Все будет хорошо!», вы отодвигаете это «хорошо» на будущее. Когда-нибудь, через какое-то время, возможно, дела действительно наладятся. Но живем-то мы в настоящем! Чтобы настроиться на успех, важно говорить и думать: «Все уже хорошо!», даже если это не совсем так, ведь убеждение - мощная вещь.

### «Я СЫТ ПО ГОРЛО!»

Вам часто приходится брать больничный? А как часто вы произносите вслух эти фразы?

«Все соки выжали из меня!»



## ЭНЕРГИЯ СЛОВ Как привлечь удачу?

**Иногда, сами того не подозревая, мы программируем себя на неудачи. Одно неосторожное слово, и вот уже везение обходит нас стороной.**

(заболевания крови, синдром хронической усталости).

«Сердце разрывается» (гипертония, все заболевания сердца, проблемы с сердечно-сосудистой системой).

«Глаза бы не видели!», «Страшно смотреть» (заболевания глаз).

«Сыт по горло!», «Надоело до тошноты!» (проблемы с лишним весом, гормонами, диабет).

«Взвалил на себя груз», «Несу этот крест», «Сидят на моей шее» (проблемы с позвоночником, остеохондроз).

Чем меньше вы будете использовать слова с негативной энергетикой, тем меньше проблем со здоровьем «пригласите» в свою жизнь.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

По мнению канадского ученого Альберта Бандуры, чтобы добиться поставленных целей, важно четко осознавать свои желания. Ваше заветное желание - привлечь удачу в жизнь. С этим определились. Как действовать дальше?

**Каждый день начинайте с позитивных мыслей.** Лучше все-

### На заметку

**Если удача идет с вами рука об руку, вы считаете себя везучим человеком, не хвастайтесь своим везением окружающим. Напротив, лучше держите язык за зубами. Зависть и другие негативные эмоции могут «отпугнуть» от вас удачу. Отмечайте свои успехи «про себя».**

го, собираясь, например, на работу, перед зеркалом произнести: «Сегодня фортуна со мной», «Успех сопутствует моим делам», «Я везучая», «Желаемое идет в мои руки!»

**Постарайтесь ограничить общение с энергетическими вампирами.** В вашем окружении есть люди, которые все время ноют, ругаются, жалуются, и рядом с ними вы чувствуете себя некомфортно? Вполне возможно, что они забирают у вас позитивную энергию. Давно доказано: от таких товарищей нужно держаться подальше!

**Будьте благодарны.** Не забывайте поблагодарить Вселенную даже за мелочи. Доехали до офиса без пробок, не заболели простудой, хотя на работе все шмыгают носом, познакомились с интересным человеком и т.д. - мысленно, а лучше вслух скажите Вселенной «спасибо». Эта барышня отзывчивая, вот увидите! За одной удачей последует другая.

**Займитесь визуализацией.**

Мечтаете побывать, например, на Мальдивах? Распечатайте фото отеля, в котором хотели бы остановиться. Каждый день любуйтесь изображением отеля, пляжа, панорамных видов и т.д. И не забывайте программировать себя: «Я провою отпуск на Мальдивах», «Начальник дает мне премию, и я покупаю билеты». Так мечта превратится в цель, и вы приложите все усилия, чтобы достичь ее, а Вселенная вам обязательно поможет.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-19)

— А сейчас необходимо исправить тот вред, что ты успел причинить Мэтту, — напомнила Мередит, — в «Гленмуре» и комиссии по районированию, и только потом я свяжусь с Мэттом и постараюсь все уладить.

— И ты думаешь, что он удовлетворится этим и согласится на развод? — саркастически осведомился Филип.

— Да, потому что тут есть одно преимущество — Фаррел желает видеть меня своей женой не больше, чем я его — мужем. Сейчас он жаждет мести, но не настолько безумен, чтобы жертвовать собственной жизнью, лишь бы отплатить тебе и мне. По крайней мере, я на это надеюсь. Ну, а теперь ты дашь мне слово завтра же позвонить и попытаться изменить решение комиссии по районированию?

Филип взглянул на дочь, явно преодолевая внутреннее сопротивление:

— Подумаю.

— Но этого недостаточно.

— Больше я ничего не могу сказать. «Он явно блефует», — решила Мередит, всматриваясь в замкнутое лицо, и с облегчением поцеловала отца в щеку. Закрыв за ним дверь, она еще с четверть часа сидела, задумчиво уставившись в угасающий огонь, прежде чем вспомнила, что сказал Паркер о завтрашнем совещании совета директоров. Они собираются избрать исполняющего обязанности президента! И Паркер не собирается участвовать в голосовании из-за своих отношений с Мередит! Сегодня, однако, она настолько измучилась, что даже не находила в себе сил волноваться.

Блок дистанционного управления телевизором лежал на столе, и, потянувшись к нему, Мередит неожиданно вспомнила о телеинтервью Мэтта с Барбарой Уолтере. Она говорила о его успехе у знаменитых женщин, и Мередит снова пожалала плечами. Как она могла поверить, что может быть счастлива с Мэттом? Она и Паркер понимают друг друга, всю жизнь вращаются в одних кругах, принадлежат к одному классу — классу людей, которые занимаются благотворительностью и посвящают свое время решению насущных проблем общества. Они не обсуждают собственное богатство на людях и по телевизору, не говорят о пошлых любовных связях!

«И сколько бы денег ни прибавилось у Мэтью Фаррела, — с горечью дума-

## РАЙ

ла она, — с какими бы знаменитыми красавицами он ни спал, по-прежнему останется таким, каким был всегда, — безжалостным, злобным и высокомерным. Жадным, бессовестным...»

Мередит в тупом изумлении уставилась на погашенный экран телевизора. Странно... но почему-то ей казалось, что у него сложилось столь же низкое мнение о ней! Правда, после всех высказываний в адрес Мэтта и его отца она сама о себе не слишком хорошо думала. Какой дешевый прием — оскорблять человека за его происхождение... и кроме того, Мередит всегда питала нечто вроде безмолвного восхищения людьми, обладающими достаточной силой тела и духа, чтобы заниматься тяжелым физическим трудом. Немалое мужество необходимо, чтобы день за днем возвращаться к неблагодарной, не требующей умственной отдачи работе, единственным вознаграждением за которую служил еженедельный выплатной чек. Мередит издевалась над семьей и воспитанием Мэтта лишь потому, что не смогла отыскать другого уязвимого места.

Резкий звонок телефона отвлек ее от невеселых мыслей, и Мередит взяла трубку. Громкий взволнованный голос Лайзы ударил в уши:

— Мер, как все прошло? Ты сказала, что позвонишь сегодня после встречи с Фаррелом!

— Знаю, я пыталась разыскать тебя, когда вернулась в офис, но не смогла.

— Я ненадолго уходила. Так все же, чем окончилось? Мередит уже дважды рассказывала о столкновении с Мэттом, и у нее просто не осталось сил, чтобы повторять все в третий раз.

— Неудачей. Можно я расскажу подробности завтра?

— Понимаю. Как насчет ужина?

— Хорошо. Но только завтра моя очередь готовить.

— О нет, — поддразнила Лайза. — У меня еще с того раза несварение не прошло! Лучше я куплю что-нибудь в китайском ресторанчике!

— Ладно, только плачу я!

— Справедливо. Принести что-нибудь еще?

— Если хочешь услышать насчет моей встречи с Мэттом, принеси пачку салфеток.

— Настолько все плохо?

— К сожалению.

— В таком случае, может, стоит принести вервольвер? — пошутила Лайза. — И после ужина можно будет отправиться его выслеживать.

— Не искушай меня, — отозвалась Мередит, невольно улыбаясь.

### ГЛАВА 29

На следующий день, ровно в половине второго, Мередит вышла из рекламного отдела и направилась к своему кабинету. Все утро, где бы она ни появлялась, люди оборачивались и глядели ей вслед, и у Мередит не возникало сомнений, в чем причина такого внимания. Она раздраженно нажала кнопку лифта, не переставая думать о

новой безобразной выходке Салли Мэнсфилд, напечатавшей в «Трибюн» очередную заметку;

«Друзьям Мередит Бенкрофт, ошеломленным тем, как высокомерно она осадилась самого завидного жениха Чикаго Мэтью Фаррела на благотворительном балу в опере две недели назад, пришлось пережить новое потрясение. Парочка обедала вместе в «Лендриз» за одним из самых уютных столиков в глубине зала. Правда, наш холостяк поистине не любит зря терять времени: тем же вечером он сопровождал великолепную Элишу Эйвери на премьеру «Укрощения строптивой» в «Литтл Тизтер».

Ворвавшись в кабинет, Мередит сердитым рывком открыла ящик стола, в который раз поражаясь мелочной мстительности репортера — ближайшей подруги бывшей жены Паркера. Салли явно замыслила выставить Паркера в роли глупого обманутого жениха, которого вот-вот бросят.

— Мередит, — напряженно окликнула Филлис, — секретарь мистера Бенкрофта только сейчас звонила и сказала, что он немедленно хочет тебя видеть.

Отец крайне редко вызывал Мередит без предварительного предупреждения. Он предпочитал встречаться со своими администраторами на еженедельных совещаниях, а с остальными делами разбираться по телефону. Мередит и Филлис молча переглянулись, единодушно предположив, что неожиданный вызов, должно быть, связан с назначением нового временного президента.

Это заключение подтвердилось, когда, добравшись до приемной, Мередит увидела всех остальных исполнительных вице-президентов, включая Аллена Стенли, который на прошлой неделе был в отпуске.

— Мисс Бенкрофт, — сказала секретарь отца, жестом подзывая ее, — мистер Бенкрофт просил вас войти немедленно.

Радость затопила сердце Мередит. Она торопливо шагнула к двери. Поскольку ей первой расскажут о решении, — значит, логично предположить, что выбрали именно ее! Как отец, дед и все остальные Бенкрофты, Мередит займет место, принадлежащее ей по праву рождения. Вернее говоря, ей позволят доказать, чего она стоит, дав возможность полгода проработать в должности президента.

Еле сдерживая глупые, сентиментальные слезы, Мередит постучала в дверь и вошла в кабинет. Никто, кроме Бенкрофтов, никогда не занимал его, не сидел за этим столом — как она могла забыть об этой традиции?

Отец стоял у окна со сцепленными за спиной руками.

— Доброе утро, — жизнерадостно поздоровалась она.

— Доброе утро, Мередит, — кивнул он, с необычно дружелюбным видом оборачиваясь, и сел на свое обычное место — высокое вращающееся крес-

ло. Хотя в кабинете стояли диван и журнальный столик, он никогда не подходил к ним и никого не приглашал там устроиться, предпочитая разговаривать с людьми через разделяющий их широкий старинный резной письменный стол. Мередит никогда не могла понять, делает ли он это сознательно, пытаясь запугать посетителей, или просто по старой привычке. Так или иначе, иногда служащим, включая и Мередит, становилось немного не по себе, когда приходилось идти от двери к стулу под строгим взглядом хозяйки.

Но сегодня, как заметила Мередит, он проявлял невиданное терпение, хотя не встал при ее приближении. Правда, хорошее воспитание и обычай требовали, чтобы мужчина вставал при виде входившей в комнату женщины, на женщин — служащих «Бенкрофт» это не распространялось, и хотя остальные мужчины поднимались с места, Филип никогда не делал этого, выказывая таким способом неудовольствие по поводу присутствия представительницы слабого пола среди руководителей высшего уровня. Однако вне магазина отец неукоснительно соблюдал приличия. За годы работы в универмаге Мередит смирилась и привыкла к двум совершенно различным сторонам характера отца, хотя, бывало, все еще расстраивалась, когда, поцеловав отца на ночь, утром получала в знак приветствия едва заметный кивок.

— Мне нравится твое платье, — сказал он, одобритительно оглядывая ее бежевое кашемировое платье.

— Спасибо, — пораженно пролепетала Мередит.

— Терпеть не могу видеть тебя в этих вечных строгих костюмах! Женщины должны носить платье!

И, не дав ей возможности ответить, кивком указал на один из стульев, и Мередит уселась, безуспешно пытаясь скрыть нервозность.

— Я послал за всеми администраторами, потому что хотел сделать объявление, но сначала собирался поговорить с тобой. Совет директоров решил, кому отдать должность временного президента.

Он помедлил, и Мередит наклонилась вперед, изнемогая от напряжения.

— Они выбрали Аллена Стенли.

— Что?! — охнула она, дернувшись, как от удара, вне себя от шока, гнева и неверия.

— Я сказал, выбрали Аллена Стенли. Не собираюсь лгать — они сделали это по моей рекомендации.

— Аллен Стенли, — перебила Мередит, вскакивая и разъяренно сверкая глазами, — находится на грани нервного срыва с того дня, как умерла его жена! У него нет ни опыта, ни умения вести торговые операции...

— Он двадцать лет проработал в должности главного бухгалтера-контролера! — отрезал отец, но Мередит отказывалась слушать.

На этот раз ее не запугаешь! Взбешенная не только тем, что у нее отняли возможность, законную возможность показать свои способности, но и откровенной глупостью выбора, она оперлась кулаками о стол:

— Аллен Стенли — счетовод! Финансист! Бухгалтер! Ты не мог сделать

худшего выбора и прекрасно знаешь это! Любой, любой из кандидатов гораздо больше соответствовал бы должности!

И тут она поняла... и осознание случившегося привело Мередит в такой ужас, что она едва не лишилась сознания.

— Так вот почему ты рекомендовал Стенли, верно? Потому что он не сможет управлять «Бенкрофт» так же хорошо, как ты! Намеренно подвергаешь компанию опасности разорения из-за своего чрезмерно раздутого самолюбия...

— Я не потерплю разговора в подобном тоне!

— Не смей пытаться применить ко мне родительскую власть именно сейчас! — яростно отмахнулась Мередит. — Сам тысячу раз предупреждал, что тут кончается наше родство! Я не ребенок, и ты говоришь не с дочерью, а с вице-президентом, и одним из самых крупных держателей акций!

— Если любой вице-президент осмелился бы сказать мне нечто подобное, я немедленно бы уволил его...

— Тогда уволь меня! — вскинулась Мередит. — Нет, такого удовольствия тебе не доставлю! Я ухожу! Сама. Через четверть часа на твоём столе будет лежать мое заявление.

Но прежде чем она сделала шаг к порогу, отец рухнул в кресло.

— Сядь! — приказал он. — И поскольку ты намерена ссориться в самый неподходящий момент, лучше выложить карты на стол.

— Прекрасная идея! — отпаривала Мередит, садясь.

— Ну а теперь... — с едким сарказмом объявил он. — Правда заключается в том, что ты злишься не из-за того, что я выбрал Стенли, а из-за того, что не выбрал тебя!

— Я расстроена из-за того и другого.

— Так или иначе, у меня есть веские причины не назначать тебя на эту должность. Прежде всего, ты недостаточна взрослая и опытная, чтобы взять на себя бразды правления этой компанией.

— Неужели? — бросила Мередит. — И как ты пришел к такому заключению? Ты был на год старше меня, когда дед поставил тебя во главе компании. Но это совсем другое дело.

— Конечно, — согласилась она дрожащим от гнева голосом. — Твои успехи в то время были гораздо менее впечатляющими, чем мои! Собственно говоря, единственное, что тебе удавалось, — вовремя приходиться на работу!

Мередит увидела, как отец прижал руку к груди, словно пытаясь заглушить боль, и это еще больше обозлило ее.

— И нечего разыгрывать сердечный приступ, потому что я все равно скажу то, что думаю, и ничто меня не остановит!

Филип, побелев, выпрямился, но Мередит неумолимо продолжала:

— Ты — лицемер. Ханжа! И настоящая причина твоего отказа назначить меня президентом кроется в том, что я женщина.

— Ты почти не ошиблась, — процедил он с подавленной яростью, почти не уступающей ее бешенству. — Там, в приемной, ждут люди, которые посвя-

тили этому магазину десятилетия своей жизни. Десятилетия! Не годы!

— Неужели? — саркастически хмыкнула она. — И сколько из них вложили в него миллионы собственных денег? Следовательно, ты не только блефуешь, но еще и лжешь! Двое вице-президентов пришли сюда одновременно со мной, но получают более высокое жалованье!

Руки Филипа судорожно сжались в кулаки.

— Я нахожу эту дискуссию бессмысленной.

— Верно, — с горечью согласилась она. — Пойду писать заявление.

— Думаешь, что сможешь отыскать место? — осведомился он, явно намекая на то, что лучшей работы она в жизни не найдет.

— Да в любой торговой фирме! — заявила Мередит, слишком разъяренная, чтобы представить, какие муки доставит ей подобное отречение. «Бенкрофт» — ее жизнь и все надежды на будущее. — «Маршал Филдз» немедленно возьмет меня, да и «Мэй компания» или «Нейманз»...

— Теперь ты блефуешь! — рявкнул он.

— Вот посмотришь, — гордо объявила она, хотя в душе умирала от горя при мысли о том, что придется работать на конкурентов «Бенкрофт», и чувствовала, что сейчас лишится сознания под натиском эмоций, обуревавших ее.

— Прошу всего один раз, будь честным со мной... — устало попросила она, не пугаясь каменного молчания отца. — Ты ведь и не собирался доверить мне магазин, верно? Ни теперь, ни в будущем, не важно, как долго и усердно я ни проработала бы здесь, что бы ни сделала и ни придумала.

— Не собирался.

В глубине души она всегда знала это, но сейчас пошатнулась от потрясенного осознания отцовской несправедливости.

— Потому что я женщина, — заключила она, — Это одна причина. Никто из этих мужчин не согласится работать на женщину.

— Это бред, — одеревенело пробормотала Мередит. — И незаконно. Кроме того, еще и не правда, и ты прекрасно понимаешь это. Десятки мужчин из отделов, подчиненных мне, ежедневно отчитываются передо мной. Это эгоистическое лицемерие заставляет тебя считать, что я не могу управлять компанией.

— Может быть, и так, — взорвался отец. — А может, потому, что я отказываюсь помогать и способствовать тебе в твоём намерении посвятить «Бенкрофт» всю жизнь! Я решусь на все, чтобы ты не смогла сделать карьеру ни здесь, ни в любом другом магазине! Не хочу, чтобы твоя жизнь была загублена! Поэтому и не допущу, чтобы ты унаследовала мой пост. Нравятся тебе мои мотивы или нет, но я по крайней мере знаю, каковы они. Ты же, со своей стороны, сама не понимаешь, отчего намерена стать следующим президентом «Бенкрофт»!

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



# ЛЮБОВЬ ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

**Знак зодиака Близнецы, в котором Солнце пребывает с 21 мая по 21 июня, связан с древнегреческой легендой о братьях Полидевке и Касторе. Они были настолько дружны и неразлучны, что Зевс решил соединить их навеки и превратил в созвездие Близнецы.**

### Страх перед привязанностями

Словно памятью о той самой братской любви, люди, рожденные под знаком Близнецов, ищут родственную душу, верного и надежного друга. Однако, как и другие представители мутабельного креста (Дева, Стрелец, Рыбы), Близнецы переменчивы и непостоянны. В их характере - нарушать правила любовной игры, например, без предупреждения пропадать и так же внезапно появляться. Такое поведение обусловлено сильным страхом перед глубокими эмоциональными привязанностями. В тесных рамках Близнецам крайне тяжело, им словно не хватает кислорода. А потому и партнер им требуется такой, чтобы столь же легко относился к любви и жизни в целом. Как же удержать того, кто свободен, как ветер? Продемонстрировать, что вы, как и он, любите рисковать и легки на подъем - а значит, с вами будет не скучно! Это во-первых. Во-вторых, учтите; ваш избранник - настоящий интеллект-туал, постоянно испытывающий жажду новой информации. Чем больше вы знаете, чем шире ваш кругозор и чем изобретательнее вы будете подходить к выбору тем для разговоров, тем проще вам завоевать сердце Близнецов.

### Сильные и независимые

Новый астрологический год Близнецов начнется 21 мая 2018 года. На протяжении последующих 12 месяцев им будут особенно импонировать независимые, активные и даже дерзкие натуры. Такие, которые не боятся нести ответственность за свою жизнь и ни при каких обстоятельствах не станут перекладывать важные решения на чужие плечи. Близнецы будут в восторге от вас, если ваше кредо: «Не бывает безвыходных ситуаций», и его, выход, вы ищите сами, не прибегая к посторонней помощи. Самостоятельность - одно из тех качеств, которые Близнецы будут искать в партнере.

### Короткий путь к сближению

Когда Марс активизирует 9-е поле гороскопа Близнецов, с 22 мая по 14 августа, какая-то идея будет не давать им покоя. Замечательно, если вы сможете ее реализовать. Тем более, что у Близнецов наверняка уже есть для этого все необходимое - вот только собранности и усидчивости не хватает. Вместе с Близнецами составьте четкий план действий и оцените возможные риски. Работая над совместным проектом, вы сумеете очень сблизиться за короткий срок.

В период с 20 августа по 26 октября Близнецам будет не хватать уверенности в себе и станет труднее отстаивать свои позиции. Виною тому, напряженный аспект Меркурия к их знаку зодиака. В это время ваш избранник, как никогда, будет нуждаться в поддержке. От вас потребуются выступить в роли защитника или проводника его интересов. Поддерживайте Близнецов в спорах (вероятны конфликты с друзьями или родственниками) и вмешивайтесь, но аккуратно, когда он начнет уступать своему оппоненту. Ваши настойчивость и напор не обидят Близнецов - напротив, они поймут, что приобрели в вашем лице единомышленника, а это дорогого стоит.

### Мастера флирта

Фаза ухаживаний для Близнецов - одна из самых значимых в отношениях: они мастера флирта. Но в периоде с 1 ноября 2018 по 7 января 2019 года, попав под влияние Юпитера, Близнецы почувствуют неожиданное даже для самих себя желание его пренебречь. Приготовьтесь к тому, что избранник будет торопить развитие отношений: предложит поскорее съехаться, представит родителям или даже начнет разговор о свадьбе. Причем неважно, сколько вы знакомы - месяц или неделю. Не обольщайтесь речами непредсказуемых Близнецов и не поддавайтесь на их уговоры. Вам нужно отстаивать свою независимость, причем не столько ради себя, сколько ради избранника. Он очень быстро осознает, что поторопился, резко поменяет свое мнение на прямо противоположное и упорхнет в неизвестном направлении, если отношения будут развиваться по его сценарию.

### Время сюрпризов и подарков

Попав под влияние Сатурна, с 24 января по 27 февраля 2019 года, Близнецы будут вынуждены много работать. Нагрузка окажется столь велика, что рискует спровоцировать меланхолию. Сейчас Близнецам просто прописаны сюрпризы и подарки. Действуйте! Вытащите избранника из рутины на необычное свидание (например, в парк аттракционов или тир) и преподнесите ему милые безделушки (будь то брелок с символом его знака зодиака или необычная закладка для книг) - станьте для него лучиком света в царстве серых будней! Нет сомнений, что Близнецы всерьез увлекутся вами. Дружба для Близнецов не пустой звук, и весной 2019 года, когда усиливается влияние Урана, общение с друзьями для них и вовсе выйдет на первый план. Не препятствуйте этому и не высказывайте раздражения - Близнецы будут вам очень благодарны. Ну, а если вы еще пока лично не знакомы с понравившимися вам Близнецами - самое время подружиться! Действуйте через общих знакомых, они помогут найти правильный подход к объекту ваших симпатий.



# КАКОЙ ТАЛИСМАН ПОДХОДИТ ВАМ?

**Выбирая талисман среди натуральных камней, обращайте внимание не только на его тип, цвет и размер, но и на форму. Один и тот же минерал в виде шара, пирамидки или столбика может вести себя совершенно по-разному - в магическом смысле.**

## Природная асимметрия

Природная форма минерала - неправильная и асимметричная. Зато она оптимальна для проявления энергетики камня, ведь природа лучше знает, как «упаковать» силу.

Ради чего мы можем пожертвовать внешним видом камня, отдав предпочтение его энергетике? Ради самого главного - любви. Именно в любовной и чувственной сфере необработанные камни проявляют всю свою магическую силу.

★ **Аметист, сапфир, рубин и топаз** - камни страсти. Их место - в спальне. Днем любовный самоцвет лучше держать в герметичном футляре, который ночью следует снимать и выставлять камень на самое видное место.

★ **Бирюза, халцедон, янтарь и берилл** привлекают любовь и хранят чувства. Эти камни в необработанном виде нужно выставлять там, где вы проводите больше всего времени со второй половинкой. Желаящим встретить суженого их рекомендуется носить с собой и время от времени (раз в час-два) проводить по ним рукой - для поддержания контакта.

## Без острых граней и углов

Галтовка, т.е. процесс сглаживания острых граней и углов, придает минералам гладкую форму. Они фактически сохраняют первозданный вид, но выглядят так, как если бы годами шлифовались в воде волнами и галькой. Не растратив естественную энергетику и приобретя форму, обеспечивающую мягкий контакт с нашим телом, такие минералы идеально подходят для литотерапии (камнелечения). Головную боль снимут циркон, янтарь или топаз, положенные на макушку (чакра Сахасрара). При насморке следует положить между бровями (чакра Аджна) флюорит, содалит, лазурит или сапфир. От боли в горле (чакра Вишудха) избавят хризоколла, бирюза и аквамарин. Яшма, нефрит, хризопраз, розовый коралл и малахит, возложенные на центр груди (чакра Анахата) помогут при простуде и трудностях дыхания. Камни следует держать на чакрах не более 7 минут.

## Энергетическая пирамидка

Если вы выбираете талисман для ре-

лаксации и медитации, обратите внимание на минералы в форме пирамидки.

Пирамидку можно поставить в спальне (у изголовья кровати), в месте отдыха, рядом с любимым креслом (лучше всего на уровне сердца), или там, где вы занимаетесь спортом (на полу, чтобы в зону энергетического действия пирамиды попадало все ваше биополе). Наиболее распространены изделия из оникса, обсидиана, лазурита и кварца. Но оникс не рекомендуется размещать в спальне - могут присниться мрачные сны. Для занятий спортом лучше всего подходит лазурит.

При выборе пирамиды следует проверить ее грани, чтобы они были одинаковыми - в противном случае, появится энергетический дисбаланс, не лучшим образом влияющий на ваше состояние.

## Сила шара

Находитесь в поиске талисмана, который будет вас защищать? Лучше всего с такой задачей справится минерал шарообразной формы. Самыми надежными оберегами станут шары из дымчатого кварца, оникса (темно-зеленого, коричневого и черного цветов), турмалина и янтаря.

Их располагают рядом со входом в жилище, в идеале - напротив двери. При этом, поблизости не должно быть пирамидки. Шар-талисман можно носить с собой, хотя практичнее в качестве оберега обзавестись бусами из названных камней.

Вторая функция шарообразного самоцвета более специфична. С давних пор большой шар из прозрачного минерала - горного хрусталя, корунда, берилла, топаза или кварца - используется для предсказаний. Взяв магический шар обеими руками, в него нужно пристально вглядываться, думая о волнующем вопросе и делая глубокие вдохи и выдохи. Как правило, 5 минут созерцания достаточно, чтобы в глубине камня появились образы, подсказывающие ответ на вопрос. Впрочем, это дело тренировки.



## Палочка-выручалочка

Бывает, что собственные эмоции трудно взять под контроль. В таких случаях на помощь придут минералы, кристаллы которых во время роста приобретают столбчатую форму - с заострением или пирамидкой на конце. В первую очередь турмалин и берилл. Чтобы освободиться от отрицательных эмоций (раздражения, злости, обиды и т.д.), острием от себя приложите камень к Манипуре - чакре, расположенной в области солнечного сплетения, и удерживайте 10 минут. Делать это следует лежа, лучше вечером.

Форму столбиков искусственно придуют и другим самоцветам, однако для энергетической очистки они не подходят. Другое дело, если их произвели с вершинами на двух концах - такие весьма продуктивно использовать при переговорах или просто во время важной беседы. Следует положить камень на стол так, чтобы одной вершиной он был обращен на одного собеседника, второй - на другого. Благодаря этому удастся быстрее настроиться на «общую волну» и договориться.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА

## КУДА ВЫБРОСИТЬ МУСОР В МАШИНЕ?

У нас в семье трое детей. Когда мы все вместе отправляемся куда-нибудь на машине, возникает насущный вопрос: куда девать мусор, который неизбежно накапливается? Пришлось придумать решение для этой проблемы. Я купила в автомобиль небольшой контейнер, они обычно используются в офисах. У него закрывающаяся крышка и сменные пакеты, которые легко выбрасывать. Теперь у нас в машине всегда чисто!

*Ирина Балышова.*



## КАК ОБНОВИТЬ ПЛЕД?

Старый плед, который вы собрались отвезти на дачу, еще рано списывать со счетов! Достаточно его просто обновить. К примеру, я решила сделать это с помощью помпонов. Купила уже готовые - двух разных цветов. Пришила их по периметру пледа на равном расстоянии друг от друга. Получилось совершенно новое, интересное изделие!

Кстати, рукодельницы могут не покупать помпоны, а сделать их самостоятельно из пряжи.  
*Р. Панфилова.*

## ПОЧИСТИТЬ ЖАЛЮЗИ - ЛЕГКО!

В моей спальне на окнах висят жалюзи: они прекрасно справляются с лучами солнца. Но вот незадача - пачкаются достаточно быстро, а чистить их неудобно. Чтобы облегчить себе задачу, я беру обычный чистый носок. Смачиваю его, надеваю себе на руку и провожу им по каждому отсеку жалюзи отдельно. Перед процедурой ставлю жалюзи в горизонтальное положение.

*Лариса.*



## ДОМАШНИЙ ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

**Понадобится:** тесто дрожжевое слоеное - 500 г, брусники - 1 стакан, сахар - 3 ст. л., крахмал картофельный - 1 1/2 ч. л., масло сливочное для смазывания формы, масло растительное для смазывания верха пирога, мука для присыпания стола.



- \* Тесто размораживаем и делим на 2 части. Противень выстилаем пекарской бумагой и смазываем ее сливочным маслом.
- \* Присыпаем стол мукой и раскатываем один пласт теста. Укладываем его на противень. Насыпаем сверху

бруснику. Присыпаем сахаром и крахмалом.

- \* Второй пласт теста раскатываем и сворачиваем в виде рулета. Ножом делаем на нем надрезы в шахматном порядке (в процессе выпекания через них будет выходить пар). Разворачиваем и укладываем на пирог поперек ягодного слоя.

- \* Смазываем верх пирога растительным маслом и оставляем на 1 ч. в теплом месте. Когда пирог поднимется, отправляем его в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20-30 мин. (до румяности).

*Светлана Татищева.*

## АРОМАТНЫЕ БУЛОЧКИ

**Понадобится:** мука - около 400 г, дрожжи свежие - 20 г, масло растительное - 2-3 ст. л., сахар - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л. Для посыпки: соль крупная - 1 ч. л., чеснок - 1-2 зубчика, зелень укропа - 1-2 веточки.

- \* Муку просеиваем 2 раза. В миске растираем в кашичку дрожжи, сахар и соль. Вливаем 250 мл теплой воды и всыпаем половину муки. Размешиваем деревянной ложкой, накрываем салфеткой и оставляем до подъема. Перемешиваем, вливаем масло и всыпаем вторую часть муки.

- \* Вымешиваем тесто руками. Муку подсыпать не надо, лучше чаще смазывать руки растительным маслом. Собираем тесто в шар, кладем в миску, накрываем салфеткой и оставляем до подъема. Затем немного наминаем, делим на равные кусочки и выкладываем на противень, смазанный растительным маслом. Оставляем булочки на 15 мин. под салфеткой.

- \* Смешиваем ингредиенты для посыпки, смазываем бу-



лочки заваркой и насыпаем на верхушку по горстке посыпки. Выпекаем в нагретой до 200° духовке до румяного цвета.

*Марина Водолажская.*

# СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР В СЕТОЧКУ

На этом асимметричном джемпере свободного силуэта выполнена самая простая сетка, которая добавляет легкости и привлекательности модному неформальному стилю!

## РАЗМЕРЫ









34/36 (38/40 – 42/44) 46/48

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (77% хлопка, 15% кашмирской шерсти, 8% полиамида; 175 м/50 г) — 150 (200 – 200) 200 г бледно-голубой и по 100 (100 – 150) 150 г голубой и светло-бирюзовой; круговые спицы №4 длиной 80 см.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### АЖУРНЫЙ УЗОР

				3	○ = 1 накид
				1	▲ = 2 п. провязать вместе лицевой
					■ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево:
					1 п. снять, как при лицевом вязании,
					1 лиц., снятую петлю протянуть через провязанную

Вязать по приведенной схеме, круговыми или рядами в прямом и обратном направлениях. Постоянно повторять приведенный на схеме раппорт = 4 п. В высоту 1–4-й круг.р./р. постоянно повторять.

При вязании круговыми рядами в необозначенных на схеме четных рядах вязать лицевыми, при этом постоянно вязать лицевой 1-й накид в том месте, где подряд сделаны 2 накида, а 2-й накид провязывать лицевой скрещенной.

При вязании рядами в прямом и обратном направлениях в изнаночном ряду вязать изнаночными, при этом постоянно 1-й накид вязать изнаночной, а 2-й накид — изнаночной скрещенной.

### КРОМОЧНАЯ ПЕТЛЯ

1-ю и последнюю петли каждого ряда постоянно вязать лицевыми = узелковый край.

### ПОДЧЕРКНУТЫЕ УБАВКИ А

По правому краю: 1 кром., 4 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, 3 п. провязать вместе лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанные).

По левому краю: 4 п. провязать вместе лицевой, 1 кром.

### ПОДЧЕРКНУТЫЕ УБАВКИ В

По правому краю: 1 кром., 3 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, 2 п. провязать вместе лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанные).

По левому краю: 3 п. провязать вместе лицевой, 1 кром.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

21 п. х 30 круг.р./р. = 10 х 10 см, связано ажурным узором спицами №4.

### ВНИМАНИЕ!

Спинку и перед до правой проймы вязать круговыми рядами единым полотном. Затем работу разделить и вязать рядами в прямом и обратном направлении до левой проймы. Здесь работу еще раз разделить, спинку и перед закончить раздельно. Вязать постоянно в 2 нити.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА И ПЕРЕД

Выполнить двойной голубой нитью крестообразный набор 200 (216 – 232) 248 петель, ряд замкнуть в кольцо, отметить переход от ряда к ряду и провязать 1 круг.р. лицевыми, затем вязать ажурным узором.

Через 17,5 см = 53 круг.р. от начального ряда вязать бирюзовой нитью 17,5 см = 52 круг.р./р., далее продолжить вязание бледно-голубой нитью.

Одновременно через 26,5 (25 – 23,5) 22,5 см = 79 (75 – 71) 67 круг.р. от начального ряда для правой проймы работу разделить у метки перехода от ряда к ряду и продолжить вязать рядами в прямом и обратном направлении, при этом в начале и в конце 1-го р. прибавить по 1 кром. = 202 (218 – 234) 250 п.



Далее в каждом следующем 2-м р. (= лицевом ряду) прибавить с обеих сторон для скосов 18 (20 – 22) 24 х 2 п., для чего перед и после кром. выполнить 2 накида и включить их в ажурный узор = 274 (298 – 322) 346 п.

Через 12,5 (14 – 15,5) 16,5 см = 38 (42 – 46) 50 р. от разделения работы полотно разделить еще раз для левой проймы посередине и сначала закончить спинку = на 137 (149 – 161) 173 п. 1-й половинки, при этом последнюю петлю по краю разделения выполнить как кром., а оставшиеся 137 (149 – 161) 173 п. оставить для переда.

Для плечевых скосов и горловины выполнить по правому краю 1 подчеркнутую убавку А в 1-м р., затем в каждом 2-м р. выполнить 50 (54 – 58) 62 раза по 1 подчеркнутой убавке В = 34 (38 – 42) 46 п.

Затем оставшиеся петли = левый рукав оставить.

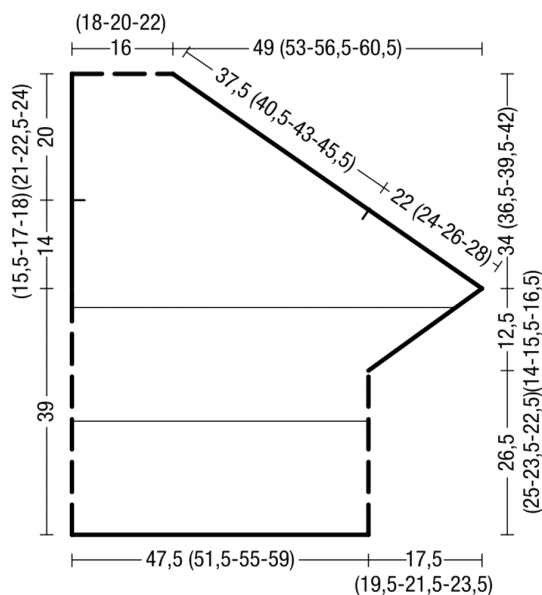
Перед и оставленные 137 (149 – 161) 173 п. вязать в зеркальном отображении.

### СБОРКА

Левые плечевые края сложить лицевыми сторонами и петли по изнаночной стороне работы закрыть, провязывая вместе по 1 п. переда и 1 п. спинки изнаночной.

Правые плечевые края сначала сметать на длину 22 (24 – 26) 28 см. Уточнить длину правого плечевого шва во время примерки, а также заколоть высоту левой проймы. Выполнить правый плечевой шов и левый боковой шов до проймы.

### ВЫКРОЙКА





# КАСТОРОВОЕ МАСЛО СПАСЕНИЕ ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

**Если вы ищете недорогое средство для красоты, лучше касторового масла не найти! Оно универсально: подойдет как для кожи лица и тела, так и для волос.**

О применении касторового масла в медицине известно многое, но в косметологии его по-прежнему недооценивают. А зря! Оно способно справиться с возрастными изменениями кожи, рубцами и пигментными пятнами, подарить густоту и шелковистость волосам. Покупать касторовое масло рекомендуется в аптеке.

### Кожа как у младенца!

В состав касторового масла входит несколько важных кислот - линолевая, олеиновая, рицинолевая. Благодаря им, касторовое масло прекрасно подходит для ухода за сухой кожей лица, справляется с шелушениями.

Какие еще проблемы оно способно устранить?

- ✦ **Легкие морщины.** Масло легко проникает в глубокие слои кожи, стимулируя производство коллагеновых волокон. Даже, если возрастные изменения уже заметны, применение касторового масла поможет минимизировать их.
- ✦ **Пигментные пятна.** Масло обладает

осветляющим действием. Для этого его необходимо применять в чистом виде точечно.

- ✦ **Угревая сыпь.** Масло способно тормозить рост бактерий, которые вызывают появление угревой сыпи, а затем и воспалений на коже.

✓ **Касторовое масло способно усилить действие любого крема. Добавьте в разовую порцию 3-4 капли масла.**

Лучше всего добавлять масло в состав масок. Какой рецепт выбрать - зависит от проблемы.

**Против морщин.** Взять по 1/2 ч. л. касторового, оливкового и облепихового масел. Добавить к ним половину вареной картофелины, заранее остудив и размяв ее. Нанести смесь на кожу лица на 15-20 минут, затем смыть.

**Для уставшей кожи.** Смешать между собой 1 ст. л. мякоти банана и 1 ст. л. тертого яблока. Добавить к смеси 1 ч. л. касторового масла. Нанести маску на кожу лица на 20-25 минут, после чего смыть.

**От прыщиков.** Соединить 1 ст. л. касторового масла и 1 ч. л. спирта. Добавить 1 сырой яичный белок и 1 измельченную таблетку аспирина. Все перемешать между собой, нанести на кожу лица на 7-10 минут, затем смыть.

✓ **Перед началом использования касторового масла проведите тест на наличие аллергии. Нанесите на сгиб локтя несколько капель масла. Подождите 20 минут, а затем смойте теплой водой. Если на коже не появились покраснения, а вы не почувствовали стянутости или жжения, смело наносите средство на лицо.**

### Хлопая ресницами

О густых ресницах мечтает каждая женщина. Достичь желаемого поможет касторовое масло, которое утолщает волос, делает его более густым и мягким. Для получения видимого результата понадобится ежедневное применение масла в течение как минимум 1 месяца. Наносить касторовое масло на ресницы надо чистой кисточкой, желательнее вечером, перед сном. Утром остатки можно смыть.

Кстати, если вы хотите улучшить состояние бровей, масло также поможет это сделать. Обрабатывайте им брови вместе с ресницами.

### Растяжки - не навсегда!

Касторовое масло идеально подходит для увлажнения тела, но лучше всего оно справляется с растяжками. В этом случае масло необходимо применять в виде компрессов, предварительно нагрев его на водяной бане. Для усиления эффекта можно добавить к нему эфирные масла апельсина или лимона. Компресс удобно накладывать с помощью ватных дисков или марли. Достаточно 30-40 минут ежедневного воздействия.

### Для львиной гривы

Сразу несколько проблем с волосами можно решить с помощью касторового масла.

- ✦ Наносить его лучше на грязные волосы, так как оно требует последующего тщательного смывания.
- ✦ Для улучшения эффекта после нанесения маски необходимо накрыть волосы целлофановым пакетом, а сверху - теплым полотенцем.
- ✦ После применения масла желательно ополоснуть волосы яблочным уксусом.

**Для густоты.** 2 ст. л. сухих дрожжей развести водой. Добавить к ним 2 ст. л. касторового масла, 1 сырой яичный желток и 1 ч. л. жидкого меда. Нанести на волосы на 30 минут, затем смыть.

**Для роста.** 1 ст. л. порошка горчицы смешать с 1 ст. л. касторового масла. Добавить по 1 ст. л. воды и кефира. Нанести смесь на волосы на 10-15 минут, после чего тщательно смыть водой.

## КАК СДЕЛАТЬ ВОЛОСЫ ПРЯМЫМИ

Советы дает парикмахер-стилист Анастасия Перепелкина.

**1** После мытья волос дайте им высохнуть, но продолжайте расчесывать каждые пять минут. Разделите волосы на несколько частей. Вытягивайте каждую прядь в течение нескольких секунд, чтобы она запомнила прямую форму. Можно воспользоваться феном, но только в режиме холодного обдува.

**2** После мытья головы подождите, пока волосы станут чуть влажными, и завяжите их в тугий низкий хвост. Если есть челка или короткие пряди, выпадающие из хвоста, закрепите их невидимками. Расчешите хвостик, чтобы не осталось узелков. Вооружитесь резинками и наматывайте их на хвост каждые 5-7 см до самого конца. Оберните голову шелковым платком, подождите, пока волосы высохнут. Снимите резинки, расчешите волосы и держите открытыми и распушенными.



**3** Популярное средство, которым пользуются многие кудрявые девушки, - хна. Она утолщает волосок, в ре-

зультате он становится тяжелее и выпрямляется. А еще хна помогает избавиться от посеченных кончиков и перхоти.



## ЛЕДЯНЫЕ КУБИКИ ДЛЯ КРАСОТЫ

Еще наши прабабушки сохраняли свою красоту и молодость с помощью снега, льда и талой воды.

### Талая вода - эликсир для кожи

Раньше женщины топили снег, делали талую воду и умывались (даже мыли волосы) эликсиром небес. Сегодня нет никакой гарантии, что в выпавшей с неба воде не окажется вся таблица Менделеева. Потому нам остается самим готовить ледяную косметику. Вымораживание меняет структуру воды, «обнуляет» ее энергетику. От такой воды морщинки «растворяются», кожа вспоминает свое «новорожденное» состояние. Талая вода идеально впитывается порами, помогает обновлению тканей, насыщает кожу влагой. Вода - мощный омолаживающий и оздоравливающий эликсир.

### Как приготовить талую воду

Налейте бутилированную или отфильтрованную воду в пластмассовую емкость и поставьте в морозилку. Когда вода замерзнет почти вся, но останется небольшое незамерзшее «окно»

(сверху или в глубине слитка), удалите эту часть воды (слив сверху или расколов слиток). Оставшийся лед снова поместите в морозилку минимум на трое суток, а потом, разморозив слиток, используйте.

### Ледяные кубики

Такими кубиками нужно протирать лицо, шею и область декольте после умывания и вечером после того, как удалите макияж. Идеальная основа для ледяных кубиков - бутилированная вода из хорошего источника. Лед из минеральной воды питает кожу, обогащает микроэлементами. Можно замораживать кипяченую воду или воду, настоянную на серебре (серебряной ложке), на природном кремнии. Главное - протирайте лицо регулярно. На каждом участке кожи ледяной или снеговой компресс должен оставаться не меньше 20-40 секунд. И еще, лед надо брать «мокрый» - постоявший пару минут в комнате, а не «сухой» - наиболее холодный. Лед лечит чувствительную кожу, сухую увлажняет, жирную подсушивает, помогает постепенно избавиться от прыщей и омолаживает. Для красоты в каждый кубик льда можно добавить ломтик огурца, пару ягод

рябины или любой другой ягоды, ломтик фрукта. Замораживать можно любые отвары целебных трав. Наилучшие результаты дают:  
\* зеленый чай - заваренный как обычно для питья, он превосходно тонизирует;  
\* зеленый чай с молоком - активнее, питает и увлажняет;  
\* заваренная смесь розмарина и ромашки - поддерживает тонус кожи;  
\* заваренный липовый цвет с каплей меда - омолаживает и питает, повышает иммунитет кожи;  
\* слабый соляной отвар - отлично помогает при акне;  
\* отвар овса (3 ст. ложки цельного овса с шелухой залейте 1 л воды и кипятите в течение 3 часов).

**А. Грачевская, косметолог.**

### ИЗ «СЕРЕБРЯНОЙ» ВОДЫ

\* Купите препарат коллоидного серебра (продается в аптеке). Растворите 5 капель серебра в стакане воды и сделайте кубики льда.  
\* Вместо серебра можно использовать эфирное розовое масло, только настоящее. Пропорция такая же. Перед замораживанием смесь хорошо взболтайте.

## Пальчики оближешь



# ВКУСНЫЕ ПЕРЕПЕЧИ

Удмуртские перепечи очень напоминают тарталетки с разными начинками. Только перепечи подаются обязательно горячими.

Название этой вкуснейшей выпечки произошло от способа ее приготовления: в старину перепечи ставились не внутрь печи, а перед ее пышущим жаром жерлом.

Готовят их с самой разнообразной начинкой. Чаще всего - несладкой: грибами, капустой, мясным фаршем, картофелем, рыбой, зеленью, сыром и т.д. Сверху ее заливают омлетной смесью, чтобы перепечи были еще более аппетитными. В сладкие изделия обычно кладут варенье.

Тесто для перепечей раньше замешивалось из ржаной муки. Сегодня их пекут, в основном, из пшеничной. Но, если вы хотите ощутить «тот самый» вкус, попробуйте смешать ржаную и пшеничную муку в равных пропорциях.

Перепечи можно выпечь в формочках для кексов (с низкими бортами, диаметром не менее 6 см) или, как в прежние времена, вручную приподнять и защипать края теста.



### Тесто

**Понадобится: мука – 4 стакана, масло сливочное - 2 ст. л., яйцо - 2 шт., молоко - 1 стакан, сахар - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л.**

В горке просеянной муки сделайте углубление, влейте туда растопленное сливочное масло и вбейте яйца. Влейте небольшими порциями теплое молоко, всыпьте сахар и соль. Замесите крутое, но при этом эластичное тесто. Накройте его салфеткой и дайте «отдохнуть» 20 мин.

### Такие разные начинки

**Скапустой.** 400 г белокачанной капусты очень мелко нашинкуйте и потушите на растительном масле до мягкости с небольшим количеством воды. До-



бавьте по вкусу соль, перец и мелко нарубленную зелень.

**С яйцом и зеленым луком.** 20 г зеленого лука мелко нарежьте и пассеруйте до мягкости. 5 яиц сварите вкрутую и натрите на крупной терке. Смешайте лук с яйцами, посолите по вкусу.

**С мясным фаршем.** 1 луковицу среднего размера мелко нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте 300 г фарша, обжарьте до готовности. Посолите и поперчите по вкусу.

**С грибами.** 300 г грибов мелко нарежьте. 1 луковицу мелко нарубите и пассеруйте в растительном масле до мягкости. Добавьте к луку грибы, посолите по вкусу и тушите до выпаривания жидкости.

**С картофелем.** 1 кг картофеля в мундире отварите до готовности, очистите, не давая остыть. Добавьте 1/2 стакана растопленного сливочного масла, 2 мелко нашинкованные луковицы и соль по вкусу, растолките до однородной массы. Когда остынет, вбейте 3 яйца, перемешайте.

### Как готовить

Отрезая от теста небольшие кусочки, скатайте их в шарики, затем раскатайте кружки диаметром 10-12 см, толщиной 5 мм. С помощью защипов сделайте невысокий бортик.

Противень смажьте маслом и выложите на него получившиеся корзиночки. Разложите в них остывшую начинку вровень с бортиками. Залейте омлетной массой (4 яйца смешайте с 180 мл молока и щепоткой соли). Отправьте противень в разогретую до 200-220 градусов духовку. Время выпекания - 20 мин. (бока корзиночек должны слегка подрумяниться).

Чтобы перепечи стали мягче, сразу после духовки обмакните их в горячее молоко и накройте фольгой, а сверху полотенцем.

Несладкие перепечи подают к столу с бульоном или первыми блюдами

### ГАЛЕТЫ С ПОМИДОРАМИ

**Понадобится:** 270 г муки, 60 мл воды, 80 мл оливкового масла, 1 яйцо, 5 помидоров, 2 ч. л. сушеной душицы, мак и кунжут для посыпки, соль, черный перец.

Для теста муку просеять вместе со щепоткой соли. В отдельной емкости слегка взбить теплую воду, 50 мл оливкового масла и яйцо. Получившуюся смесь добавить в мучную и тщательно вымесить. Завернуть в пленку и оставить при комнатной температуре на полчаса или чуть дольше. Для начинки помидоры нарезать кружочками.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него круги и уложить их на противень, выстланный бумагой для выпекания. Распределить по тесту начинку, отступив от края около 3 см. Посыпать душицей, посолить и поперчить. Края теста завернуть внутрь, смазать оставшимся маслом, посыпать маком и кунжутом. Выпекать 30 мин при 180 градусах.



### ТАКОС С ОВОЩАМИ

**Понадобится:** 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 куриное филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томат-пасты, 100 г консервированной кукурузы, 300 г редиса, несколько листьев салата, 100 г феты, 4 кукурузные лепешки такос, соль, молотый красный перец.

Лук и чеснок очистить, мелко порубить и подрумянить на сковороде в оливковом масле (для вкуса можно добавить кусочек сливочного). Куриное филе пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить в сковороду и жарить, помешивая, в течение 3 мин. Положить томат-пасту, перемешать, немного посолить и поперчить. Влить 100 мл горячей воды и тушить на маленьком огне 5 мин. Добавить консервированную кукурузу, перемешать и дать немного остыть.

Редис и листья салата вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Редис почистить и нарезать тонкими кружочками. Лепешки выстелить салатом, сверху распределить приготовленную начинку и положить кружочки редиса. Немного поперчить и посыпать раскрошенной фетой. Каждую лепешку сложить пополам.

### ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

**Понадобится:** 250 г муки, щепотка соли, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 300 г клубники, 120 г сливочного масла, 230 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. крахмала.

Муку просеять с солью и разрыхлителем. Холодное сливочное масло настрегать. Добавить в мучную смесь и перетереть руками до получения крошки. Отдельно взбить яйцо с 90 г сахара. Соединить с маслянистой крошкой и замесить тесто. Убрать в холодильник на полчаса.

Клубнику вымыть, почистить, обсушить бумажным полотенцем. Нарезать маленькими кубиками, перемешать с оставшимся сахаром и крахмалом. Большую часть охлажденного теста (примерно три четверти) выложить в форму, выстланную бумагой для выпекания. Сверху распределить клубничную начинку. Оставшееся тесто раскрошить сверху. Выпекать около 40 мин при 180 градусах. Готовому пирогу дать немного остыть и только потом нарезать.



### ХУМУС

**Понадобится:** 400 г консервированного нута без жидкости, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. кунжута, 4 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый перец.

Все ингредиенты соуса (можно добавить 1/2 ч. л. зиры и молотую паприку по вкусу) поместить в блендер и измельчить до получения однородной массы. Посолить, поперчить. Подавать хумус можно с любыми овощами, нарезанными длинными тонкими ломтиками. Хранить - в холодильнике не дольше двух суток.



# КЕРАМЗИТ В КОМНАТНОМ ЦВЕТОВОДСТВЕ

**К**ерамзит представляет собой обожженную специальным образом пористую глину. Это гранулы круглой или продолговатой формы диаметром от 0,5 до 3 см. Основная область его применения – строительство, однако этот материал приобрел широкое применение и в комнатном цветоводстве. Керамзит обладает уникальными свойствами, благодаря своей пористости, он легко впитывает в себя воду и потом медленно отдает ее во внешнюю среду. Кроме того, это очень легкий материал, который не утяжеляет и без того увесистые горшки с растениями.

### Применение керамзита

**В качестве дренажа**  
Из керамзита получается очень хороший дренаж, который может по мере необходимости отдавать часть влаги в ком земли. Однако, если керамзита нет, его легко заменить

кусочками битых керамических горшков, фрагментами кирпича, галькой или даже кусочками пенопласта.

### В качестве компонента земляной смеси

Если грунт тяжелый, в него часто добавляют мелкогранулированный керамзит, что позволяет сделать его более легким и гигроскопичным. Гранулы керамзита поглощают излишнюю влагу при заливе растения, предотвращая гниение корней, и медленно отдают влагу в грунт при его пересушивании. Чаще всего керамзит добавляют в грунт для кактусов и суккулентов, которые боятся залива и могут долго обходиться минимальной влажной земляной комом.

### В качестве отсыпки поверхности грунта в горшке

Керамзитом часто засыпают поверх-

ность земли в горшке.

1. Во-первых, это придает декоративность растению;
2. Во-вторых, слой гранул предотвращает быстрое пересушивание верхнего слоя земли;
3. В-третьих, не позволяет солям, находящимся в воде для полива, оседать в грунте.

Однако, для того, чтобы этот слой работал, его толщина должна быть не менее 1 см. Кроме того, каждые 2-3 года слой керамзита следует менять на новый.



### В поддонах для улучшения влажности воздуха

Зимой в квартирах с центральным отоплением растения страдают от избыточной сухости воздуха. Некоторые растения, например орхидеи, папоротники, деконотека, переносят сухость особенно тяжело и могут погибнуть или потерять декоративность. Опрыскивания не решают проблемы, так как влага от них испаряется очень быстро. Хорошим решением проблемы является установка горшков на поддон с влажным керамзитом. В поддон укладывается мокрый, вымоченный в течение нескольких часов керамзит, и заливается водой. На него устанавливаются растения. Керамзит медленно отдает влагу в воздух, поддерживая комфортную для растений влажность.

### В качестве среды при выращивании растений на гидропонике

Многие растения можно выращивать на гидропонике. По сути, наличие грунта для большинства растений не обязательно. Для растения главное наличие питательных веществ. При выращивании на гидропонике питательные вещества поставляются с удобрениями, добавляемыми в воду, а средой, в которой находятся корни растений, как раз и является керамзит.

Как видите, у этих невзрачных гранул совершенно замечательные свойства, которые очень пригодятся вашим комнатным растениям. Это современный материал, который со временем приобретает все более и более широкое использование в комнатном цветоводстве.



## Поздравления

**Почетного консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, всех гречанок мира поздравляем с Днем Красной розы.**

Желаем всем патриоткам эллинского народа много радости, удачи, справедливости. Пусть вас всех хранит Господь Всевышний.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Нина, Иола и Дионис Харациди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Элла Асланиди, Росица Биляннова, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Мелина и Эмилия Родаки, Екатерина Станиси, Алла, Михаил и София Фотовы, Ирина Георгиади, Теона Янакопуло, Мирелла Цандекиди, Ирина и Ольга Энтиди, Никос Симитис, Иорданка Евтимиади, Эвридика Энгонупуло, Мария Марагози, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Анна, Мира и Нина Аргираки, Евлампия Замбету, Маргарита Параскевопуло, Лидия Андриади, Лаура Коккинаки.*

Марию Саввиди, Иорданку Евтимиади, Ирину и Ольгу Энтиди, Екатерину Станиси, Аллу Караиланиди, Лию Константиноиди, Ирину и Спирулу Икономиди, Анастасию Микропуло, Ирину Георгиади, Анемону Иродопуло, а также всех гречанок мира поздравляем с греческим праздником 19 мая – Днем Красной розы.

Пусть счастье, радость и удача никогда не покинут вас, а на исторической родине – Греции – на Балканах и на всей нашей любимой и единственной планете Земля будет мир и спокойствие.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Эрида Мустиди, Алина Стефаниди, Елизавета Шаманиди, Лана Чамурлиева, Алла и София Фотовы, Мелина и Эмилия Родаки, Инна Чаушева, Анна, Мира и Нина Аргираки, Нина Романиди, Зоя, Ирина, Лариса и Раиса Назлиди, Ольга Умудумова, Эвридика Энгонупуло, Ангелина Клионики, Наталия Псароупуло, Мира Триандафилиди, Лили Музенитова, Ксения Спиранди, Изольда Параскевова, Виолетта Сариева, Елена Доксопуло, Варвара Каниди, Гликерия Уранопуло, Дора Петриди.*

**Иорданку ЕВТИМИАДИ поздравляем с днем рождения и Днем Красной розы – 19 мая.**

Желаем быть достойной своих предков, которые боролись за справедливость и почаще вспоминать свое детство, которое было прекрасным и, к сожалению, ушло навсегда. Пусть Господь Всевышний хранит тебя.

**Сияют светом небеса, Страны везения граждана, Творятся в мире чудеса, Ты удивилась, Иорданка. Полно красивых красных роз И гиацинты ставят гладко, Настает мир любви и грез, В него ты входишь, Иорданка. Войди счастливо в мир любви С далеким детством свяжет планка, Воспоминанием живи, Наша подруга Иорданка.**

*Суважением Ирина и Анна Орфаниди, Екатерина Станиси, Наталия Псароупуло, Ирина и Ольга Энтиди, Анна Бостаниди, Анастасия Микропуло, Ирина Георгиади, Ольга Наумова, Анемона Иродопуло, Искра и Миранда Арабаджиевы, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Малуза Горанова, Лада Николова, Донка Младенова, Лана Радева-Нергадзе, Ирина Нешкова, Стефка Дончева, Ната Славчева, Анна Димчева, Мария Стромова, Вероника и Даниэла Колевы, Лана Стоева, Цветелина Стойкова, Росица Биляннова, Эрминия Карастоянова, Марина Мурадян, Ирина Санадзе, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Майя Тетиашвили, Елена Микелашвили, Веста Квернадзе, Майя и Нино Петриашвили, Виолетта Нетребко, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Светлана Бурневич, Алла Фридман, Наталия Жаркова, Елена Шишкина, Инна Зорина, Наргиза Оганова, Цисана Квирикашвили, Оксана Танасова, Гульнара Озманова.*

**Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем**

**с Днем Красной розы.**

Желаем побольше светлых дней в жизни и, несмотря на трудности, никогда не сдаваться и не падать духом. Пусть хранит тебя Господь.

*Суважением, твои подруги Ирина и Анна Орфаниди.*

**Елену МАЧАБЕЛИ поздравляем с днем рождения.**

Желаем, несмотря на трудности, оставаться всегда доброй, отзывчивой и справедливой. Пусть Господь Всевышний хранит Вас.

**Покровительствует Вам Постоянно, непременно По ночам и по утрам Святая Елена. Все в поселке любят Вас, Утверждение то верно. Пишут песни и рассказ, Милая Елена. Сбудется Ваша мечта, Любовь навсегда, наверно, Окружит Вас доброта, Добрая Елена.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Инна Ячевская-Седыкина, Наталия Меладзе, Людмила Тевзадзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова, Ирина Бериташвили.*

**У Виктора ПАВЛЕНКО и Амалии ГУБАСАРЯН, а также у Владимира КОРКИНА и Людмила СТРОЕВОЙ родился внук, а у Антона ПАВЛЕНКО и Маргариты КОРКИНОЙ родился сын Леонид.**

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша на свет. Желаем маленькому Лёне быть здоровым, крепким, честным и преданным. **Вода в кастрюле закипит, Мы сварим суп и ложку тронем. Родился мальчик Леонид, Шалун, красавец мальчик Лёня. Совет нас всех, громко кричит, Живи прекрасно ты без боли. Наш несмышленьш Леонид, Расти большим, наш мальш Лёня.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Раиса Иванченко, Наталия Селифоненко, Нана Тодуа, Марина Багдасарян, Манана Киртадзе, Галина Будревич, Джулия Мартиросян, Мзия Нателашвили, Нуну Котрикадзе, Елизавета Доценко.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

**СКАНВОРД НА СТР. 15**



**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Эзотерика. Мукузани. Рогатина. Ураган. Тесак. Чир. Пакт. Арык. Снепок. Шайба. Тина. Разум. Пакула. Ананас. Улан. Покос. Театр. Саше. Соус. Валдис. Присыпка. Вязь. Люкс. Мистика. Лапка. Лама. Джакузи. Реализм. Носки. Весна. Статья. «Спартак».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Шарапов. Лодка. Зигота. Герой. Закал. Класс. Техасы. Бруно. Такса. Массив. Луна. Роллик. «Ася». Азот. Запись. Кумач. Степь. Марис. Курслеп. Алиби. Шнур. Слава. Запрет. Курсы. Талер. Влага. Титул. Оптимист. Наклон. Латук. Казна. Клинт. Кабан. Сажа. Мак.



**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

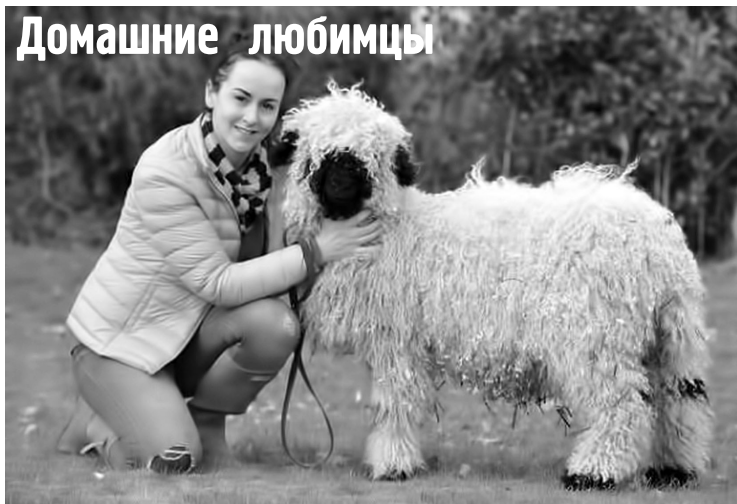
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**

**В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.**

**Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.**

## Домашние любимцы



# «А В ДУШЕ Я СОБАЧКА!»

**Валлийская черноногая овечка Марли набирает популярность в Интернете. Ягненок предпочитает есть из собачьей миски, мягкую подстилку у камина и веселые игры с Лабрадором.**

Однажды большая семья из Великобритании - Элисон и Адам Воган вместе со своими детьми - решили перебраться в более просторный дом. У них уже были несколько собак и утки, но Элисон увидела объявление, где фермер предлагает отдать ягненка в добрые руки, потому что сам не может позаботиться о малыше. Оказалось, что Марли остался сиротой. Семья раздумывала недолго: у нового дома был заросший сад, и если питомец будет есть траву, не придется доставать газонокосилку. Но их планам не суждено сбыться...

### Беззащитный комочек

Маленький кудрявый комочек напоминал новым хозяевам скорее пуделя, чем овцу. Он был беззащитным и пугливым. Через две недели после переезда Марли тяжело заболел: подхватил какую-то инфекцию и получил воспаление суставов. Он с трудом вставал, на это питомцу требовалось не меньше 10-15 минут. Вся семья окружила малыша заботой, и Элисон даже положила собачью лежанку возле камина, чтобы Марли было удобно и уютно. Шефство над большим ягненком взяла собака - Лабрадор Джесс. Эти двое настолько сдружились, что вскоре

Марли стал перенимать повадки Джесс. Они все делали вместе: выходили на прогулку, играли, лежали возле камина.

### Неожиданный поворот

Когда пришло время «переселить» нового жильца в хлев, оказалось, что Марли против этого. Ягненок категорически не хотел расставаться с Джесс - верным другом, с которым так уютно и весело в доме. Прогулки по заросшему саду и перекус травой были овечке не в радость. Как только в доме открывалась дверь, уже подросшая, тяжелая овца бежала со всех ног туда, в тепло, к хозяевам.

Марли с удовольствием ел из собачьей миски, а «выгуливать» его получалось только на поводке. Сад продолжал зарастать травой, а овца не проявляла к нему никакого интереса. Тогда хозяйка решила на радикальные меры: завели еще одну овцу по кличке Мишка (благодаря коричневому окрасу овца напоминает медвежонка). Теперь они надеются, что Марли одумается и начнет брать пример с Мишки. Не факт, что это сработает. Хотя мы бы оставили все как есть, ведь такой уникальной овцы, которая считает себя собакой, не сыщешь на всем белом свете!





### Обувь и сумка - главные детали образа

Достоинства сумок из денима - это их исключительная долговечность, прочность экологичность. Деним не содержит синтетики, не теряет внешний вид при носке и стирке. Обувь из денима обладает теми же достоинствами, она дополнит повседневный гардероб. Аксессуары лучше всего комбинировать с шифоном, льном, кожей.

### Комбинезон: эффектно и просто

Комбинезон - вещь сама по себе очень эффектная, главное правильно подобрать модель по своей фигуре. Комбинезоны из денима позволяют создавать разные образы, заменив всего несколько деталей. Эти вещи будут уместны и на прогулке с детьми, и на свидании, и вечеринке с друзьями. Джинсовые комбинезоны прекрасно сочетаются с любой обувью. Днем лучшим выбором станут балетки или удобная спортивная обувь, вечером - обувь на каблуке, на отдыхе пригодятся эспадрильи и удобные сандалии без каблука.

### Платья: строгий силуэт

Поскольку деним отличается высокой плотностью, любое джинсовое платье будет со строгим четким силуэтом, который отлично держит форму. Джинсовое платье поможет скрыть недостатки фигуры.

Если вы хотите сделать акцент на талии, то выбирайте фасоны с клиньями. Если ваша цель - подчеркнуть стройные ножки, обратите внимание на короткие платья трапецевидной формы. Оригинально смотрятся платья с пышными рукавами или воланами.



# Любимые супы



## Тыквенный

**Тыква - 700 г, лук репчатый - 100 г, масло сливочное - 1 ст. л., орех мускатный - 1 ч. л., чеснок - 1-2 зубчика, сливки - по 2 ст. л. на порцию, соль, перец черный молотый.**

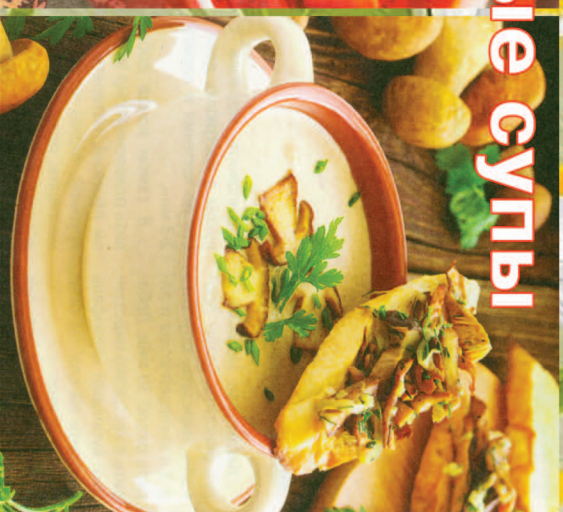
Лук очистить, мелко нашинковать. Тыкву очистить, освободить от семечек и нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло. Выложить лук и обжарить до мягкости (приблизительно 2-3 мин.). Добавить тыкву, перемешать и жарить 2-3 мин. Влить 2 стакана кипятка (или бульона). Добавить мускатный орех и чеснок, пропущенный через пресс. Посолить, поперчить по вкусу. Варить около 15-20 мин. (до мягкости тыквы). Измельчить массу с помощью блендера до однородного состояния. Разлить горячий крем-суп в тарелки. Затем влить в каждую по 2 ст. л. сливок. Раскрасить зеленью. По желанию посыпать измельченными тыквенными семечками.



## Борщ

**Говядина на косточке - 300 г, свинина на косточке (рагу) - 500 г, картофель - 4-5 шт., лук, помидоры - по 3 шт., морковь, свекла - по 2 шт., капуста - 1/4 среднего кочана, перец болгарский - 1 шт., паста томатная - 2-3 ст. л., чеснок - 4-5 зубчиков, корень петрушки, лист лавровый, перец, соль, масло растительное.**

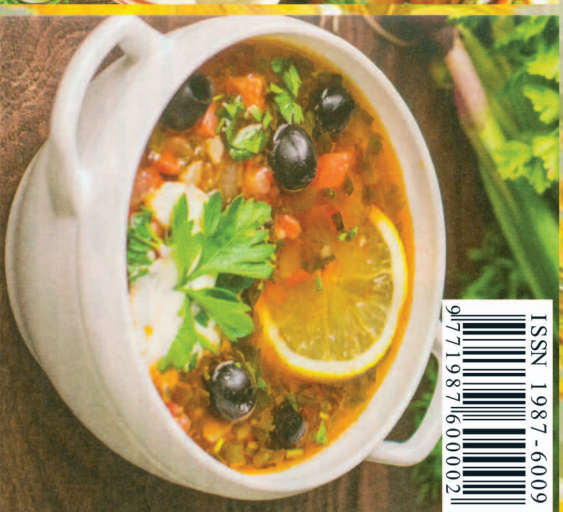
Сварить бульон с 5-6 л воды, добавив 1 морковь, 1 луковицу, мясо, корень петрушки и специи. Обжарить в масле лук. Добавить измельченную морковь и болгарский перец, готовить еще 2-3 мин. Ввести измельченные в блендере помидоры, томатную пасту и тушить 25 мин. Из бульона вынуть овощи и мясо. Мясо отделить от костей, положить в заправку. Тушить 2-3 мин. Кусочки картофеля опустить в бульон, посолить и варить 7-10 мин. Добавить капусту и варить до ее готовности. Нарезать свежую соломкой и потушить в малом количестве воды с 1-2 ч. л. уксуса. Выложить заправку в суп, довести до кипения. Положить свежую и измельченный чеснок. Довести до кипения и снять с огня.



## Грибной

**Грибы белые - 300 г, картофель - 700 г, сыр плавленый - 300 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., масло растительное для жарки, перец черный молотый, соль.**

Картофель, морковь и лук очистить. Грибы промыть, нарезать, опустить в 2 л кипящей воды и варить около 30 мин. Добавить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель и варить на слабом огне еще 10-12 мин. Пока суп варится, лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук с морковью в растительном масле до мягкости. Выложить морковь с луком в кастрюлю, довести до кипения и варить 2-3 мин. В самом конце добавить плавленый сыр (если он плотный, натереть на крупной терке) и перемешивать, пока сыр полностью не растворится в супе. Посолить, поперчить. Измельчить горячий суп блендером в однородную массу. Подавать с зеленью и гренками.



## Солянка сборная мясная

**Бульон мясной - 2,5-3 л, набор мясной - 700 г, паста томатная - 1,5 ст. л., огурцы соленые - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., мука - 1 ст. л., лист лавровый - 2 шт., перец черный горошком - 10 шт., сахар - 1/2 ч. л., Масло растительное - 2 ст. л., оливки черные - 20-25 шт., соль, лимон - 1 шт.**

Продукты из мясного набора (отварное мясо, ветчина, колбаски и т.п.) нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить 5-6 мин. в масле. Добавить муку и жарить еще 2 мин. Ввести томатную пасту, сахар, влить 3-4 ст. л. бульона и готовить 3-5 мин. Огурцы нарезать кубиками и потушить в сковороде 10 мин. В кипящий бульон опустить огурцы, лук с томатной пастой и варить 10-12 мин. Добавить нарезанные мясные продукты, лавровый лист, перец, соль и варить 7-10 мин. Выключить огонь, положить оливки и дать настояться под крышкой 10-15 мин. Разлить по тарелкам, в каждую положить 1-2 ломтика лимона. Отдельно подать сметану и рубленую зелень.

