

ХОРОШО ЛИ ВАМ В ВАШЕМ БРАКЕ?

Опросник семейной тревоги нашей

Дорогая читательница! Именно так, категорически в женском роде — мужчины боятся опросов, им страшно взглянуть в лицо обнаженной судьбе. Так вот. Дорогая! Потерпите немного, вы скоро все узнаете. Прочтите сначала эти строки (см. ниже) и после каждой задумывайтесь: согласны ли вы с утверждением? Согласны — обводите кружком. Нет — решительно зачеркивайте. Есть сомнения — ставьте вопрос. Сразу предупреждаем: вы все сильно запутаете, если сомнений будет больше трех.

1. Знаю, что мой муж часто бывает недоволен мною.
2. Чувствую, как бы я ни поступила, все равно будет не так.
3. Я многое не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виновата во всем, что случается в нашей жизни.
5. Часто чувствую себя беспомощной.
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжей и неловкой.
8. Муж считает меня бестолковой.
9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды мужа.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо еще очень много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишней дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчезла, то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Мужу бывает неудобно за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

Ключ к опроснику

Каждому утверждению соответствует 1 очко, каждому отрицанию или сомнению — 0 очков. В результате ваших подсчетов могут получиться такие результаты:

0–7. Радуйтесь! Завидуйте самой себе: семья у вас замечательная. Вы просто умница — с мужем живете мирно и в то же время весело, вы друг другу помогаете, если надо. То есть плевать вам на трудности жизни.

7–14. Вы с мужем оба неплохие ребята и способны сообща преодолеть какую-нибудь жизненную трудность, если она не слишком суровая. Так называемый «нормативный», то есть не очень страшный стресс вы можете пережить. А если вдруг немного зашкалит, вы можете начать выяснять отношения всерьез. Что-то, значит, в жизни не так. Что? Разберитесь, пока не поздно...

14–21. Если не обманываете себя и нас, то вы все еще замужем за теперешним мужем. Но это вас, похоже, мало радует: все как-то не так. Он вас не понимает и уж точно не балует, да и вы не подарок... Если вы все еще можете это терпеть, если еще не махнули рукой, идите к семейному психотерапевту. Не бойтесь, сейчас все ходят, только не признаются. Там научат жить легко, и красиво, и комфортно, и будет шанс на светлое будущее...

ПОМОГИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА!

РОССИЙСКИЙ ФОНД ПОМОЩИ

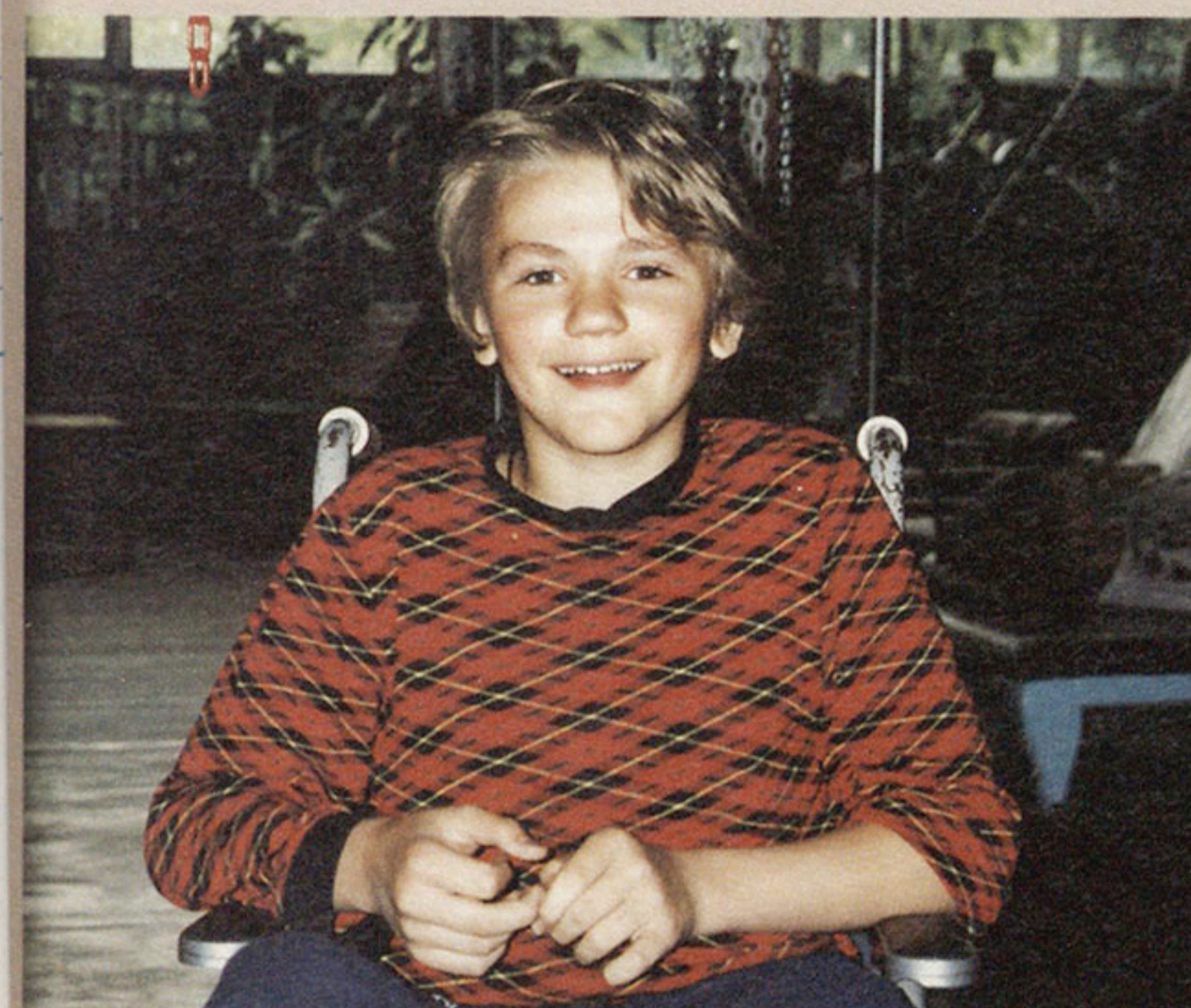
Валентин Иванович Дикунь человек суровый и бескомпромиссный. Вы его, конечно, помните: цирковой тяжелоатлет, который после перелома позвоночника был приговорен к инвалидности, но с приговором не согласился и сначала придумал, как вылечить себя, а потом стал лечить других. По газетам и журналам еще долго ходила фотография: несостоявшийся инвалид Дикунь приподнял и поддерживает своим мощным торсом автомобиль. Конечно, и теперь, спустя двадцать лет, никакой увечности в его былинном облике не заметно. Только держится как-то слишком уж прямо и строго. Своей строгостью Валентин Иванович пугает подчиненных, а пациентам нагрузки дает немалые. Его методика рассчитана на волевых людей, способных на тяжелый труд. Поэтому детей в дикуневском Центре реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями ДЦП почти нет.

А у нас есть. У нас там Дима. Дима хорошо и весело. Он говорит: — Пошли покажу, как я занимаюсь со штангой.

И отжимает этот двенадцатилетний мальчик десятикилограммовую штангу трижды по восемь раз. И рассказывает, как вчера на ВДНХ специально для него запустили карусель и как он один, без мамы, ходит обедать в гостиницу «Останкино» — у него там в кафе шеф-повар друг.

Он так говорит: «хожу». На самом деле он пока что ездит — в инвалидной коляске. А дома по квартире передвигался ползком.

Диму в 6 лет сбила на улице машина. И свои следующие 6 лет он жил вдвоем с мамой без всяких друзей в малогабаритной квар-



У сильных людей есть чему поучиться. Благодаря вам у Димы появился отличный учитель — Валентин Дикунь

«Мосфильма». Но денег не было. И надежд уже не было. Диму даже по телевизору показали — люди посочувствовали, но средств на лечение все равно не набралось. Потом уже, после телевидения, письмо от Диминой мамы направили в Российский фонд помощи. И теперь мальчик лечится в дикуневском центре и живет поблизости от него в гостинице «Останкино» вместе с мамой. За целых три месяца лечения и житья в гостинице заплатили вы, наши добрые читатели.

Мало того, потом, когда деньги на лечение уже были переведены, Диминой маме стали предлагать еще помощь. А она отказывалась, говорила: это нечестно брать еще деньги, кому-нибудь еще пригодятся, вы и так совершили чудо какое-то, и отблагодарить вас я никогда не смогу. Пенсия на мальчика у этой женщины — 380 рублей, на эту пенсию они и живут.

А много повидавший Валентин Дикунь, кажется, не слишком удивился, что кто-то оплачивает счета за лечение его пациентов, но, конечно, тоже сказал хорошие слова: «Вы делаете большое дело. Людям, попавшим в беду, помогать надо. Любая бескорыстная помощь вызывает уважение. И нужно протянуть руку и дать им шанс».

тире. На коляске там было трудно перемещаться. После перелома позвоночника ноги у него не двигались. Вот он и ползал. Мама пыталась спасти Диму как могла. С работы ушла. Распродала потихоньку все, что имела. Обращалась к коллегам с

Сам он тоже, конечно же, дает людям шанс. Правда, никого не жалеет.

У него по залу идет, опираясь на две палочки, симпатичная девушка, а к ногам у нее веревками привязаны два двухкилограммовых «блина» от штанги.

А Сергей Сыров, молодой человек с перебитым позвоночником, ходит в огромных стальных ботинках. Точнее, пытается ходить.

Сергей тоже наш человек. Вы нашли денег на то, чтобы он мог приехать к Дикулю из Хабаровского края и встать на ноги. (У Сергея тоже автомобильная травма и перспектива провести остаток жизни в инвалидной коляске. Только, в отличие от Димы, Сергей взрослый, и у него у самого есть восьмилетний сын, которого еще надо вырастить.)

Сергей своим помощникам бесконечно благодарен и заботы оправдывает. Трудится непрерывно. После двух недель беспощадных тренировок начал, опираясь на брусья, делать первые шаги с помощью специального тренажера, который фиксирует ноги в коленях, при поддержке жены Ани и методиста Наташи. Так вышло, что и Сергей, и Дима попали к одному врачу-методисту, Наталье Малесовой.

Мы ее спросили: есть ли надежда? Она ответила:

— Сергей будет ходить. Возможно, с палочкой, но обслуживать сам себя сможет.

— А Дима?

— И у Димы есть шанс. Я верю, что он пойдет. У него есть воля.

Спасибо, друзья!

«Здравствуй, уважаемый Фонд! Может, я надоела вам своими письмами, но мне хочется благодарить и благодарить людей, которые до сих пор все шлют и шлют моей семье денежную поддержку. Эти деньги приходят телеграфом, и я не знаю адресов отправителей, только фамилии. Поблагодарите всех, пожалуйста, через журнал!»

Это выдержка из письма Натальи Ивановны Спеловой (Псковская обл.). Ее первое письмо мы опубликовали ровно год назад и тогда даже приблизительно не могли предположить, удастся ли помочь семье беженцев, где есть двое взрослых людей — неустроенных, безработных, но в общем трудоспособных. Спеловы очень тогда нуждались в деньгах и одежде. Конечно, мы обрадовались, когда довольно быстро им послали 4,95 миллиона неденоминированных рублей и шесть посылок с детскими теплыми вещами. Но и потом, в течение всего года им шли от вас, друзья, денежные переводы. Поэтому мы почувствовали себя просто обязанными напечатать отрывок из письма. А затронув тему благодарственных писем, решили ее продолжить. И вот еще несколько коротеньких выдержек.

«Сердечно благодарю всех, кто отозвался на мою просьбу о помощи! Ваши деньги пошли на покупку медикаментов и лечение. Я болею уже 35 лет, но, кажется, честное слово, никогда не чувствовала себя в моральном плане так хорошо. Жить трудно и было бы вовсе невозможно, если бы не ваша помощь, мои дорогие!» Е. М. Калганова. Карелия

«Я не знаю даже Вашей фамилии, на переводе только инициалы. Не знаю и как Вас благодарить. Я-то думала, что откликнутся фирмы, у которых от этой помощи не убудет, а получилось: добрые люди отрывали от себя! Спасибо!!!» Ольга Курсон. Новосибирская обл.

«Нам сообщили, что мое письмо было помещено в московском журнале „Домовой“. Добрые люди, огромное спасибо за дорогие переводы для нашей мамы. Благодаря вам на ее столе дорожки лекарства, а также изюм и орехи для поддержки организма. Мама ждет вызова в райбольницу». Ученица 7-го класса Надя Карасева. Владимирская обл.

«Считаю своим долгом информировать Вас, как прошла операция у моей дочери Оксаны. Врачи считают, Оксана будет видеть. На будущий год предстоит еще операция, но присланные Вами денег хватит и на нее. Так что низкий поклон и огромная благодарность!» В. Н. Титова. Алтайский край

Итак, друзья, незрячая девочка Оксана будет видеть. Обреченный на инвалидность Сережа встал и начал ходить. Для кого-то нашлась еда, для кого-то одежда. У кого-то на душе потеплело. Кому-то жизнь спасли.

Божеское дело вы делаете — других, более удачных слов тут не подыщешь.

У нас были и другие письма и звонки, полные благодарностей. О некоторых мы рассказывали, о некоторых нет, поскольку всю почту опубликовать нет никакой возможности. Но о самом главном мы не забываем. Это главное заключается в том, что вы, друзья, не остаетесь равнодушными к чужой беде и помогаете совершаться чудесам. И вот что было сделано на этот раз, к середине июля.

Одиноким маме двоих ребятишек Наталье Маймаевой в Архангельскую область отправили 3000 рублей. Надежде Кремлю (Воронежская обл.) на лечение больных сына и мужа и на газификацию дома — 10 000 рублей. Любви Кашавцевой (Курская обл.) на покупку спецтренажера и инвалидной коляски для 10-летнего сына перевели 8720 рублей. Оксане Ковалевой (Калужская обл.) на лечение двухлетней дочери, больной детским церебральным параличом, направили 12 800 рублей. Юрий Заяц (Архангельская обл.), чья семья пострадала от пожара (сгорел дом со всеми вещами), получил 2530 рублей. Шесть посылок с детскими и взрослыми вещами. Татьяне Лемарь (Республика Калмыкия), матери четверых сыновей, отправили две посылки с детскими и взрослыми вещами. Гузель Кутлубулатовой (Республика Башкортостан) послали 300 рублей, Ираиде Крикуновой и Надежде Талашенко (Подмосковье) — по 200 рублей, а Ирине Вольтер в Алтайский край — 2750 рублей и посылку.

Дай вам Бог здоровья и счастья, Катя, Анна, Майя, две Лены, Владислав, Елена Борисовна, три Ирины, Марина, Светлана, Галина и Елена Викторовна.

Для тех, кто не читал предыдущие выпуски журнала Российский фонд помощи создан осенью 1996 года. Он действует как посредник между людьми, которые оказались в беде, и людьми, готовыми им помочь. Фонд получает письма, тщательно их проверяет, мы эти письма ежемесячно публикуем (публикации начались в октябре 1996 года), а вы звоните в фонд, получаете адреса тех, кого хотите поддержать, и дальше действуете самостоятельно.



В апреле 94-го в нашу семью пришло горе, и вот этой беде уже четыре года. Наш сын Вася вместе с ребятами, играя, забрался в трансформаторную подстанцию. В результате ожоги головы, плеч, ног, перелом ключицы, повреждение глаза. Ему было тогда семь лет. Сейчас он на инвалидности, полтора года провёл в больницах, перенес 21 операцию. Я все это время рядом с ним, оставила работу. А муж оставил нас после несчастия, испугавшись трудностей. Получаем пенсию по инвалидности 351 рубль, и это все наши доходы. Но Васино лечение не окончено. Следующая операция — восстановление ключицы. И, главное, просто необходимо санаторно-курортное лечение (Сочи-Мацеста). Ума не приложу, где взять путевку в санаторий? Разумеется, если бы были деньги... Но в нашем городке уже не к кому обращаться за помощью. Помогите нам с Васей, пожалуйста! **Пивоварцева Валентина, Свердловская обл.**

В Екатеринбурге, в Главном управлении соцзащиты нам сообщили, что Вася Пивоварцев действительно нуждается в курортном лечении после перенесенных ожогов. Однако «область не располагает необходимыми средствами». Правда, и цену путевки «мать плюс дитя» здесь не смогли назвать. Главврач санатория «Малый Ахун» Нина Рябус сообщила: 24-дневное пребывание Пивоварцевых обойдется в 9741 рубль (из них собственно детская путевка с лечением в Мацесте стоит 4943 рубля).



Пишет вам мать 12-летнего Володи Разгонова, страдающего гемофилией. Недавно мы получили прекрасно изданную на средства, найденные Российским фондом помощи, первую в стране книжку-пособие для детишек с этой «царской» болезнью, и вот тоже обращаюсь: помогите моему мальчику! Год как Вова не встает с инвалидной коляски — от постоянных кровоизлияний левый коленный сустав становится неподвижным, превращаясь в «бамбук». Мы живем в глубинке, 200 км до Брянска, но лечимся только в областном центре, поскольку в нашем районе нет ни гематолога, ни препарата криопреципитат (готовится из донорской крови). Как нам объяснили в райбольнице, «его завозить не выгодно». Вот и ездим в область, заодно прихватывая и доноров, потому что в Брянске тоже перебои с препаратом. И все же эти трудности мы преодолевали. Но беда-то не отступает, и Вова уже теряет надежду на самостоятельную ходьбу. Можете представить себе его переживания! Недавно мы ездили в Гематолический центр Москвы при Измайловской больнице, консультировал заведующий центром В. В. Вдовин. Оказывается, не все потеряно! «Двигательные

функции колена восстановимы, сустав не совсем плохой», — вот заключение доктора. Однако лечить в Москве нас не берутся без 80 флаконов препарата «Фактор-8» по 500 ед. Столько необходимо на полугодовой курс реабилитации. Но лекарство стоит \$15,5 тысячи, а столько мы не соберем, даже если продадим имущество. Я обошла все мыслимые учреждения, местных коммерсантов, но денег так и не нашла. По возвращении из Москвы в райбольницу нам порекомендовали надеть фиксирующую повязку и стараться больше не попадать к ним. А в Москве нам как раз категорически запретили такую фиксацию. Она окончательно сделает мальчика инвалидом. Искренне надеюсь на ваше милосердие. Помогите нам! Сопроводительное письмо В. В. Вдовина прилагаю. **Валентина Владимировна и Вова Разгоновы, Брянская обл.**



Уважаемые дамы и господа! Пишу к вам с большой надеждой на понимание. Побывав по делам Московского исследовательского центра по правам человека в Подольском специализированном доме ребенка, я не придумала ничего лучше, как обратиться к вам. Вот уже 57 лет этот дом выхаживает детей-сирот от двух месяцев до шести лет. Это все «отказные» дети: брошенные матерями еще в родильном доме, подкинутые или отобранные у изуверов-родителей. Как правило, это еще и больные ребятишки, нуждающиеся в особом внимании. Воспитатели во главе с Марией Георгиевной Сартлян делают все возможное, чтобы детям было хорошо. Они не могут только одного — делать деньги. Финансирование этого дома крайне скудное. Вот сейчас срочно нужны новые веранды для прогулок детей. Старые просто рушатся. Эта стройка обойдется в 16,7 тыс. рублей (смету отправляю вместе с письмом). Кроме того, дети остро нуждаются в обуви (с 11-го по 15-й размер), по 50 пар каждого размера, в качелях комнатных на распорках (3 шт.), катапках-машинах для ребятишек 2-3 лет, катапках-велосипедах для 4-6-летних. Нужны бы еще цветные карандаши и бумага для рисования, атласные ленты по 10 м разного цвета, хотя бы пара маленьких цветных телевизоров, утюги и быстронагревающиеся электрочайники. **Любовь Кушнир, Москва**



Извините, пожалуйста, что отнимаю у вас время. Обратиться в ваш фонд заставила нужда, не думала я прежде, что стану когда-нибудь просить помощи. Стыдно и горько, но как же мне жить?! Одиноко, получаю пенсию 400 рублей — и что же на них купишь на Сахалине? Цены здесь сейчас страшные. Прежде я получала пенсию в 120 рублей, и на все хватало. А теперь вот подходит зима, и не знаю, как опять спастись от морозов. Нынче чуть дожила до весны. Угля на зиму надо закупить на полторы тысячи рублей. Я таких деньжищ и не видела. Может, найдутся добрые люди и помогут мне? **С уважением, Яковлева Анна Кирилловна, о. Сахалин**



Наш долгожданный сынок родился 13 апреля 94 года. Его назвали Евгением в честь бабушки. До полутора лет мальчик развивался нормально, а в сентябре 95-го вышли с ним на ули-

цу погулять — и домой принесли уже на руках. Женю поразило очень редкое заболевание с высокой температурой и отказом опорно-двигательной системы. Первая неделя в реанимации в Рязани прошла между жизнью и смертью, а затем долгие месяцы в больницах области. С 1996 года лечимся в Республиканской детской клинической больнице в Москве. Положительные сдвиги налицо, но теперь столичные врачи рекомендуют операцию на ступни, которую выполняют в Тульском институте клинической реабилитологии. Прогноз самый оптимистический: Женя станет ходить самостоятельно. Поверьте, я видел детей, именно таким образом излеченных в Туле. Но операция стоит 2500 рублей, и финансовое положение нашей семьи делает невозможным обращение к тульским медикам. Живем, в сущности, за счет инвалидной пенсии мальчика, так как я не работаю, постоянно находясь при Жене. Местные власти в помощи отказали. Но и тянуть с операцией нельзя, можно упустить время. Так что вся надежда на вас, дорогие! Вызов на операцию и банковские реквизиты тульского института высылаю. **Леонид Цедрик, Рязанская обл.**

Недавно я услышала по радио, что вы помогаете людям. И решила написать. Потому что мы очень нуждаемся. Пишет вам девочка Надя 13 лет. У меня есть еще три сестры: Наташа (ей 15 лет) и две младшие — Ксюша (10 лет) и Юля (11 лет). Сейчас от нас ушла мама. Потому что полюбила другого. А мы живем с папой. Ему трудно продержаться и прокормить нас. Мы это понимаем, хотя он нам этого и не говорит. Скоро зима, а мы не знаем, что будем носить. Очень прошу, помогите нам. Просто я не знаю, у кого еще просить о помощи. **Червинская Надежда, Архангельская обл.**

«Диву даюсь, как этому гражданину Тучнолову удастся тянуть четырех девочек», — сказала нам начальник отдела материнства и детства областного департамента соцзащиты Галина Селюченко. Она рассказала нам, что девочка написала о семейных проблемах очень деликатно. На самом деле мама бросила детей «по любви» еще год назад. И папа, который Наде и ее старшей сестре Наташе приходится отчимом, трудится в леспромхозе, но зарплаты не получает несколько лет. Детские пособия не выплачены даже и за прошлый год. Органы социальной защиты, конечно, помогают этой семье. Не деньгами, правда, а крупой, макаронами и некоторыми другими продуктами. В сельской администрации нам сообщили, что девочкам очень недостает одежды и обуви, особенно теплой. Размеры детской одежды имеются в нашем фонде.

Заявление. Я, Калининский Иван Никифорович, инвалид 2-й группы, получаю пенсию 440 рублей. Она уходит на лекарства да на поездки в областную больницу на обследования. А мне нужен голосообразующий аппарат, так как удалена гортань. Нынешний мой механический помощник проработал уже более семи лет (норма пять), сильно нуждается в ремонте, да нигде не берутся. Покупку нового аппарата мне не осилить. Очень прошу, помогите! Без него просто невозможно жить. Извините за беспокойство. **Калининский И. Н., Вологодская обл.**

Как нам сообщили в вологодской «Медтехнике», голосообразующий аппарат АГ-80 стоит 500 рублей. А г-жа Гордеева, сотрудница тарногской районной администрации, призвалась нам, что «район не в состоянии оказать действительно нуждающемуся инвалиду даже такую помощь».

Наш единственный трехлетний сынишка Илюша страдает трудноизлечимой болезнью. Для нас он смысл жизни, наша радость. А мальчик он совсем не безнадежный. Непоседа, порой такое выдумает, да еще и с хитрецой. Но вот с язычком у нас плоховато. Надо бы логопеда, да и соответствующую домашнюю литературу. Ничего этого, к сожалению, в нашем городке нет. И все же мы уверены, что общими усилиями сумеем помочь Илюше во взрослой жизни твердо стать на ноги и быть самостоятельным. Мир не без добрых людей — и мы прошли уже три курса лечения в Московском институте биологической медицины у профессора Сухих Г. Т. А вот на четвертый курс спонсоров у нас в городишке нам найти не удалось. Муж зарабатывает 600–700 рублей в месяц, но выдают очень нерегулярно. А я сижу с Илюшей. Осмелюсь дать вам адрес и банковские реквизиты нашего счета в екатеринбургском филиале Мост-банка. Бог в помощь и вам, и нам, и Илюшеньке. **Надежда Потеряева, Свердловская обл.**

«У Ильи болезнь Дауна. Накопленный в нашем институте опыт свидетельствует о возможности его применения в лечении ребенка», — подтвердили нам в Институте биомедицины. Как сообщил директор института профессор Сухих, стоимость четвертого курса \$900.

Мы возвращаемся к письму Марины Жуковой из Удмуртии. Эта молодая девушка работает бухгалтером, живет в маленьком красивом городе на Каме и содержит себя и маму-библиотекаря, не получающую зарплату. Отец их оставил. Но сама Марина серьезно больна, ей грозит инвалидность, у нее деформация тазобедренного сустава. Спасти ее может только операция, и этой зимой Марина обратилась за помощью в наш фонд.

Сначала нам стало известно, что ей отправили одну тысячу рублей. Но потом выяснилось, что денег Марине Жуковой перевели больше — 3,5 тысячи рублей. Так что она сумела съездить в Курган на консультацию. Курганцы настоятельно рекомендовали ей лечь в илизаровский центр на операцию не позднее февраля 1999 года, иначе сустав разрушится и понадобится уже протез. В своем первом письме девушка писала: «Я очень хочу вылечиться. Меня приводит в ужас перспектива оказаться в инвалидном кресле. Я же сильная, привыкла сама справляться с трудностями и помогать другим. Но вот настал момент, когда мне необходима ваша помощь. Я хочу жить по-настоящему, завести семью, родить детей. Верить в чудеса я разучилась, и все же помогите мне, пожалуйста!»

Друзья! Если вы можете помочь авторам этих писем, за адресами обращайтесь в Российский фонд помощи по тел.: (095) 956-71-87.

Адрес Российского фонда помощи: 125252, г. Москва, а/я 50.

АУРИТА

ВСЕГДА В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

К счастью, сегодня не надо объяснять, что забота о своем теле — составляющая цивилизованного отношения к своему женскому Я.

Давно известно, что блестящий внешний вид способствует карьере, настроению в общении с коллегами и деловыми партнерами.

Однако к своей внешности, особенно к своей фигуре, мы относимся по-разному. Некоторые из нас считают, что красивая одежда отвлекает внимание от наличия лишнего веса, мужа устраивает и так, да и худеть некогда. Другие периодически «сажаются» на жесткую, утомительную диету и, сбросив 2-3 кг, через какое-то время набирают их снова. Третьи посещают тренажерные залы, сауны, решаются на дорогостоящие операции, а некоторым до определенного возраста проблемы лишнего веса просто незнакомы.

Но и тем, и другим позволим напомнить следующее: лишние килограммы накапливаются незаметно, постепенно грамм за граммом, поэтому всегда надо быть «на чеку», сбросить эти лишние килограммы

возможно тоже постепенно грамм за граммом, скоротечные

же результаты в конечном итоге все равно приведут к набору лишней массы, а необоснованные диеты нередко вызывают вялость, раздражительность, головные боли, обострения хронических заболеваний, поэтому подбираться они должны индивидуально и только специалистами.

И тем, кто считает себя стройным, и тем, кто решительно настроился на борьбу с лишними килограммами, необходимо 1 раз в 2-3 месяца дать импульс для активизации обменных процессов, очистить организм от шлаков, сбалансировать деятельность всего организма. Тогда и лишние килограммы сбрасываются легче, и лишним килограммам труднее превращаться в жировую ткань.

Решить столь сложную задачу вам поможет Курс Аурита «Для нормализации веса» австрийской фирмы «Р. Биттнер ГмбХ». Капсулы «Ревень», капсулы «Ананас» и Очи-

щающий чай, входящие в состав курса, в течение 20 дней дружной командой будут добросовестно наводить порядок в вашем организме. Действуют они мягко, аккуратно, абсолютно безопасно, так как содержат только растительные и биологически активные вещества.

Капсулы «Ананас» активизируют пищеварение, капсулы «Ревень» очистят организм от шлаков и токсинов, а Очищающий чай не только усилит действие капсул, но и полностью обеспечит суточную потребность в магнии, частично в железе, калии и других микроэлементах.

В результате «Аурита» помогает безобидно расставаться с «весовым перебором», да и поддерживать нормальный вес с помощью «Ауриты» значительно легче. Так что будьте красивы и успешны. Это изначально заложено в вас природой. Она же, природа, всегда готова отстоять в аш е право быть лучше.



Спрашивайте в аптеке!

БИТТНЕР