

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

№17

май 2016

цена:
1,5 лари

**Модная
челка** стр.36

**Полезная
овсянка** стр. 14

**Как пережить
расставание**
стр.18

**Лунный календарь
на май**
стр.28

Наталья Крачковская
“Прощай, мечта поэта!”
стр.20-21

Дженнифер Энистон
Самая красивая женщина года стр.16-17



Стиль свободы

90-е снова в моде!

Мода - явление цикличное. Этой весной настало время вспомнить 90-е годы, с их любовью к свободе и удобству в одежде. Какие элементы той эпохи дизайнеры предлагают повторять, а какие разбавлять новинками?

По косяк

Рокерская куртка косуха давно стала чуть ли не классическим элементом гардероба. И, тем не менее, любая девушка, надевая ее, чувствует себя немного бунтаркой. Актуальности модному протесту добавят яркие цвета (красный, бирюзовый, изумрудный, фиолетовый) и необычная отделка аппликацией, вышивкой или кружевом. Носите куртку с платьем, юбкой или джинсами.



Милое дитя

Даже в гранжевые 90-е нашлось место нежному и женственному образу. Платье в стиле бейби-долл (широкий крой, белый воротничок и рукава-фонарики) романтично и трогательно. Самые модные оттенки - пастельно-розовый, голубой и черный. Добавьте к образу туфли с ремешками на невысоком каблучке и ожерелье-ленточку (чокер). Если хочется чего-то более солидного, можно примерить кокетливое платье-комбинацию из шелка.



Джинсовый рай

Джинсы никогда не выходили из моды, но в этом сезоне вновь напомнила о себе давно забытая вариация - джинсы «варенки» с эффектом поношенности и потертости. Куртки из такого денима можно носить поверх платья, также популярен комбинезон. А если говорить о джинсовом крое, то модные ранее скинни канули в прошлое, им на смену пришли широкие «трубы».



Вещь месяца

Маленькая сумочка на короткой цепочке или с необычной ручкой - отличный выбор и для свидания, и для корпоратива, и для повседневного выхода. В нее поместится только самое необходимое: телефон, ключи, кошелек, помада. Оригинальный дизайн будет притягивать восхищенные взгляды.



Самый удобный

Модные 90-е невозможно представить без свитера свободного кроя с нарочито длинными рукавами. В наше время он стал более аккуратным и приобрел приятные нежные оттенки. Небрежность теперь выражается в асимметричных разрезах и спущенных петлях. Носите такой свитер в многослойном образе - поверх выглядывающей из-под него рубашки и юбки.

Цветочная симфония

Легкое шифоновое платье в пестрых цветочек оттеняет грубыми ботинками - на рифленой подошве или с цепями. Сверху можно традиционно накинуть куртку, но куда более современно будет смотреться парка. Непременный спутник образа - рюкзак, который в наше время приобрел необычную форму и удлиненные ляжки.



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).

272-40-18, 5.99-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

**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.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПРАВИЛА ВЫПЕЧКИ КУЛИЧЕЙ

Выпекание куличей – непростое искусство, обычно люди пользуются проверенными семейными рецептами, доставшимися еще от бабушек. Для тех, кто хочет испечь кулич самостоятельно, а не покупать его в магазине, предлагаем несколько простых советов.

✦ Тесто для кулича не должно быть слишком жидким или слишком густым. «Правильное» куличное тесто должно быть такой плотности, чтобы оно не прилипло к ножу, если его разрезать.

✦ Тесто для куличей месить долго, так, чтобы оно не прилипло к рукам и столу.

✦ Куличное тесто должно подниматься три раза. Первый раз поднимается опара, второй раз – когда в

тесто уже добавлены все ингредиенты, и в третий раз – перед отправкой в духовку, когда тесто уже уложено в форму.

✦ Тесто для куличей любит тепло и «боится» сквозняков, подходит оно должно в теплом месте при температуре 30-45 градусов.

✦ Форму для выпечки куличей заполняют тестом только наполовину, дают подняться до трех четвертей высоты формы, и только затем ставят в духовку.

✦ Перед тем, как поставить форму с тестом в духовку, кулич смазывают яйцом, взбитым с одной столовой ложкой воды и маслом. Также сверху кулич можно посыпать орешками, крупным сахаром и сухарями.

✦ Чтобы кулич хорошо поднялся, перед выпечкой сверху втыкают деревянную палочку. Через некоторое время палочку вынимают. Если она сухая, кулич готов.

✦ Выпекают кулич во влажной духовке (для этого вниз можно поставить емкость с водой) при температуре 200-220 градусов.

✦ Кулич массой меньше килограмма выпекают 30 минут, массой 1 кг – 45 минут, массой 1,5 кг – 1 час, массой 2 кг – 1,5 часа.

✦ Если кулич начинает сверху пригорать, его накрывают сухой бумагой.

✦ Готовый кулич вынимают из духовки, кладут на бок и оставляют так остывать.

Шоу-бизнес

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ АКТИВНО ВЫХОДИТ В СВЕТ

Недавно в СМИ появилась информация о том, что вес Анджелины Джоли снизился до 35 килограммов, и ее пришлось срочно госпитализировать.

Поклонники были уверены, что состояние актрисы критичное и ей потребуется длительное лечение. Инсайдеры заявляли, что здоровьем звезды всерьез обеспокоен муж и ее отец, актер Джон Войт, но Анджелина игнорирует их просьбы о визите к врачу. 21 апреля Энджи развеяла слухи о госпитализации. Актриса стала участницей заседания Международного уголовного суда в Гааге и встретила с генеральным секретарем ООН Пан Ги Мун. Сейчас звезда с семьей находится в Лондоне, где снимает дом. Актриса активно выходит в свет, пытается раз-



вевать слухи о своем плохом состоянии, но сплетники не успокаиваются: Джоли выглядит слишком худой.

Недавно папарацци сфотографировали Анджелину после ужина в ресторане в лондонском районе Мейфэр. Звезда надела широкую серую юбку и накинула на плечи шаль, пытаясь спрятать худобу. Но поклонники и журналисты отметили, что Анджелина выглядит крайне истощенной.

Анджелина с семьей сейчас живут в столице Великобритании. Брэд снимается здесь в фильме «Машина войны», а Энджи занимается политической и гуманитарной деятельностью. Звездная пара арендует 8-комнатный особняк в пригороде, который ежемесячно обходится им в 21 тысячу долларов. Сколько семья пробудет в Лондоне, пока неизвестно.

Кети Топурия выпустила детскую линию одежды

Солистка группы «А-Студио» Кети Топурия год назад запустила собственный бренд одежды KETIone. Хотя певица не позиционирует себя как профессиональный дизайнер, осенью Кети впервые представила свою коллекцию на Неделе моды в Москве. Наряды от Топурии уже приглянулись многим знаменитостям, артистка и сама с удовольствием носит свои модели.

Став мамой, певица решила создавать одежду не только для взрослых, но и для детей. На этой неделе Кети уже выпустила лимитированную коллекцию кожаных курток для девочек, которую посвятила своей дочери Оливии. Малышка уже примерила творения своей знаменитой мамы и приняла участие в фотосессии коллекции.



Скончался певец Принц

На 58-м году жизни скончался легендарный американский музыкант и автор песен Принс (Принц) — маленький и успешный исполнитель стиля ритм-энд-блюз, семикратный обладатель «Грэмми» и лауреат «Оскара».

Тело музыканта обнаружили в его доме в Миннеаполисе рано утром в четверг, 21 апреля. Точная причина смерти пока не установлена. Полиция проводит расследование случившегося.

15 апреля певцу понадобилась срочная медицинская помощь, когда он летел на самолете. Пилоту пришлось совершить аварийную посадку. Представители Принса тогда отметили, что он борется с гриппом. До этого певец отменил два концерта из-за состояния здоровья.

ЖАСМИН РОДИЛА ТРЕТЬЕГО РЕБЕНКА

Семейство Жасмин принимает поздравления: певица в третий раз стала мамой. На свет появился долгожданный мальчик весом 3,350 кг, рост - 54 см. Ребенка назвали Миროном, в честь дедушки.

Сама певица до последнего старалась не рассказывать о своем интересном положении, тем более что начало беременности проходило, по слухам,



весьма тяжело - Жасмин постоянно мучил токсикоз. Но когда все уже случилось, что называется, выдохнула с облегчением.

Напомним, что у певицы уже есть взрослый 18-летний сын Михаил от брака с ресторатором Вячеславом Семендуевым и 3-летняя дочь Маргарита от брака с миллионером Иланом Шором.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Не стану ли я глухим, как мой отец?

? *Мой отец в свое время рано стал терять слух. Как мне не повторить его судьбу?*

Михаил.

Чтобы сохранить хороший слух:

- ✿ пролечите хронические лор-заболевания (риниты, гаймориты) и старайтесь избегать новых;
- ✿ будьте осторожны с приемом некоторых лекарств - нарушить слух могут большие дозы аспирина, некоторые антибиотики, мочегонные, сердечные препараты;
- ✿ аккуратнее освобождайте ухо от накопившейся в нем серы, а еще лучше - доверьте эту процедуру врачу;
- ✿ научитесь правильно сморкаться - не обеими ноздрями сразу, а каждой поочередно, предварительно закапав сосудосуживающие препараты;

- ✿ не садитесь в самолет с заложенным носом - от перепада давления можно заработать экссудативный средний отит или разрыв барабанной перепонки. Перед полетом закапайте в нос сосудосуживающие капли;
- ✿ пролечивайте до конца любой отит под контролем лор-врача;
- ✿ периодически проверяйте слух с помощью шепотной речи или аудиометрии, исследующей слух с помощью специальных наушников - в них подаются звуковые сигналы разной интенсивности и частоты.

*И. Сидоров,
отоларинголог,
врач высшей категории.*

При снижении слуха

✓ Разотрите в кашицу 1 зубчик чеснока и смешайте с 2-3 каплями камфорного масла. Смесь положите в марлю и вставьте в больное ухо. Держите до ощущения жжения, а затем выньте. Процедуру повторяйте ежедневно перед сном до полного выздоровления.

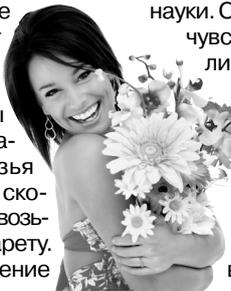
✓ Из-за перенесенной простуды может снизиться слух. В этом случае смешайте 10%-ный спиртовой экстракт прополиса с растительным маслом в пропорции 1:2, хорошо взболтайте. Сверните марлевый жгутик, пропитайте этой эмульсией и введите в слуховой проход на 24 часа.

Счастьем можно заразиться

ЛЮДИ БЫСТРО ПЕРЕНИМАЮТ ПРИВЫЧКИ И ВЗГЛЯДЫ ДРУГ ДРУГА.

Какому выводу пришли ученые из Австралии. Если ваши близкие друзья страдают от лишнего веса, в 3 раза увеличиваются шансы располнеть вам самим. Если друзья бросили курить, скорее всего, и вы не возьмете в руки сигарету. Хорошее настроение

тоже «заразно». Многие это и так чувствуют, без всякой науки. Оказалось, что шансы чувствовать себя счастливым у человека увеличиваются на 25%, если не дальше чем в 1,6 км от него живет счастливый друг, и на 8% - если рядом находится счастливый супруг.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

ПРЕДЛАГАЕТ РЯД СКИДОК НА АПРЕЛЬ:

Диагностическое исследование щитовидной железы (Эхоскопия, TSH, консультация) – **49 лари.**

Диагностическое исследование сосудов нижних конечностей (доплер, протромбин, консультация) – **49 лари.**

Программа снижения веса (тренажеры, сауна, диета, психолог) – **97 лари.**

**Лечебно-оздоровительный центр «Антропос»
расположен по адресу:**

Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.

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

www.antropos.ge

Новости

Лекарства из глины

**Очевидно, настало время возвращаться
к народным методам лечения.**

Ученые решили испытать, как обыкновенная глина действует на бактерии, вызывающие пневмонию и сепсис. Выбрали штаммы, которые ведут себя наиболее агрессивно в больничных условиях. Результаты впечатляющие: глина справилась с 16 штаммами, подтвердив тем самым свои антибактериальные свойства. Возможно, именно глина скоро станет основой для будущих лекарственных препаратов.

Мяса не хватает...

**В Китае собираются построить самую крупную
в мире фабрику по клонированию коров и лошадей.**

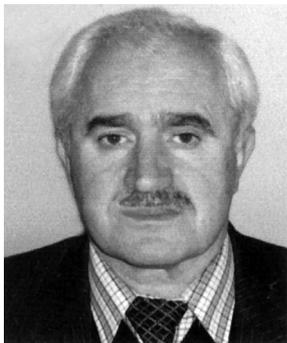
В здании будут лаборатории, генный банк, научно-образовательный демонстрационный центр. Цель - быстрое разведение домашнего скота. Ранее эта компания совместно с южнокорейскими биоинженерами создала предприятие по клонированию собак. К концу 2015 года они вырастили 550 клонированных псов. Они уже работают по спецзаданию в аэропортах и на таможне.

От метастаз спасет... диклофенак!!

Он подавляет рост питающих опухоль сосудов.

Американские ученые обнаружили, что известное обезболивающее диклофенак снижает вероятность позднего появления метастаз при раке молочной железы, легких и почек. Уже доказано, что он подавляет рост питающих опухоль сосудов и угнетает активность тромбоцитов и глюкозы. Диклофенак относится к нестероидным противовоспалительным препаратам, которые с 1973 года широко применяются при различных болях в суставах.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



Сердце находится в постоянном рабочем ритме, даже когда мы спим. И все же, несмотря на большой запас прочности, человеческое сердце, по мнению врачей, - хрупкий орган. Оно страдает от стрессов и различных природных катаклизмов, неправильного питания.

Одним из грозных сердечных заболеваний считается ишемическая болезнь сердца (ИБС). Его суть в недостаточном кровоснабжении сердечной мышцы или ее ишемии. Под ишемией подразумеваются стенокардия, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. Одной из самых распространенных разновидностей ИБС специалисты называют стенокардию или, как ее еще окрестили, «грудную жабу», т.к. пациент чувствует болевые ощущения в области грудной клетки.

Сегодня именно об этом недуге наша беседа с кардиологом, доктором медицины Демури ЧАПАНДЗЕ.

- Батоно Демури, какие симптомы у стенокардии?

- Боль появляется внезапно. Она настолько сильна, что заставляет человека остановиться на месте и замереть в одном положении. Боль, как правило, может отдавать в левую руку, плечо, лопатку, нижнюю челюсть. Приступы могут сопровождаться затрудненным дыханием, головокружением и чувством страха, реже - тошнотой и рвотой. Может повыситься артериальное давление, «скачет» пульс.

Сама по себе «грудная жаба» носит приступообразный характер. Примерно через 10-15 минут после болевой атаки «жаба» начинается потихоньку отпуская свою жертву. Как правило, приступ начинается после физической нагрузки или на ее пике - если вы плотно поели и решили взбежать вверх по лестнице, помочь соседу поднять какую-нибудь тяжесть. Подвержены этому недугу и чересчур эмоциональные люди, принимающие все близко к сердцу.

Приступы стенокардии возникают и при быстрой ходьбе после приема пищи в холодную погоду, в покое или даже во сне, когда человек просыпается от болезненных ощущений.

- Что делать при приступе стенокардии?

- Если у вас возник приступ стенокардии, следует прекратить то, что вы делали, и отдохнуть в полном покое, до исчезновения дискомфортных ощущений. Для устранения диском-

форта также может потребоваться прием лекарственных средств. Большинству пациентов врачи назначают препараты группы нитратов (в виде таблеток или аэрозольных распылителей) под язык. Если же вы приняли нужное лекарство и по истечении 15 минут сохраняется ощущение тяжести или давящей боли, следует обязательно обратиться за медицинской помощью - позвонить своему лечащему врачу или вызвать «неотложку».

- Батоно Демури, что является причиной стенокардии?

- Сердечная мышца нуждается в кислороде и питательных веществах, которые позволяют ей эффективно выполнять функцию «насоса» и обеспечивать циркуляцию крови по всему телу. Обогащенная кислородом кровь поступает к сердечной мышце по коронарным артериям. Две главные коронарные артерии - левая и правая

делятся на множество ветвей, обеспечивающих доступ крови ко всем частям сердечной мышцы.

Однако коронарные артерии могут сужаться из-за постепенного накопления жировых отложений в их стенках. Этот процесс называют атеросклерозом, а жировой материал - атеросклеротической бляшкой. С течением времени просвет артерии может сузиться настолько, что эта артерия станет неспособной доставить обогащенную кислородом кровь к сердечной мышце при возрастании ее потребности в питании и в кислороде. В итоге возникает боль или дискомфорт, и эти явления называют стенокардией.

- И последний вопрос: какие бывают формы стенокардии?

- Специалисты делят условно болезнь на стенокардию напряжения и стенокардию покоя. Стенокардия напряжения обычно распознается достаточно

легко. Приступы при этом возникают под нагрузкой, обычно по время ходьбы, бега, работы, но также боль может вызывать и эмоциональный стресс, холод, жара, переиздание.

Стенокардия покоя дает знать о своем присутствии, когда ничего не предвещает ее появления. К примеру, это может случиться среди ночи или во время отдыха, когда тело находится в горизонтальном положении, а значит, и сердце тоже вынуждено работать более интенсивно.

Поскольку стенокардия - одно из возможных проявлений ИБС, то все осложнения этих болезней являются общими. Наиболее часто с течением времени у пациентов развивается хроническая сердечная недостаточность, проявляющаяся отеками ног и одышкой. А повышенное давление является не осложнением, а отягчающим фактором стенокардии, чем выше давление, тем труднее сердцу проталкивать кровь по сосудам и тем быстрее оно изнашивается. Инфаркт миокарда является частным спутником ИБС и стенокардии, в том числе.

Запомните, если вам хотя бы однажды пришлось столкнуться со стенокардией, то возьмите себе за правило: куда бы вы не отправлялись, носить при себе нитроглицерин. Если приступ случился не с вами, то в первую очередь помогите принять пострадавшему сидячее положение, успокойте и дайте ему под язык таблетку нитроглицерина.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Полезно для сердца

✓ **Соберите березовые сережки (старайтесь брать крупные), наполните ими на 2/3 литровую банку и доверху залейте водкой. Плотно закройте и настаивайте 2 недели в темном месте. Процеживать не нужно. Пейте настойку по 20 капель с водой 3 раза в день до еды. Сердечные боли исчезнут надолго, во всем теле появится бодрость.**

✓ **Смешайте по 1 стакану сухих ягод шиповника, рябины красной, сушеного боярышника, калины, изюма и кураги. Вечером в термосе 1 стакан сбора заварите 1 л крутого кипятка и оставьте настаиваться ночь. Настой выпейте в течение дня вместо чая. Лечение длительное.**

✓ **Для очищения сосудов сердца и повышения их эластичности заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных побегов и листьев голубики, кипятите 10 минут на маленьком огне. Остудите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.**

1. Интенсивный секс. Срок беременности - от предполагаемого дня зачатия до 2 недель. В течение этого времени предлагается проводить 6-7 длительных половых актов ежедневно с презервативом. **Вывод:** очень ненадежно. Эффективно лишь в 0,2% случаев. И не каждый способен на такой «подвиг».

2. Сильно нагреть тело. **Срок - от 2 до 5 недель.** Нужно принять ванну с горячей водой или полежать на верхней полке в русской бане или сауне. **Вывод:** малонадежно. Эффективно всего в 10% случаев. Возможны неприятности со стороны сердечно-сосудистой системы, обмороки. Это старый народный способ избавления от беременности, когда аборты были запрещены.

3. Идем за помощью к «бабке». Срок - от 2 до 8 недель. С помощью резиновой груши «бабка» делает различные манипуляции с густым раствором хозяйственного мыла. **Вывод:** очень опасно! Выкидыш гарантирован в 40% случаев. Но после этого часто возникает воспаление матки, которое может закончиться заражением крови. Это прямая угроза жизни.

4. Медицинский аборт. **До 12 недель.** Проводится в лечебном учреждении под наркозом. Соблюдены правила антисептики. Врач выскабливает

Очень хорошо подумайте, прежде чем решиться на прерывание беременности. Ниже приводим все способы ее прерывания.

Берегитесь абортов!

полость матки специальным инструментом. **Вывод:** гарантировано прерывание беременности на 100%. Но иногда бывают осложнения - кровотечения, воспаление и даже повреждение стенки матки. Последствия могут быть и отдаленными в виде бесплодия.

5. Медицинский мини-аборт. Делается амбулаторно при 5-7 днях задержки месячных. Эмбрион удаляется вакуумным отсосом. **Вывод:** гарантия - 100%. В этом случае негативных последствий для организма меньше, чем при обычном аборте, он легче переносится, меньше кровопотеря, реже бывают осложнения. Но аборт - это всегда риск для женского организма.

6. Лекарственный аборт. **Срок - до 2 недель** (выкидыш маскируется под месячные). После того как врач при помощи теста на беременность и УЗИ удостоверится, что матка беременна, он дает препарат, который женщина принимает тут же, при враче. Через несколько дней начинаются месячные, но обильнее, чем обычно. Обязателен второй визит к врачу и повторное УЗИ. **Вывод:** гарантия 100%. Но и здесь возможно кровотечение, после чего потребуются выскабливание полости матки. А это чревато немалыми негативными последствиями.

7. Иглоукальвание. До 10 недель. Специалист вводит иглы в определенные точки, вызывая реф-



лекторные сокращения матки. **Вывод:** результат низкий - до 10%. Лишь у немногих женщин со слабой маткой вызываются интенсивные ее сокращения.

8. Криминальный аборт. Обычно это 12-18-23 недели. Его делают не в больнице, а на дому у беременной или у «специалиста». Часто аборт нелегально проводит врач, или медсестра, или акушерка. **Вывод:** очень опасно! Может закончиться смертью.

9. Помощь экстрасенса. При задержке месячных в 2-4 дня. Экстрасенс может проводить некие манипуляции над животом беременной. Обычно это пассы и извлекающие, вытягивающие движения руками. **Вывод:** «помогает» только тем, у кого задержка произошла по другим причинам.

И. Харионова, гинеколог, врач I категории.

Думай, думай

Причина смерти каждой третьей женщины - последствия аборта. Каждый совершенный аборт подрывает здоровье женщины, так как с самого первого дня беременности организм полностью перестраивается, особенно нервная и гормональная системы. И поэтому аборт приводит к сильнейшим гормональным сбоям и нервным срывам. Если аборт все-таки неизбежен, то помогите своему организму восстановиться после него. После аборта обратитесь к эндокринологу, чтобы отследить все гормональные нарушения. После сдачи анализов специалист подберет вам оральный контрацептив, который восстановит нормальную работу яичников и менструальный цикл.

После инфаркта боюсь заниматься сексом

У меня недавно был инфаркт. Сейчас вроде окреп, а сексом заниматься боюсь: от греха подальше с женой спим в разных комнатах...

И. Тихонов.

И очень даже зря. Несмотря на то что во время полового акта повышается число сердечных сокращений, частота пульса и дыхания, смертью любовные ласки заканчиваются крайне редко. Замечено: если мужчина хочет близости, значит, он способен ее перенести. Конечно, это не значит, что, едва оправившись от гипертонического криза или инфаркта, надо пускаться во все тяжкие, параллельно попарившись в баньке и приняв стакан-

чик-другой горячительного напитка. Но на трезвую голову и в умеренных количествах секс для сердечника не представляет никакой опасности. Наоборот, это прекрасный тренажер для сердечно-сосудистой системы, благодаря которому вчерашний инфарктник гораздо быстрее вернется к активной и полноценной жизни.

У меня эрозия шейки матки

Можно ли заниматься сексом при эрозии шейки матки?

Люся.

Эрозия требует незамедлительного лечения. В этот период сексуальные контакты не запрещаются, но рекомендуется применять презервативы - для защиты от возможных инфекций.

Презерватив почему-то сполз...

Мы с партнером пользуемся презервативами. Иногда после близости замечаю, что презерватив сполз и висит. Может быть, размер великоват?

Оксана.

Дело не в размере, а в спешке и небрежности при надевании. Есть простое правило - на кончике не должно оставаться воздуха. Надевая презерватив, мужчина должен зажать его кончик двумя пальцами и отпустить, когда презерватив уже надет. Второе правило - «уходить» из лона, не дожидаясь полного спада эрекции. Тогда презерватив не будет соскальзывать.

И. Скобелев, сексолог, врач высшей категории.



Живот выпирает как мячик...

Если живот у беременной женщины выпирает спереди как мячик, значит, она ждет мальчика. А если вес распределен более равномерно - значит, девочку. Так говорят в народе.

На самом деле. Форма и размер живота во время беременности определяются двумя факторами. Первый - размер плода. Мальчики действительно в среднем крупнее девочек, и это может отражаться на размере живота. Но на его форму эта разница в весе не влияет. Второй фактор - положение плода в утробе. Если он располагается спиной к животу матери,

Даже незнакомые люди не могут пройти мимо будущей мамы, чтобы не высказать свои предположения по поводу пола ее ребенка.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

живот торчит наружу. Если спина младенца находится параллельно спине матери, живот получается более плоским. А поскольку положение плода в утробе никак не зависит от его пола, форма живота не может служить основанием для предсказаний.

Что можно сказать о других народных поверьях

Подвешивать над животом обручальное кольцо и следить за тем, в какую сторону оно будет вращаться, бесполезно.

Если сильно тошнит по утрам

Значит, женщина ждет девочку. Считается, что в таком случае будущая мать получает двойную дозу женских гормонов, и это вызывает тошноту.

Это тоже миф. Обычно женщин тошнит по утрам в течение первых 12 недель беременности, когда развивающийся плод еще совсем мал и уровень половых гормонов очень

низок. Единственный надежный способ узнать пол ребенка - это медицинское обследование: УЗИ, амниоцентез или биопсия ворсин хориона, когда из плаценты берут точный образец. Последние два исследования для определения пола проводятся только при наличии риска патологии плода, связанной с его полом. УЗИ применяется гораздо чаще, но в некоторых поликлиниках запрещено информировать родителей о поле будущего ребенка.

Тяжелые роды - значит, будет мальчик

Веками повитухи во время долгих родов так говорили. В этих словах есть доля правды. Ученые установили, что при рождении мальчиков роды протекают дольше и с большей вероятностью осложняются, требующих, например, кесарева сечения. Так что если роды протекают тяжело, это указывает на то, что у вас будет мальчик. Однако нередко тяжелые роды заканчиваются появлением на свет и девочки.

И. Шеина, акушер-гинеколог.

Не навредит ли такая поза будущему малышу?

Вы привыкли спать на спине

Иногда врачи не советуют долго лежать на спине во второй половине беременности из-за того, что потяжелевшая матка оказывает давление на позвоночник, кишечник и нижнюю полую вену, которая отвечает за отток крови к сердцу. Такое положение может стать причиной болей в спине, обострения геморроя, повышения артериального давления, проблем с дыханием и кровообращением. Некоторые женщины думают, что в таком положении ребенку не хватает воздуха и он может задохнуться. На самом деле плохо может стать прежде всего самой беременной - вплоть до потери сознания. Поэтому, если лежа на спине вы почувствуете недомогание, не-

медленно перевернитесь на бок! Если же беременность протекает без осложнений, то можете спать в любой удобной позе. Правда, многим будущим мамам лежать на спине неудобно: ребенок начинает активно протестовать, возникают проблемы с дыханием. Кстати, замечено, что поза, которую беременная женщина выбирает для сна, часто зависит от того, как ребенок располагается внутри живота. Так что постарайтесь не закидываться на поиске удобной позы для сна, а поэкспериментируйте с подушками разных размеров, попробуйте подложить под живот валик из одеяла. Уложите свой животик спать наиболее удобным для него образом!

ЧЕМ БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ РОДИЛА ЖЕНЩИНА, ТЕМ МЕНЬШЕ ШАНСОВ, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ РЕБЕНОК БУДЕТ МАЛЬЧИКОМ.

ОШИБКА...

У Марины уже было двое детей. А тут новость: снова ждет малыша. Про аборт даже не думала. Ведь это же человек! Знакомо ломило поясницу, но все пошло кувырком.

«Замершая беременность, - сказал врач-узист. - Срочно на выскабливание!» Никуда не денешься... Сделали аборт. После операции Марина еле ходила: слабость, головокружение, тошнота! Врачи не могли понять, что происходит. Подозревали панкреатит,

диагностировали цирроз печени. Потом оказалось, это были результаты анализов какого-то деда-алкоголика. Во время одного осмотра гинеколог задала странный вопрос: «Вы беременны?» - «Что вы, я потеряла ребенка семь недель назад». Сделали УЗИ и обнаружили живой 12-недельный эмбрион. Как такое возможно?! Оказалось, беременность не была замершей. Это ошибка узиста. А тошнота - банальный токсикоз! Но как же тогда аборт? Была двойня? Нет! Получается, ребенка не задели во время аборта.



Сердца молодых не готовы к инфаркту

Как гром среди ясного неба

Средний возраст пациентов, которые поступают в кардиохирургию, - около 70 лет. Если в 65-70 лет сделать операцию на сердце, это увеличивает шансы дожить до 80-90 лет. Более того, сердца у многих пожилых людей, даже перенесших инфаркт, работают неплохо: холестериновые бляшки в сосудах у них растут постепенно, организм успевает к ним приспособиться, образуя новые обходные сосудистые пути. Это позволяет сердцу более мягко реагировать на резкое нарушение кровоснабжения.

Другое дело - молодые люди 35-45 лет. Для них инфаркт - как гром среди ясного неба. Их сердце совершенно не готово к такому повороту событий, и пораженный участок сердечной мышцы, который у пожилого человека мог бы худо-бедно дотянуть до опе-

Инфаркт миокарда обычно развивается у пожилых людей. Но он может случиться и в молодом возрасте.

рации, у молодых быстро погибает. Именно у молодых чаще всего развиваются такие осложнения, как разрыв сердца или формирование аневризмы - мешочка, стенки которого не способны сокращаться.

Так развивается атеросклероз у пожилого человека

Сначала в сосуде, питающем сердце, появляется небольшая бляшка. Она постепенно растет, становится толще, плотнее - как налет в водопроводной трубе. Через суженный участок протекает все меньше крови. От этого сердечная мышца может погибнуть... - Или не погибнуть... Сердце умное, оно понимает, что на таком питании долго не протянет, и начинает работать вполсилы. Если восстановит кровоток по

сосуду, то и работа сердца восстановится.

...А так у молодых людей

В более молодых сосудах бляшки мягкие и легко могут трескаться. И тогда частички треснувшей бляшки с током крови уносятся по сосудам. Где-то из-за этого сосуд закупоривается. Организм пытается заделать прореху в бляшке, поэтому над ней вырастает тромб, который окончательно перекрывает просвет сосуда. И еще: у молодых чаще всего поражаются крупные сосуды, отвечающие за питание сердца. У пожилых людей тромбы образуются в более мелких, а значит, не совсем опасных сосудах.

Главное - успеть!

Время работает против врачей при любом инфаркте. Но если он осложнен

образованием крупного тромба или распадом бляшки, ситуация усугубляется. Таким пациентам показана экстренная коронарография. Врач не просто должен установить стент (что само по себе может оказаться трудоемкой работой), но и вытащить из сосуда тромбы, закрывающие его просвет. Чем быстрее это произойдет, тем меньше клеток сердечной мышцы успеет погибнуть. И если в сердце пожилого пациента есть обходные сосуды, которые способны «подстраховать», когда в основном сосуде случилась беда, то сердцу молодого человека надеяться не на что. Поэтому так важно срочно вызвать скорую при острых болях в грудной клетке, даже если вы молоды душой и телом. Каждая упущенная минута - это сотни погибших сердечных клеток.

С. Бабич, кардиолог, врач высшей категории.

Нужно ли делать коронарографию?

У меня стенокардия. Врач сказал, что мне нужно сделать коронарографию. Не опасно ли это?

Николай.

В большинстве случаев - да, обязательно, но все же не всегда! Врачи делают коронароангиографию, чтобы определить стратегию действий: ставить ли стенты, делать ли аортокоронарное шунтирование? Если приступы стенокардии беспокоят редко, дефект кровоснабжения маленький или его вовсе нет, УЗИ сердца покажет, что нет участков нарушения сократимости сердечной мышцы, тогда нет и показаний к операции, а значит, и с коронарографией можно подождать. Сильные дефекты перфузии (кровенаполнения) и плохая сократимость в разных областях миокарда обычно бывают при атеросклерозе сосудов сердца и расцениваются как риск опасных осложнений. На коронароангиографии определяются обычно множественные стенозы. В таких случаях ставят стент или выполняют аортокоронарное шунтирование. Та-

кие операции могут предотвратить грозные осложнения.

Не от «Энапа» ли сухой кашель?

У меня гипертония. От давления принимаю препарат «Энап», но в последнее время стал беспокоить сухой кашель. Может это быть побочное действие препарата?

Нино.

Действительно, основным побочным эффектом ингибиторов АПФ, к которым относится «Энап», является кашель. Он возникает у каждого второго пациента. Кашель обычно сухой и не зависит от дозы препарата. Причина кашля объясняется накоплением в организме особого вещества - брадикинина. Несколько меньше этот побочный эффект выражен у «Моноприла» (фозиноприл). Так что лучше заменить «Энап» на препарат другой группы, например антагонист кальция дилтиазем, или «Диован», «Апровель», «Атаканд», «Микардис». Но обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

И. Симонов, кардиолог, врач высшей категории.

Пригодится

✓ От шума в ушах измельчите лист алоэ, выжмите сок и смешайте с медом (1:1). Закапывайте в каждое ухо по 3-4 капли 1 раз в день.

✓ Сердце сбилось с ритма? Смешайте по 5 ст. ложек измельченной молодой хвои и сосновой коры. Залейте 1 л кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте в термосе ночь. Утром процедите и пейте теплым по 2/3 стакана 3-4 раза в день, независимо от еды.

✓ От головной боли, если она связана с повышением давления, приложите к вискам свежую траву Melissa и закрепите ее полотенцем или платком.

✓ Если отеки вызваны сердечной недостаточностью, залейте 1 чайн. ложку семян петрушки 1 стаканом воды, настаивайте 8 часов. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.



Пневмония протекает по-разному

И каждый случай лечат по-особому, поскольку ее причиной становятся непохожие друг на друга возбудители - пневмококки, стрептококки, стафилококки, вирусы гриппа А и В, аденовирус, микопlasма, хламидия, грибковая инфекция... На наши вопросы отвечает терапевт-пульмонолог, кандидат медицинских наук Александр Чудновский.

- Любому человеку может заболеть пневмонией?

- В позапрошлом веке от крупозного воспаления легких (так тогда называли болезнь) умирали 85 из 100 заболевших. Воспалением легких закончил жизнь Лев Толстой. От пневмонии умер и царь Николай I. Сегодня пневмония нередко случается у людей, которые работают в тяжелых для дыхания условиях (шахтеры, военные) и контактирующих с больными (медики). Заболеть пневмонией можно в больнице, где много ослабленных больных. Они заражают друг друга так называемой госпитальной инфекцией. Часто пневмонией болеют пожилые люди.

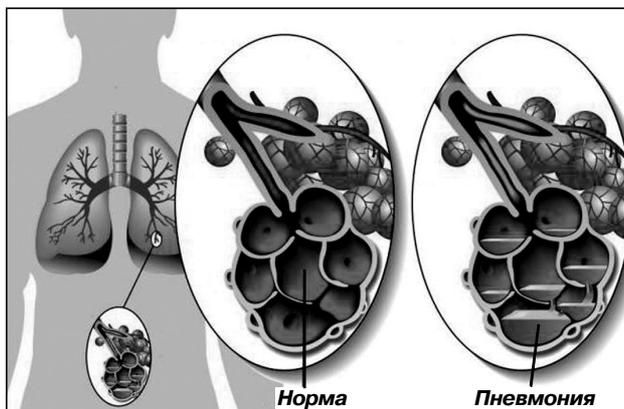
- Маленькие дети чаще болеют пневмонией?

- Да, это так. Из 1000 малышей до 1 года жизни воспаление легких переносят 13-14 детишек. Но чем старше становится человек (после 65-70 лет), тем вероятней, что он подхватит пневмонию с той же легкостью, что и ребенок.

- Для постановки диагноза достаточно анализов крови и мокроты?

- Эти анализы важны, но самое важное исследование при подозрении

миотерапии или рентгено-терапии, пневмония более тяжелая. Трудно поддается лечению воспаление легких у пожилых больных, переживших инсульт.



на воспаление легких - рентгенография. Она позволит доктору зримо увидеть картину заболевания.

- Почему у одних людей заболевание протекает легче, а другие переносят его тяжело?

- Сложнее воспаление легких протекает у больных сахарным диабетом, курильщиков. Если человек принимает иммуносупрессоры, глюкокортикостероиды, проходит курс хи-

- Есть мнение, что пневмонию можно вылечить антибиотиками за 3 дня...

- О выздоровлении от пневмонии можно говорить лишь спустя месяц. Остатки воспаления легких врачи отмечают у больных и через 3 месяца, и через 6 месяцев, и даже спустя год. Что касается лекарств, то сегодня самый частый возбудитель воспаления легких - пневмококк - уже

не поддается лечению многими антибиотиками. У энтерококка тоже высокая устойчивость к различным препаратам. Поэтому не занимайтесь самолечением, не назначайте сами себе антибиотики.

- Можно ли как-то защититься от воспаления легких?

- Больным с хроническими заболеваниями, онкологическим пациентам, страдающим туберкулезом, сердечно-сосудистыми, легочными заболеваниями, в том числе астмой, рекомендуется делать прививку против пневмококковой инфекции. Эффект от вакцины рассчитан на 3-5 лет. Но у пневмонии есть и другие возбудители, поэтому каждый год желательно делать прививку против гриппа.

- Неужели курильщики и правда серьезно рискуют заболеть пневмонией?

- Это правда. Рискуют и пассивные курильщики - люди, которые находятся с курильщиками в одном помещении и вдыхают табачный дым. Вредны для легких автомобильные выхлопы, выбросы в атмосферу вредных производств, строительная пыль. Поэтому важно заботиться о том, каким воздухом вы дышите.

Чтобы долго оставаться молодым, нужно ложиться спать до 00:00 и спать не менее 8 часов в сутки.

МЕНЬШЕ СВЕТА!

В это время вырабатывается важнейший гормон - мелатонин. Когда его не хватает, человек чутко реагирует на стрессы, в организме происходят сбои в работе эндокринной системы и провоцируются онкозаболевания. Когда же мелатонина достаточно, даже сломанные кости срастаются быстрее. Установлено, что на выработку мелатонина влияет темнота: малейший источник света (например, часы с подсветкой) тормозят выработку этого гормона.

Как съем что-нибудь тяжелое, так газы...

Хочу поделиться простым рецептом, который поможет всем, у кого есть проблемы с пищеварением. Меня долгое время беспокоил живот: как съем чего-нибудь тяжелого, так начинал болеть, и метеоризм замучил. Помог мне случай. Приехала к нам погостить невестка с внуком, и у них с собой был специальный чай с фенхелем, который дают детям при коликах. Попробовала и я этот чай - удивительно, но помог. Правда, тратить на себя дорогой детский напиток



не стала, готовила сама настой из семян фенхеля: 10 г сырья залила 1 стаканом кипятка, держала на водяной бане 15 минут и охладила до комнатной температуры. Затем процедила и довела объем жидкости до стакана. Это количество настоя пила равными порциями в течение дня. Уже через 2 недели регулярного приема этого отвара заметила, что все проблемы с пищеварением закончились. Теперь я всем советую этот простой рецепт.

И. Павлова.

Употребление зеленых растений сродни вливанию свежей крови – они улучшают состав крови, повышают гемоглобин, и не только.

И ЛИСТИК МОРКОВКИ - В ЗЕЛЕНЬ КОКТЕЙЛЬ

Зелень нужно есть всем

В зелени много хлорофилла - ценного растительного белка. Немецкий ученый Ханс Фишер, открывший химическую структуру гемоглобина, доказал, что она идентична формуле хлорофилла. Только гемоглобин окрашивает клетки крови в красный цвет, а хлорофилл делает растения зелеными. Медики пришли к выводу: употребление зеленых растений сродни вливанию свежей крови - хлорофилл активно восстанавливает состав крови, повышает гемоглобин, ускоряет метаболизм. Он содержит много кислорода, что способствует размножению полезных бактерий в кишечнике. Вывод простой: чем больше хлорофилла потребляем, тем лучше кишечная флора, а значит, и иммунитет.

Зеленые растения нужно есть всем. Нет человека, который не подвергался бы мини-отравлениям: курение, загрязнение воздуха, медикаменты, пищевые добавки. Со временем вредные вещества могут привести к изменениям на клеточном уровне, отсюда и аллергии, болезни печени, ци-

товидной и поджелудочной желез, сердечнососудистые патологии. Хлорофилл способен затормозить и не допустить эти изменения. К тому же он восстанавливает клетки и выводит из организма тяжелые металлы, например, ртуть.

Польза при онкологии

Многие пациенты, прошедшие курс химиотерапии, страдают болезнями крови. Хлорофилл обновляет состав крови, обогащает ее кислородом, усиливает работу иммунной системы и улучшает самочувствие. К тому же зелень способствует восстановлению кислотно-щелочного равновесия, а закисленность, по мнению ученых, - одна из причин рака.

Главное - измельчить

Полезны для крови щавель, петрушка, укроп, кинза, сельдерей, мята, шпинат, салатная зелень, а также ботва моркови, редиски, свеклы, капуста кольраби и листья ягод: клубники, земляники, смородины, крыжовника. Добавьте к списку крапиву, подорожник, одуванчик, клевер, листья березы и липы. Чем темнее зелень, тем больше хлорофилла. В овощной



ботве витаминов бывает больше, чем в корнеплодах. Например, в свеклольной и морковной в 7 раз больше кальция и витамина А, чем в корнях. Жевать ее неприятно, но можно готовить коктейли с помощью блендера. Экспериментируйте, добавляйте мед или сладкие фрукты, чтобы не чувствовать травяной горечи. Идеальная пропорция фруктов и зелени 60:40 - тогда фруктовый вкус будет сильнее, а зелень уравнивает сладость. Любители зеленых напитков отмечают, что через неделю к растительной пище их тянет больше, чем к мясным блюдам и сладостям. Появляется легкость в теле, улучшается цвет лица. Такие коктейли можно употреблять в любом возрасте - противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости, нет. Можно пить до еды или вместо нее - такой перекус поддержит в разгрузочный день.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Жители Кавказа своим долгожительством обязаны не вину и багрянице, как многие думают, а зелени.

На каждый день

Диетологи призывают есть фрукты и десерты между приемами пищи. В этом случае не бывает бродильных процессов в кишечнике и метеоризма. Приступать к употреблению фруктов нужно через три часа после обеда и через два часа после менее плотного приема пищи. После груш, яблок, абрикосов, бананов и персиков обедать можно лишь через 40 минут.



Среди итальянцев очень много тех, кто принципиальной не ест мясо.

Итальянцы и мясо

Певец и актер Адриано Челентано почти 10 лет не ест мяса и при этом неплохо выглядит в свои 78 лет. Причина принципиальна - любовь к животным. А вот 70-летний певец и музыкант Джанни Моранди стал вегетарианцем совсем по другим соображениям. «Кто считает отбивную полноценной и полезной пищей, - говорит он, - тот просто не знает, чем пичкают телят».

Итальянский астрофизик Маргарита Хак в одном ин-

тервью говорила: «Тем врачам, которые уверяют, что дети не могут расти без мяса, могу привести в пример меня саму: когда я родилась, мои родители уже давно были вегетарианцами. Несмотря на это, я стала чемпионкой по прыжкам в длину и высоту, а сегодня в 79 лет спокойно проезжаю 100 км на велосипеде, играю в волейбол и никогда не имела серьезных болезней». Синьора Хак скончалась в 91 год от болезни сердца.

✓ Ежедневное употребление всего лишь пары ломтиков черного шоколада защищает кожу от преждевременного старения.

✓ В большом ведре попкорна содержится 1800 калорий. Теперь эту цифру будут сообщать всем посетителям кинотеатров.

✓ Кофе из свежемолотых зерен помогает в борьбе с раком. Целебным напиток делает обжарка зерен при высокой температуре.





Стрессы, плохая экология, вредные привычки, неправильное питание, прием лекарств, недостаток движения день за днем засоряют наш организм. Весна - самое подходящее время для «генеральной уборки»!

ЖИЗНЬ БЕЗ ТОКСИНОВ 10 ежедневных правил

Человеческий организм - это самоочищающаяся система. С помощью кишечника, печени, почек, кожи он день за днем нейтрализует и выводит вредные продукты обмена и токсины, поступающие с нездоровой пищей, загрязненным воздухом, бытовой химией и т. д. Но если их становится слишком много, организм не справляется, и весь этот «мусор» начинает скапливаться в тканях и сосудах.

Последствия могут быть опасными - ожирение, атеросклероз, тромбоз, болезни сердца, преждевременное старение и даже онкологические заболевания.

Как определить, что организм нуждается в помощи? Насторожить должны такие симптомы, как нездоровый цвет лица, расширенные поры, угри, пигментные пятна, бородавки, неприятный запах тела, аллергические реакции, нейродермиты. Волосы при засоренном организме секутся, становятся тусклыми и слабыми, выпадают в большом количестве. Могут наблюдаться регулярные головные боли, нарушения памяти, раздражительность, постоянная усталость и общее ухудшение самочувствия. Тревожным сигналом являются также избыточная масса тела и отечность. Чем себе можно помочь?

Легкая диета

Коррекция питания - главное условие избавления от токсинов и продуктов обмена.

☛ Постарайтесь на несколько недель перейти на растительную пищу с

небольшим количеством кисломолочных продуктов. Если совсем не можете без мясного, оставьте его в меню 2 раза в неделю, а в другие дни замените постной птицей или рыбой.

☛ На весь период очищения откажитесь от употребления алкоголя, сладостей, кофе, а также соленого, маринованного, острого, жирного, копченого. И тем более никаких полуфабрикатов, консервов и колбасных изделий, засоряющих организм и не дающих ему «живой» энергии.

☛ Ограничьте мучное, а также продукты из ржи и ячменя: содержащаяся в них клейковина мешает кишечнику своевременно эвакуировать «отходы» из организма.

☛ Ешьте больше фруктов и сырых овощей - они содержат много клетчатки и ферментов, улучшающих пищеварение, а следовательно, выведение обработанных веществ и токсинов. Особенно полезны виноград, цитрусовые, чеснок и овощи зеленого цвета (лук, салат, брокколи и др.) - они способствуют более быстрой детоксикации. Дополнительным источником клетчатки станут отруби, которые можно добавлять в каши, супы или съедать в чистом виде, предварительно разведя небольшим количеством теплой воды.

☛ Каждый день в вашем меню должна быть свекла - в сыром, печеном или отварном виде. Она стимулирует работу органов ЖКТ.

Салат «Метелка» с редькой. 1 свеклу, 2 моркови и 1/2 редьки натрите

на крупной терке, заправьте нерафинированным растительным маслом и соком лимона. Съедайте по 2-3 ст. л. трижды в день.

☛ Раз в две недели устраивайте разгрузочный день на яблоках. Они очищают организм и нормализуют все обменные процессы. За день нужно съесть 1,5 кг яблок и выпить 2 л воды без газа.

✓ **СОВЕТ.** Готовить пищу предпочтительнее на пару, в мультиварке или запекать. И не разогревайте ее многократно: избыточная термическая обработка делает еду канцерогенной.

Сочетание продуктов - это важно!

Для переваривания разных типов пищи задействуются разные механизмы. При одновременном употреблении несовместимых продуктов пищеварение затормаживается, что приводит к задержке токсинов в организме.

1. Нельзя есть углеводы и кислую пищу в один прием. Так, хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики несовместимы с кислыми фруктами (цитрусовыми, ананасами и т.д.), а также помидорами. Последние хорошо сочетаются с листовыми овощами.

2. Кислые фрукты и помидоры несовместимы с белками - мясом, птицей, рыбой, яйцами, сыром, творогом, орехами.

3. Недопустимо в один прием съедать белки и крахмалистые продукты (углеводы). Т.е. мясо, птица, рыба, яйца, орехи, сыр, творог не сочетаются с хлебом, крупами, макаронами, картофелем, сладкими фруктами и соками.

4. Не сочетайте два вида белковой пищи (орехи и мясо,

яйца и мясо, сыр и мясо, сыр и яйца и т. д.).

5. Фрукты и молоко употребляйте отдельно от всех остальных блюд, чтобы избежать брожения в кишечнике.

Пить много и правильно!

Суточная норма жидкости - не менее 1,5-2 л (в зависимости от массы тела). При недостатке в организме воды обменные процессы замедляются.

Вода. Каждое утро выпивайте натощак стакан теплой воды с добавлением 1 ч. л. сока лимона, 1/2 ч. л. натурального яблочного уксуса и щепотки кайенского перца - это «разгонит» метаболизм.

Свежевыжатые соки. Очищение будет более эффективным, если каждый день пить натуральные соки - из фруктов и овощей. В овощные хорошо добавлять тертый свежий имбирь, чтобы улучшить пищеварение. Только пить соки нужно сразу после приготовления: они быстро теряют полезные свойства.

Зеленый чай. В день выпивайте 3-4 чашки качественного зеленого чая без ароматизаторов.

✓ **ВАЖНО!** В первые несколько дней очищающей диеты некоторые люди чувствуют головную боль и вялость. Это нормальное явление, так организм очищается от вредных шлаков и токсинов. Уже через 3-4 дня вы ощутите прилив сил.

Больше двигайтесь

Современный человек слишком много ест, при этом физическая активность низка. В результате метаболизм замедлен, а токсичные вещества скапливаются в жировой, соединительной, мышечной и костной тканях. «Выдворить» их помогут регулярные физические нагрузки, усиливающие кровообращение и насыщающие организм кислородом. Больше двигайтесь; ходите пешком, плавайте, занимайтесь йогой, пилатесом и растяжкой.

Водные процедуры

Если нет проблем с сердцем и сосудами, баня или сауна раз в неделю - лучшее средство, чтобы хорошенько пропотеть: ведь через поры вместе с потом выходит значительная часть токсинов. Полезно перед посещением парной выпить мочегонный чай - он усилит потоотделение.

Вытянуть токсины через кожу помогают и солевые ванны. Растворите в теплой воде 2-3 кг соли и погрузитесь в нее на 20 мин.

Душ необходимо принимать ежедневно. Стоя под струей воды, жесткой мочалкой массируйте кожу, чтобы полностью очистить поры и усилить лимфоток (лимфа выводит токсичные вещества из тканей).

Дышите глубже, еще глубже

День начинайте с 15 глубоких (диафрагмальных) вдохов и выдохов носом, чтобы насытить организм



кислородом. В течение дня сделайте 2-3 цикла такого дыхания, открыв форточку или выйдя на улицу. Ни в коем случае не используйте технику глубокого дыхания в душном помещении, метро или вблизи автомобильной трассы. При глубоком дыхании работает нижняя, самая объемная часть легких. Когда они наполняются воздухом, диафрагма и верхняя часть живота должны приподниматься. Между вдохом и выдохом, а также между выдохом и следующим вдохом задерживайте дыхание на несколько секунд. Дыхание должно быть равномерным и свободным.

Природа в помощь

✿ Для очищения почек, печени и сосудов используют отвар листьев брусники. 2 ст. л. измельченных листьев залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте на водяную баню на полчаса. Снимите с огня, подождите 10 мин. и процедите. Кипяченой водой доведите объем отвара до 200 мл. Принимайте за полчаса до еды, запивая щелочной минеральной водой. Курс - 5-6 недель.

✿ Усиливает лимфоток настой календулы (ноготков). Залейте 2 ч. л. сухих цветков 2 стаканами кипятка, дайте настояться 20 мин. Процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин. до еды. Готовый настой держите в холодильнике.

Очищение организма

Настой овса не только удаляет токсины из крови, переносит в кишечник, но и препятствует их обратному всасыванию через стенки кишечника.

Стакан хорошо промытого овса залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды и оставьте на 15-16 ч. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Полный курс - 3 месяца.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь, холецистит, сердечная или почечная недостаточность, повышенная кислотность желудочного сока, тяжелые заболевания печени.

Радуйтесь жизни!

При отрицательных эмоциях - гнев, страх, жадности, зависти, обиды, депрессивных и тревожных состояниях - в тканях организма тоже откладываются токсины. Вот почему так важно сохранять оптимистичный настрой и радоваться каждому дню.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Массаж с качественным натуральным медом выводит токсины, накопившиеся в коже и жировой клетчатке. Делать его следует через день.

Хлопком прижмите ладони к участку, смазанному медом, а потом резким движением оторвите руки. Раз за разом усиливайте резкость движений, «вбивая» мед в кожу. Когда мед на массируемом участке превратится в массу белого цвета, снимите ее салфеткой и переходите к следующей зоне. Поочередно прорабатывайте сначала бедра, затем ягодицы, живот, бока, руки, плечи. В конце смойте отработанный мед теплой водой, промокните кожу махровым полотенцем.



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ: дешево и вкусно!



С детства мы знаем, что овсяная, или геркулесовая, каша очень полезна. Ее едят в семьях лордов и обычных людей, в детских садах и на шведских завтраках в отелях. В чем секрет этого простого блюда?

В десятом веке эллины еще использовали овсяную крупу в качестве корма для скота. А семь веков назад шотландцы уже поставили ее на свой стол: сначала в виде жидкого супчика, а затем как полноценную кашу.

Одни достоинства!

Овсяная каша - блюдо калорийное и сытное, поэтому есть его надо на завтрак. В таком случае энергия и чувство сытости сохраняются до самого обеда. Овсянка улучшает пищеварительный процесс, снижает уровень холестерина, предупреждает дисбактериоз, очищает кишечник, нормализует стул.

Спортсмены едят ее для пополнения сил, к тому же витамины и минералы, входящие в ее состав, помогают росту мышц. Кстати, если вы сидите на диете, то варите овсянку не на молоке, а на воде.

В состав овсяных хлопьев входит много клетчатки, белков и жиров. Она особенно полезна для больных сахарным диабетом, потому что нормализует уровень глюкозы в крови. Благодаря содержанию железа и магния овсянка благотворно воздействует на работу сердца и сосудов, нормализует свертываемость крови, предотвращает образование тромбов.

Минералы, содержащиеся в хлопьях, укрепляют волосы и ногти, де-

лают прочнее кости и зубы. Витамины А и Е, имеющиеся в овсянке в большом количестве, оказывают благотворное воздействие на кожу. Недаром овсяная каша входит в диету пациентов с аллергиями и кожными заболеваниями.

Геркулес выпускается под номерами №1, 2, 3, а также



Овсянка станет гораздо вкуснее, если добавить в кашу кусочки фруктов или сухофруктов, ягоды, орехи

в виде моментальных каш. Последние менее полезны из-за содержания в них подсластителей и консервантов. Так что для максимальной пользы лучше брать продукт в чистом виде.

✓ *В овсяных хлопьях содержится фитиновая кислота, которая не позволяет кальцию полноценно усваиваться в организме и даже вымывает его из*

костей. Если употреблять овсянку в чрезмерных количествах, это может привести к частым переломам и остеопорозу. Лучше чередовать ее с другими кашами, например, гречневой или пшеничной.

Чтобы было вкусно

Если кто-то считает, что овсяные хлопья - это не вкусно, значит, они просто не умеют их готовить!

КАШКА С ЯБЛОЧКОМ

Вскипятить 2 стакана молока, всыпать 1/2 стакана овсяных хлопьев. Варить на медленном огне, слегка помешивая, в течение 10 минут. Добавить соль и сахар по вкусу. Натереть на терке яблоко, выложить на тарелку с кашей.

Для детей кашу можно украсить дольками мандарина, кусочками клубники и ягодами - малиной, черникой, смородиной. Некоторые добавляют нежный свежий творожок.

ШОКОЛАДНЫЙ ГЕРКУЛЕС

1/2 стакана молока, 1 ст. л. какао и 1 персик

(можно консервированный) взбить в блендере. Полученной смесью залить 50 г овсяных хлопьев, дать настояться 5-7 мин. Перед подачей на стол украсить кусочками фруктов.

КИСЕЛЬ ИЗ ОВСЯНКИ

2 стакана хлопьев залить 4 стаканами воды. Настаивать в течение 8-10 ч. Взболтать, процедить через дуршлаг. Жидкость кипятить на маленьком огне 3-4 мин. Если кисель покажется слишком густым, разбавить водой и снова прокипятить.

ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТКИ

2 стакана геркулеса залить 1 стаканом кипящей воды с растворенным в ней бульонным кубиком. Подержать массу в закрытой кастрюле около 20 минут. Слегка поджарить 2 мелко нарезанные луковицы, добавить их к хлопьям. Обжарить 300 г говяжьего фарша, вбить в него 2 яйца. Мясную массу смешать с хлопьями. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, пожарить на сливочном масле или потушить в сметане.

И коже поможет!

Овсяные хлопья полезно не только употреблять в качестве пищи, но и делать на их основе домашние косметические и лечебные средства.

ОВСЯНЫЙ СКРАБ

✿ Распарить 1/2 стакана овсяных хлопьев. Добавить к ним 1 яичный желток и 2 ст. л. жидкого меда. Все перемешать. Нанести на чистое тело, помассировать круговыми движениями, смыть.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОМПРЕСС

✿ Завернуть 1/2 стакана овсяных хлопьев в марлю, намочить ее водой. Приложить компресс к больному месту (ране или ожогу). Менять каждые 2 ч.



ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН — самая красивая женщина года

В ежегодной номинации «Самая красивая женщина в мире» журнала People в 2016 году победила 47-летняя актриса Дженнифер Энистон. Она забрала громкий титул у победительницы прошлого года Сандры Баллок.

Американская актриса Дженнифер Джоанна Энистон родилась в калифорнийском городе Шерман-Оукс 11 февраля 1969 года. В семье актера Джона Энистона (уроженца острова Крит Янниса Анастассакиса) в это время подрастал сын Джон Мелик. Чуть позже в семье появляется еще один сын – Алекс. В возрасте 9 лет родители Дженнифер Энистон разводятся. Девочка остается с матерью, однако постоянно ездит в гости к отцу в Лос-Анджелес. Там Джон как раз был занят в сериале «Дни нашей жизни», где играл одну из главных ролей. Свою карьеру актрисы Дженнифер начала строить

уже в 11 лет. Именно в этом возрасте будущая звезда Голливуда играет в драматическом кружке школы Рудольфа Штайнера. Профессиональное актерское образование Дженнифер Энистон получила в школе актерского мастерства в Нью-Йорке. Сразу после выпуска Дженнифер приняла участие в нескольких бродвейских постановках, среди которых «For Dear Life» и «Dancing on Checker's Grave». А основной заработок актриса получала, работая курьером и телефонным маркетологом.

Серьезно заниматься своей актерской карьерой Дженнифер Энистон начала в конце 80-х годов про-

шлого столетия. Сначала девушка участвует в радио-шоу Говарда Стерна, а потом переезжает в Голливуд и почти сразу же получает свою первую роль в телесериале «Molloy». Дальше последовала работа в фильме «Лагерь Кукамонга». После этих работ роли Дженнифер Энистон начали предлагать с завидной регулярностью. Так, в 1990 году она снимается в сериале «Ferris Bueller», в 1992 году следует работа в ленте «The Edge», а в 1994 в «Muddling Through». Помимо этого, девушка сыграла небольшие роли в качестве приглашенной актрисы в «Квантовом скачке», «Голове Германа» и «Законе Бёрка». Впрочем, карьера Дженнифер Энистон была далеко не безоблачной. Дженнифер даже подумывала забыть про широкие экраны и уйти из профессии. Такие мысли посещали артистку после ряда отмененных сериалов и работы в раскритикованном фильме ужасов «Леприкон».

Впрочем, планы Дженнифер Энистон изменились после того, как она пришла на кастинг телесериала «Друзья». Многосерийный фильм стартовал на канале NBC в 1994 году.

Продюсеры изначально хотели взять на роль Рейчел Грин актрису Кортни Кокс, однако та заявила, что видит себя в качестве Моника Геллер. После появления на съемочной площадке Дженнифер было решено, что никто другой, кроме нее, на роль Рейчел Грин не подходит. В этом образе Дженнифер Энистон была 10 лет, до 2004 года. Сериал стал безумно популярным и успешным. А актриса, вместе с коллегами по съемочной площадке в одночасье стали известными. Это сказалось и на гонораре Дженнифер. В последних трех сезонах телесериала «Друзья» актриса получила по одному миллиону долларов за каждую серию. За свою роль Энистон пять раз была номинирована на престижную премию «Эмми» как «Лучшая женская роль в комедийном сериале», правда победила всего однажды. А в 2003 году Дженнифер получила «Золотой глобус» за свою работу в «Друзьях». Впрочем, за 10 лет участия в «Друзьях» девушка не игнорировала и другие предложения режиссеров. Одной из заметных работ стала роль, правда второстепенная, в комедии «Только она – единственная». Вместе с Дженнифер Энистон сыграла Камерон Диаз.

Приглашение на главную роль поступило только в 1997 году. Дженнифер сыграла в романтической комедии «Портрет совершенства». Фильм получил диаметрально противоположные оценки крити-

ков. Впрочем, профессионализм самой актрисы был вне сомнений. Чуть позже звезда сыграла вместе с Сарой Джессикой Паркер в ленте «Ускользающий идеал», а так же в картинах «Тонкая розовая линия» и «Офисное пространство». Последняя, кстати, позднее была названа культовой. В 1998 году Дженнифер создала на экране образ женщины, которая влюблена в гомосексуалиста, в трагической комедии «Объект моего восхищения». Следующая заметная роль пришлась только на 2002 год. Дженнифер Энистон стала некрасивой кассиршей из супермаркета в драме «Хорошая девочка». Этой работой актриса доказала, что способна играть более серьезные роли, нежели комедийные.

Самой успешной лентой с участием Дженнифер Энистон стала комедия «Брюс Всемогущий», где актриса сыграла вместе с комиком Джимом Керри. Фильм собрал только в США 243 миллиона долларов. В 2004 году последовала совместная работа с Беном Стиллером в комедийном фильме «А вот и Полли».

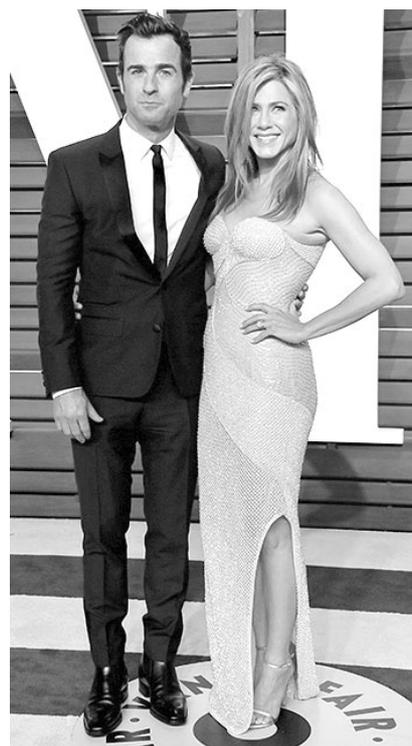
Спустя год Дженнифер Энистон играет главную роль в лентах «Цена измены» и «Ходят слухи». Фильмы оказались достаточно успешными, каждый собрал около 30 миллионов долларов. В 2006 году в ограниченном прокате появилась малобюджетная картина под названием «Положись на друзей». На экране вместе с Дженнифер появились Кэтрин Кинер, Фрэнсис МакДорманд и Джаон Кьюсак. Следующая работа актрисы в фильме «Развод по-американски» стала успешной в финансовом плане (лента собрала более 100 миллионов долларов в американском прокате), однако, критики встретили картину довольно прохладно. В 2006 году актриса уже сама срежиссировала свою первую короткометражку под названием «Room 10», где сыграли Роберт Райт Пенн и Крис Кристоферсон. Девушка сказала, что на первую работу ее вдохновил режиссерский опыт Гвинет Пэлтроу.

В конце 2008 года на широких экранах появилась картина «Марли и я». Дженнифер Энистон на этот раз сыграла в паре с Оуэном Уилсоном. Картина собрала более 240 миллионов долларов. Следующей работой для актрисы стала романтическая комедия под названием «Обещать – не значит жениться». Только за первый уикенд лента собрала почти 30 миллионов долларов и заняла лидирующую позицию в чарте. Рецензии на картину оказались смешанные, однако, оценки работы актеров были только положительные. Одной из пос-

ледних картин с участием Дженнифер Энистон стала картина с Джерардом Батлером «Охотник за головами», премьера которого состоялась весной 2010 года. Критики разнесли картину в пух и прах, однако, фильм все же собрал неплохую кассу – около 130 миллионов. А вот следующая картина «Больше, чем друг» провалилась в прокате. В 2010 году состоялась премьера и романтической комедии «Притворись моей женой». Дженнифер Энистон играет секретаршу, которую начальник, успешный пластический хирург (Адам Сэндлер), просит притвориться его супругой, чтобы доказать честность своей подруге.

А летом 2011 года вышла комедия «Несносные боссы», в которой, кроме Энистон, сыграли Джейсон Бейтман, Колин Фаррелл, Кевин Спейси, а также Джейми Фокс. Дженнифер сыграла сексуально-озабоченную женщину-дантиста. А осенью этого же года вышел фильм «Страсть к перемене мест» Дэвида Уэйна. Фильм повествует о паре, которая решила переехать из мегаполиса в деревню.

На рассвете своей карьеры Дженнифер Энистон встречалась с музыкантом Адамом Дьюрицем, после чего попыталась построить счастье с актером Тэймом Донованом. Серьезные и самые обсуждаемые в прессе отношения были у актрисы с Бредом Питтом. Пара поженилась летом 2000 году в Малибу. Спустя пять лет супруги расстались. СМИ наперебой писали, что причиной развода стал роман Бреда Питта и Анджелины Джоли. К тому же, Энистон не хотела рожать от мужа детей, причем, сама актриса этот факт отрицает. Джен-



нифер очень болезненно пережила развод и долго не могла забыть бывшего супруга. Смогли отвлечь девушку только занятия йогой. После развода Энистон пробовала построить отношения с актером Винсом Воном, а затем с Джоном Майером. Потом СМИ стали обсуждать отношения актрисы с ее новым избранником – коллегой по фильму «Охотник за головами» – Джерардом Батлером. В 2011 году на съемках фильма «Жажда странствий» у Дженнифер Энистон зарутился роман с малоизвестным актером и сценаристом Джастином Тору. В 2012 году в свой день рождения он сделал предложение звезде сериала «Друзья», но свадьбы за этим не последовало. Пресса долгое время сводила и разводила влюбленных, периодически появлялись сообщения о беременности Энистон. И только летом 2015 года влюбленные наконец поженились. Подготовка к свадьбе была засекреченная: звезды пригласили друзей на очередной день рождения жениха. Каково же было их удивление, когда они поняли, что пришли на свадьбу Дженнифер и Джастина. Сие событие состоялось 5 августа 2015 года в особняке актеров в Лос-Анджелесе. Подружкой невесты стала Кортни Кокс. На свадьбе присутствовали около 70 гостей, в том числе Тоби Магуайр, Орландо Блум, Рэйчел Макадамс, Лиза Кудроу и Эмили Блант. После вечеринки пара отправилась в медовый месяц на Бора-Бора.



КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ?

Расставание - это всегда кризис. Вне зависимости от того, были ли вы его инициатором или вас просто поставили перед фактом. Так или иначе, ваша жизнь изменится, и вам придется подстроиться под новые обстоятельства.

Он ушел, и сердце готово разорваться на части. Еще вчера вы сами собирали его вещи и прогоняли, а сегодня вам кажется, что жизнь кончена. Как он мог уйти? Как посмел бросить вас?..

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

▲ Не звоните бывшему мужчине и не ищите с ним встреч. Постарайтесь избегать общения с вашими общими друзьями, не бывайте в местах, где вы можете пересечься с экс-возлюбленным. Как говорится, с глаз долой - из сердца вон.

▲ Не пишите ему злобные СМС и, наоборот, не просите вернуться. Ни к чему хорошему это не приведет. Он, как и вы, сейчас находится в состоянии повышенной эмоциональности и нуждается во времени, чтобы понять, что произошло.

▲ Не жалуйтесь на бывшего возлюбленного его матери, лучшему другу или общим знакомым. Все, чего вы этим добьетесь, - это испортите их мнение о самой себе.

▲ Не ищите скорую замену с целью вызвать ревность. Другой человек не заслуживает того, чтобы стать жертвой вашего расставания с бывшим.

▲ Не занимайтесь самоедством. Произошло то, что произошло. Излишнее самокопание и посыпание головы пеплом только усугубит проблему.

ДЕЙСТВУЕМ!

Психологи выделяют три фазы эмоционального переживания расставания. Первая - отрицание: «Этого не может быть!». «Как такое могло со мной случиться?» Вторая - грусть: «Я не смогу без него жить», «Теперь весь мир стал для меня пустым и

холодным». Третья - злость: «Да как он, такой-сякой, посмел от меня уйти?!»

Каждая из них сопровождается эмоциональными переживаниями, выносить которые порой просто нет сил. Идеальным решением было бы взять отпуск и сменить обстановку. Уехать подальше от тех мест, где все напоминает о нем. Если это возможно, отправляйтесь за границу или на горнолыжный курорт. Но только не туда, где вы будете часами лежать у моря и прокручивать в голове горькие мысли. Пусть ваш отдых будет активным, это поможет отвлечься и «перезагрузиться».

Если взять отгулы не получается, действуйте от обратного: уйдите с головой в работу. Думать о неприятностях вам будет некогда. Самое время взять халтуру на дом или пойти на курсы повышения квалификации. Премия или прибавка к зарплате могут стать приятным бонусом. Так из кучки лимонов вы приготовите для себя лимонад!



Встреча с близкой подругой отвлечет вас от плохих мыслей и переживаний

В этот непростой жизненный период для вас важно не замыкаться в себе и иметь возможность выговориться. Найдите для себя правильного собеседника: маму, сестру, подругу, соседа по купе. Только следуйте старинной мудрости: прежде чем излить душу, убедитесь, что сосуд не протекает.

Если собеседника не нашлось, доверьте все свои мысли и эмоции бумаге. Дневник или письмо другу-незнакомцу станут отличной психотерапией. И главное - никто ничего не узнает и не сможет в самый неподходящий момент использовать эту информацию против вас.

Не нужно бодриться и делать вид, что ничего не произошло. Расставание с любимым и даже не очень любимым человеком - это большая утрата. И вы вправе носить траур, хотя бы эмоциональный. Хочется плакать? Плачьте! Чувствуете потребность побыть одной? Отключите телефон и Интернет. Нет сил отвечать на вопросы окружающих? Просто скажите: «Мне сейчас не до этого!»

В этот период важно любить и баловать себя. Никто лучше вас самой не знает, что по-настоящему доставляет вам удовольствие. Самое время нарушить диету и полакомиться мороженым или потратить значащую сумму на легкий шопинг. Если вы пережили развод, можно сдать в ломбард обручальное кольцо, а вырученные деньги прокутить в баре с подругой. У вас есть все оправдания для безумства.

ВРЕМЯ - ЛЕКАРЬ?

Сколько времени человек приходит в себя после расставания со своей второй половиной? Трудно сказать. Но ясно одно: если речь идет о нескольких десятилетиях брака, восстановление после разрыва будет не быстрым.

Психологи утверждают, что в среднем на переживание из-за разрыва длительных отношений уходит год или чуть больше, в зависимости от того, насколько близкими они были и кто принял решение о разрыве.

В любом случае, необходимо дать себе время это пережить. Вот только затягивать с этим не стоит. Некоторые женщины после расставания с официальным или гражданским мужем годами не решаются на новые отношения. Но ставить крест на своей личной жизни не следует. Помните: все к лучшему, и еще неизвестно, потеря это была или приобретение.

СОВЕТ

Если вас продолжает тянуть к бывшему, напишите на листке все его недостатки и случаи, когда он вас обижал и заставлял страдать. Под действием отрезвляюще.

Трудным собеседником может оказаться как коллега, так и близкий родственник. Можно ли выстроить разговор так, чтобы он завершился в вашу пользу?

После разговора чувствуете себя вымотанной и разбитой, тратите слишком много энергии на диалог и не в силах переспорить своего оппонента? Значит, вам попался трудный собеседник! Договориться с таким можно, если придерживаться определенных правил.

1 Соблюдать спокойствие

Любой разговор стоит вести без лишних эмоций. Скорее всего, ваш собеседник всяческими способами будет пытаться вызвать в вас агрессивную реакцию. Но знаете, как только вы отреагируете - вы проиграли.

Еще перед началом разговора постарайтесь на него настроиться. Решите для себя, что вы не будете поддаваться на провокации, потому что ваша цель - мирная беседа. Во время диалога найдите для себя точку опоры - пуговицу на пиджаке оппонента или светильник на стене - и фиксируйтесь на ней в тот момент, когда вам захочется ответить на провокацию.

2 Уметь выслушать

Дайте трудному собеседнику высказаться по вопросу, который вы обсуждаете. Слушайте его внимательно, сохраняя зрительный контакт. Покажите свою заинтересованность с помощью уточняющих фраз: «Виктор Михайлович, то есть у вас уже был такой опыт?»

Слушать гораздо труднее, чем говорить. На первых порах вы будете мечтать о том, чтобы заткнуть за пояс оппонента. Сдерживайте себя всеми возможными способами! «Какой хороший собеседник!» - скажут они потом о вас. Хотя вы в ходе диалога можете не проронить и слова.

3 Не переходить на личности

«А ты сама, мама, какой была? Неужели всегда вовремя приходила домой?» - может налететь на вас дочь. Ваша задача в такие моменты - возвращать человека к теме разговора. Вы можете сказать: «Речь сейчас не обо мне, а о том, почему у тебя не получилось сообщить нам, что ты задержишься». Более грубые и агрессивные собеседники могут сыпать колкостями - не опускайтесь до их уровня. Постоянно держите в голове мысль о том, что ваша задача - решить проблему, а не опускаться до оскорблений собеседника.



7 ПРАВИЛ ДИАЛОГА С ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ

4 Не перечить

Люди очень не любят, когда им указывают на их неправоту. И если вы допустили такую оплошность, то можете заранее попроситься с мирным исходом разговора. В глубине души вы, конечно, будете иметь собственную точку зрения, но преподносить ее нужно правильно. Например, вместо: «Ира, ты неправильно воспитываешь дочь» куда лучше произнести: «Ирочка, ты такая замечательная мать. Кстати, могу поделиться и собственным опытом...» После этих слов можете смело излагать свой вариант решения проблемы.

5 Пожалеть собеседника

Трудные люди не всегда, но довольно часто несчастны. Как только вы проявите к ним сочувствие, вы тут же предстанете в их глазах в другом свете. «Представляю, как ты устаешь на работе. Я бы не смогла выполнять все те обязанности, которые берешь на себя ты», - вот правильное начало диалога с мужем, который ни в какую не желает помогать вам по дому. Этим вы его буквально обезоружите. И не удивляйтесь, если после искреннего сочувствия, проявленного к супругу, он сам вызовется помочь вам вымыть посуду.

6 Найти что-то хорошее в человеке

Не всегда так легко удается отыскать что-то приятное в трудном собеседнике, особенно если он вам категорически не нравится. Но сделать это придется, если вы хотите, чтобы диалог завершился в вашу пользу. Еще до беседы подумайте, что есть хорошего в человеке, с которым вам предстоит разговаривать. Например, он трудно идет на контакт, но зато помогает, если о чем-то попросишь. Так вы сами подсознательно настроите себя на благожелательное восприятие собеседника. При разговоре он покажется вам куда более приятным, и вы легче найдете с ним общий язык.

7 Отложить разговор

Даже придерживаясь всех вышеизложенных правил, не всегда получается выстроить диалог с трудным собеседником в правильном русле. В таком случае единственно верное решение - перенести разговор на некоторое время. Ни в коем случае не говорите «Ты неадекватен! Поговорим, когда успокоишься!» Сделайте это мягче: «Я вижу, мы оба сейчас взвинчены, и ничего хорошего из этого диалога не выйдет. Может, отложим его?» Таким образом и у вас, и у собеседника будет время, чтобы еще раз все хорошенько обдумать.

Женские судьбы



НАТАЛЬЯ КРАЧКОВСКАЯ Прощай, мечта поэта!

Ее путь в большое кино начался с роли мадам Грицацуевой в фильме «12 стульев», знойной женщины, мечты поэта. Однако саму актрису судьба не баловала и часто наносила такие удары, что выстоять было сложно.

Коренная москвичка, внучка настоящего терского казака, служившего в личной охране Николая II, Наталья Белогорцева долгое время в анкетной графе «отец» ставила прочерк, ведь ее родитель, тоже актер по профессии, был репрессирован, уехал в Германию и служил в комендатуре Веймара.

«ЭТУ ДУРОЧКУ НУЖНО ВЗЯТЬ...»

Наташе было семь лет, когда отец Леонид Юрьевич погиб в автокатастрофе. Воспитывала ее мать, актриса Московского драматического театра им. Пушкина. В детстве Наташа была худенькой девочкой-пацанкой, даже кличку ей дали Том Сойер: носила короткую стрижку и штаны на подтяжках, играла с мальчишками в лапту, лазила через заборы воровать яблоки. И все бы ничего, но потом Наташа отправилась к бабушке, которая вынесла неутешительный вердикт: «Ребенок недокормлен» и принялась с усердием пичкать внучку блинчиками и домашними пирогами. Девочка начала расти, как на дрожжах...

По настоянию матери Наталья сдала экзамены в Историко-архивный институт. Однако история

была не единственным ее увлечением: она грезила балетом и сценой. Никому не сказав, Наталья подала документы во ВГИК. В удачу девушка не верила, ведь конкурс был двести человек на место. Курс набирал сам Владимир Белокуров (тот самый Чкалов в одноименном фильме), и молодые люди один за другим выходили из зала, где заседала приемная комиссия, с выражением безудешного горя на лице. Наталья была неробкого десятка, но даже она струсила: промямлила какую-то басню, и еще что-то про Иванушку-дурачка. И тут Владимир Вячеславович вдруг развернулся к коллегам и заявил: «А вот эту «дурочку» нужно взять!»

Открыленная удачей, Наталья вопреки возражениям матери («Наташка, они просто не найдут Ромео, чтобы решился встать под балконом, на который выйдет такая Джульетта») с азартом приступила к учебе. Но тут случилось несчастье: девушка попала в автокатастрофу и потеряла зрение. Надежды на выздоровление не было, с актерством предстояло попрощаться. Но Ангел-хранитель, который оберег Наталью жизнь, позаботился и о том, чтобы случилось второе

чудо: со временем к Наташе вернулось зрение. Это было очень кстати: ей как раз предложили поучаствовать в массовке, а затем и сняться эпизодах.

ВМЕСТО ЦВЕТОВ - БУЛОЧКИ

Наташе было 24 года, когда на съемках фильма «Половодье», в котором она играла доярку Клаву, актриса познакомилась со своей второй половинкой - звукорежиссером Владимиром Крачковским, который был на пятнадцать лет старше.

Владимир красиво ухаживал за начинающей актрисой. Правда, дарил не букеты цветов, а... кефир и булочки. Для вечно голодающей студентки на съемках они были куда важнее, чем ромашки и гвоздики. Вскоре пара распилась. Наталью не смутили ни разница в возрасте, ни лысеющая голова жениха. Через несколько месяцев после свадьбы, в 1963 году, она родила сына Василия. Младенец с трудом дышал, у него был целый букет заболеваний, поэтому врачи предупредили актрису: «Не выживет!» Но с выводами поспешили. Наталья знала, что ее Ангел-хранитель поможет: так и случилось, Вася Крачковский выкарабкался, быстро набрал положенный младенцу вес, а впоследствии пошел по стопам отца и стал известным звукорежиссером.

Супруг Наташи работал с режиссером Леонидом Гайдаем, и вскоре до женщины дошли слухи, что мастер комедий ищет актрису в теле на роль мадам Грицацуевой для своего фильма «12 стульев». Узнав, что у супруги звукорежиссера Крачковского есть опыт актерской работы, Гайдай стал уговаривать ее пойти на пробы, но Наталья откровенно сказала: «Нет-нет, я ведь не комедийная актриса!» На что Леонид Иович твердо возразил: «Мне лучше знать!» И как в воду глядел! Благодаря прозорливости мастера комедий мы теперь наслаждаемся не только образом «знойной женщины, мечты поэта» Грицацуевой, но и такими работами Натальи Крачковской, как Ульяна Андреевна, жена Бунши в фильме «Иван Васильевич меняет профессию», Ольга Яновна, жена Соева в «Покровских воротах», Кончита в фильме «Человек с бульвара Капуцинов» и другими. Всего в копилке актрисы более 130 ролей в эпизодах.

Во время съемок фильма «Иван Васильевич меняет профессию» Наталья Крачковская серьезно заболела и похудела на несколько килограммов. Как и любая женщина, она была этому факту несказанно рада. Но Гайдай, заметив, что в

кадре супруга Бунши смотрится по-другому, велел помощнику принести из столовой поднос с пирогами, сунул их под нос Крачковской и сердито буркнул: «Ешь! И чтобы быстро поправилась!» Даже съемки из-за нее приостановили на неделю. Пришлось слушаться...

Из-за фактурной внешности все трюки в комедиях Наталье Крачковской пришлось исполнять самой: дублерши такого же веса просто не могли найти. В итоге актриса чуть не погибла.

Снимали сцену, в которой ее героиня должна была переползти по перилам на соседний балкон, где прятался ее подвыпивший муж. Этаж немаленький, и для страховки внизу подвесили малярную люльку. Как только актриса взгромоздилась на перила, подул штормовой ветер, и люлька сорвалась вниз. Увидев это, Крачковская покачнулась и была готова упасть, когда ее буквально за одежду подхватил и вытащил один из операторов. Ее Ангел-хранитель снова был рядом.

«СТО КИЛОГРАММОВ МЕЧТЫ»

Успешная в карьере, Крачковская была счастлива и в браке: с мужем они жили душа в душу. Наталья любила его одного, хотя на самом деле поклонников у нее было хоть отбавляй, в том числе и Василий Шукшин, питавший слабость к женщинам типа «кровь с молоком». Никаких комплексов из-за лишнего веса у актрисы никогда не было. Она всегда пользовалась вниманием противоположного пола, и, по признанию самой Крачковской, один из ухажеров даже назвал Наталью «сто килограммов мечты».

Сама она часто говорила: «Я убеждена, что 90 процентов мужчин любят полных женщин, а остальные 10 процентов... очень полных!» И поясняла: «Хорошего человека должно быть много: возьмешь в руки - чуешь вещь! И это чистая правда, поверьте моему опыту: мужчины любят глазами, но трогают руками».

Однако когда у актрисы начались проблемы с сердцем, ей пришлось всерьез пересмотреть свой рацион. Она перепробовала множество диет, однажды даже голодала три дня. Настроение тогда было ужасным, страдали все домочадцы, а сын даже спросил: «Мам, а тебе когда в командировку?» На четвертые сутки голодания Крачковская ночью тайком пробралась к холодильнику и съела все его содержимое. Сытая и довольная, она легла, наконец, спать и услышала голос мужа: «Ну слава Богу, поела!»

Ничто не предвещало беды, как вдруг в 1988 году скоропостижно скончался Владимир Крачковский. За плечами двадцать шесть лет удачного брака, любовь и преданность одному мужчине. Наталья не находила себе места. Она вдруг обнаружила, что совершенно не приспособлена к жизни: как квартиру платить - не знает, распределять бюджет не умеет, не в курсе, где продается любимый творог. И спросить не у кого. Как жить?..

Спасительным кругом для нее стала работа. Веселая и жизнерадостная от природы, Крачковская не могла выносить одиночество, но и предавать память о любимом не хотела. Потом умер Гайдай, а через три года - мать Наталья. «Я просто устала хоронить...» - призналась как-то актриса.



Наталья росла доброй и приветливой девочкой, от друзей и знакомых отбоя не было. Она покорила всех открытостью и своей обезоруживающей улыбкой

«БОЮСЬ ОДИНОЧЕСТВА»

Одиночество и отсутствие хороших ролей подкосили здоровье Крачковской. Сын женился, уехал на другой конец столицы, с невесткой отношения не сложились: видеться с любимым внуком Наталье не разрешали. «Ну ладно, хоть за деньгами больше не приезжают, можно и ремонт сделать», - посмеивалась она. Желая хоть как-то подзаработать, актриса взялась в сомнительные проекты: под ее именем мошенники открыли театральную школу, папарацци сняли передачу, в которой показали якобы молодого любовника Крачковской. «Ты позоришь нашу семью!» - заявил ей сын и перестал общаться с матерью...

Жар, холод, снова жар - Наталья упала на пол, пытаясь дотянуться до телефона. Пальцы по ошибке набрали милицию вместо скорой помощи. Но Ангел-хранитель был на страже: врачи все же доставили актрису в реанимацию. Диагноз - инфаркт. После этого сын сменил гнев на милость, а в квартире вместе с Крачковской поселилась подруга: актриса очень боялась, что умрет в одиночестве...

28 февраля 77-летней Наталье Крачковскую вновь госпитализировали с повторным инфарктом. Она верила, что и в этот раз выкарабкается. Даже нашла силы позвонить сыну и закончить разговор: «Ладно, увидимся!» Но не увиделись. Через четыре дня актриса скончалась. Похоронили Крачковскую на Троекуровском кладбище в закрытом гробу.



Долгое время сын Крачковской не общался с матерью. Только за несколько лет до смерти актрисы сменил гнев на милость. С сыном и внуком, 2008 г.

СВЕКРОВУШКА ЗЛАЯ – МАТЕРЬ НЕ РОДНАЯ

МАТЕРИАЛЫ ИЗ АРХИВОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ
НЕЗАВИСИМЫХ ПАРАПСИХОЛОГОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ ГРУЗИИ

«Уважаемая г-жа Ольга! Я много о вас хорошего слышала. Мне нужна ваша помощь! Пару лет назад я вышла замуж, родила прелестного ребенка. Но есть одно но... СВЕКРОВЬ! ЗЛАЯ СВЕКРОВЬ! Наша с мужем жизнь превратилась а ад... Лана И».

«Уважаемая Ольга! Пожалуйста помогите! От свекрови совсем житья нет... Тамта С». «Уважаемая г-жа Ольга. Мне просто необходима ваша помощь. С тех пор, как я женился – моя жизнь превратилась в кошмар и виной тому не моя жена или теща. Виной всему моя мать... Мне уже 35 лет – я не маленький мальчик. У меня хорошая работа. Любимая жена, сын и дочь. Все бы хорошо, но моя мать постоянно предъявляет претензии, все не так, все не этак, и хотя я с женой живу отдельно, постоянно вмешивается в мою жизнь. У меня работа и семья, я оказываю матери внимание по мере своих возможностей, помогаю материально. Но ведь мне надо уделять время и моей жене и детям. А недавно, в подаренной матерью сорочке я нашел зашитые волосы и еще какую-то гадость... Может, это порча? Иракий Т.»

Проблема свекровей и невесток стара, как и сам мир. Если в интернете набрать фразу «злая свекровь», то вас удивит то количество отчаянных писем, которое вы там найдете по этой теме. Но не будем рассматривать в психологические проблемы матерей-эгоисток. Рассмотрим, почему ко мне обращаются несчастные женщины и мужчины, которым матери из-за своей чрезмерной любви и эгоизма испортили жизнь.

Ко мне как-то обратился мужчина средних лет. Во время диагностики я увидела, что на нем порча, сделанная ему родственницей по крови. Он не удивился и сразу мне сказал, что знает, что эту порчу на него делает его родная мать. И сообщил, что когда он женился, его выбор не понравился матери, и что с первых дней его мать стала изводить невестку. Молодые постоянно находили подклады (порчу), то в своих вещах, то в постели. Целых 2 года молодая жена не могла забеременеть, и только после того, как молодые перебрались в отдельную квартиру – появился на свет ребенок. Но и тут злая свекровь не давала покоя молодым. После ее приходов, в доме появлялись атрибуты порчи. А когда мой пациент нашел порчу в кроватке маленького сына, то навсегда отказался от общения с матерью. На тот момент,



когда он пришел ко мне на прием – он не общался с матерью 10 лет. А причина, по которой несчастный мужчина обратился ко мне – это постоянное невезение, болезни и потери в семье. Мой диагноз был – порча, которую сделала злая мать на своего сына, невестку и маленького ребенка. После сеансов, которые я провела, дела в семье пошли на поправку, но на мое предложение помириться с матерью, мой пациент ответил отказом...

А вот другой случай. Обратилась ко мне вдова. Эта женщина, как только вошла в дом невесткой – стала постоянной мишенью для языка свекрови. Та постоянно настраивала сына против невестки. Свекровь до того ревновала сына к невестке, что запрещала им закрывать дверь в спальню. А когда по ночам ей чудился шорох из спальни молодых, она начинала стучать в стенку, а то и заходила в спальню и зажигала свет. Кроме того, спустя несколько месяцев молодые стали находить в своей постели то иголки, то ножницы, жирные пятна. А однажды с мужем моей пациентки случился сердечный приступ и его не удалось спасти. Женщина была на 7-ом месяце беременности, у нее случился преждевременные роды и ребенок родился инвалидом. Вот так злая свекровь с помощью черной магии разлучила своего сына с невесткой, но вряд ли в этом случае она была рада.

Следующий случай тому подтверждение. Пришла ко мне на прием женщина в трауре. Несколько лет назад она потеряла сына. И вот ее исповедь – она также не была довольна выбором, сына и с первых же дней после свадьбы

предъявляла сыну и невестке претензии – ей все казалось, что невестка украла у нее сына... Она стала ходить по гадалкам, и колдовать. Ее не настораживало то, что ее сын стал болеть. И после одной поездки к колдуну сын погиб. После похорон она не поленилась и поехала к колдуну, предъявив ему претензии. На что колдун засмеялся и сказал: «Ты ведь хотела разлучить сына с невесткой – я ведь это исполнил». После этого он прогнал женщину, на второй день она попала в больницу с инсультом.

На женщине оказалось страшное джадо, которое ей добавил и тот колдун, да и то, что она делала на невестку и сына – ей вернулось. Я не стала работать со злодейкой, а отправила ее в церковь на исповедь.

Мне понравилось выступление по телевидению одного священнослужителя. Он сказал, что дети нам даются Господом на время, потом они уходят и у них свой путь. А родители не должны проживать за ребенка его жизнь.

Тема болезненная, но вспомним Святое Писание. Уважай мать свою и отца твоего. Но там же сказано – Оставь мать свою и отца своего и прилепись к жене своей.

ДЛЯ СПРАВКИ

Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален.

Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

**Парапсихолог Ольга Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи
тел. 218 -32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.**



ЧТО ЕЩЕ НАДО ДЛЯ СЧАСТЬЯ...

Какая женщина не мечтает стать матерью, дать жизнь другому человеку? Кому-то это с легкостью удастся, других же ждет долгий и тернистый путь.

Катя родилась в большой и дружной семье. Ее папа работал директором в деревенской школе, мама там же преподавала русский язык и литературу. В доме Ковалевых не смолкал детский смех - подрастали три дочки и сын. Катя была самой старшей и гордилась этим.

ОДНА ЗА ВСЕХ

Катино детство было безоблачным, но длилось оно недолго. Когда девочке было 10 лет, трагически погиб ее отец. Он поехал в город за новогодними подарками для своих учеников, и на пешеходном переходе его сбил пьяный водитель.

Мама вмиг постарела, поседела, словно тень теперь слонялась по дому. Пожалуй, и вовсе бы руки опустила, да понимала - детей надо на ноги поднимать. Ради денег оставила за собой часы в школе и не-

сколько частных учеников - тем и жила. Блеск в глазах потух, домой приходила без сил - как говорят, тянула ляжку.

Все заботы о доме и младших легли на Катины плечи. Худенькая девочка ловко управлялась с хозяйством: готовила, стирала, кормила кур, работала в огороде. Денег вечно не хватало, но помогали соседи - не могли они бросить в беде несчастную семью. Отдавали вещи, делились картошкой с огорода, а иногда и вовсе совали мятую купюру смущенной Кате. Девочка краснела, бормотала слова благодарности. А чтобы не оставаться в долгу, нянчилась с соседскими ребятишками. Катя без труда управлялась с сорванцами, так что взрослые только диву давались.

Окончив школу, девушка уехала в областной центр и поступила в училище. А через несколько лет устро-

илась работать воспитателем в детский сад. Детей любила искренне, поэтому другой профессии для себя не представляла и не искала. Да и дети ее любили - охотно шли к «тете Кате» в детсад, а родителям только это и надо было.

Не забывала девушка и про младших сестер с братом. Часто приезжала к ним в деревню, привозила гостинцы, играла, общалась.

От поклонников у Кати не было отбоя. Добрая, веселая, дружелюбная, характер покладистый, да и, что уж душой кривить, - мила собой! За такой грех не приударить. Но среди всех молодых людей более всего Кате был люб Володя Федоров, студент циркового училища.

НАСТОЯЩИЙ ВОЛШЕБНИК

Бывают люди с какой-то выдающейся чертой - носом, глазами, голосом. А у Володи были удивительные руки. Крупные, узловатые, но невероятно подвижные. Парень слыл мастером фокусов. Раз два - и вот уже он держит в руках красивую розу, отвернешься - а он карту из рукава достает, а мячики в его руках и вовсе не подчинялись закону гравитации. Глядя на представления Володи, так легко было поверить в чудеса. И Катя влюбилась в этого волшебника.

Поженились молодые тихо, без шумных торжеств. И зажили так же - без ссор, выяснений отношений, ругани. На зависть всем! Огорчало лишь одно: Катя никак не могла забеременеть. Володя говорил, что это пустяки: жизнь длинная, детей они еще успеют завести.

Но обеспокоенная девушка тайком от мужа записалась на прием к врачу. Она была готова к тому, что у нее найдут какое-нибудь заболевание, возможно, назначат курс терапии. Но диагноз прозвучал как смертный приговор - гипоплазия матки. Катин организм не в состоянии выносить ребенка, и никакое лечение ей не поможет.

Не помня себя от горя, девушка пошла куда глаза глядят. Слезы застилали ей глаза, а в голове пульсировала мысль: «За что?» Почему она, так любящая детей, не может испытать радость материнства?

- Девушка, вам плохо? - прозвучал за спиной участливый женский голос.

Катя мотнула головой. Надо взять себя в руки, отвлекаться.

Посреди парка в пруду плавали утки. Катя купила булку и принялась бросать в воду кусочки хлеба. Птицы довольно кричали и уплетали угощение. А Катя думала, как же ей жить дальше. Придется смириться с тем, что никто и никогда не называет ее мамой. Но больше всего девушку заботили не собственные

переживания, а мысли о муже. За что Володе этот крест?

Стоя на берегу пруда, Катя приняла сложное решение: она уйдет от мужа. Истинной причины не скажет, ведь Володя - мужчина благородный и по собственному желанию ее не оставит.

ОДИНОЧЕСТВО - СПАСЕНИЕ?

Тем же вечером Катя недогнущим голосом сообщила мужу, что разлюбила его и уходит к другому.

- Ты шутишь? - не поверил Володя. Но девушка не шутила. Она собрала вещи и холодным голосом попросила больше не появляться в ее жизни. Кто бы знал, чего ей стоило произнести эти слова...

На работе как раз подошло время отпусков, и Катя сбежала в родную деревню. Целый месяц мама и младшие сестры возились с ней, как с ребенком: кормили, заставляли гулять на свежем воздухе, уговаривали рассказать мужу правду. Но Катя была тверда в своем решении: Володя имеет право на полноценную семью и детей.

Со временем боль, омытая слезами, притупилась. В родном доме было хорошо, но все чаще Катя тосковала по работе. Как там без нее малыши?

Лето подходило к концу, и девушка решила вернуться в город. Едва она вошла в группу, малышня тут же ее облепила. Дети обнимали ее, целовали и наперебой уговаривали больше никуда не уезжать. Впервые за последнее время в Катином сердце поселилось тепло. Пусть у нее не будет своих детей, зато воспитанники нуждаются в ее любви и заботе.

За ежедневными делами жизнь быстро вошла в прежнюю колею. Катя случайно узнала, что и Володя сумел неплохо пережить расставание. Общие знакомые сообщили, что он женился и счастлив в браке. Девушка, конечно, надеялась, что таким скоропалительным союзом он хотел заглушить свои чувства к ней, но это были лишь предположения. Для себя же она твердо решила - никакого замужества. Хотя кандидаты на руку и сердце были, Катя всем отвечала отказом. О том, какая душевная боль гложет ее изнутри, девушка никому не рассказывала. К чему людям ее проблемы? Но от «неудобных» вопросов спрятаться не удавалось.

Однажды вечером, когда почти всех воспитанников забрали, сторож Валентина Михайловна похвасталась, что недавно стала бабушкой:

- Танюшкой решили назвать. Вес 3600, 55 сантиметров. Дочь с мужем три года по врачам мыкались, и вот, получилось.

Катя сдержанно кивнула:

- Поздравляю.

- До каких высот медицина дошла! - восхищалась Валентина Михайловна. - Если бы не врачи, ни за что бы моя Ленка не родила!

- Медицина сейчас на уровне, - Катя уже догадывалась, к чему клонит собеседница.

- Хочешь, я тебе дам номер доктора, который дочери помог? - пожилая женщина смотрела Кате в глаза. - Видно, что ты детей любишь, да и они к тебе тянутся.

- Спасибо, тетя Валя, не надо, - у Кати защипало в глазах. - Бывают случаи, когда и лучший врач не поможет.

- Может, тебе из детдома ребеночка взять? - не унималась сердобольная женщина. - Какая разница, родной или приемный?

Катю будто током ударило. Как же ей самой это раньше в голову не приходило? Какое простое решение!

ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

В органах опеки девушке вручили длинный список требований к приемным родителям. Одних только справок нужно было собрать не меньше десятка. Но Катю трудности не пугали. Она частенько заглядывала в детдом, и несчастные мордашки одиноких малышек заставляли сердце сжиматься от жалости. Но больше всех Кате в душу запала двухлетняя сероглазая Марина. Девушка сразу поняла: это и есть ее дочка.

Ожидание решения органов опеки показалось бесконечной пыткой. Каждую ночь Кате снилась улыбающаяся девочка из приюта. Но в очередной раз реальность уничтожила Катини мечты. Ей отказали в усыновлении - доход воспитателя детского сада слишком маленький, да и жилья своего нет, лишь съемная квартира. С безучастным лицом девушка слушала объяснения чиновницы из органов опеки, а мысли ее в это время витали где-то далеко. Пришла в себя Катя только в парке. Ноги привели ее на то самое место, где несколько лет назад она заставила себя смириться с диагнозом врача.

Катя села на скамейку. Шел снег, но она не чувствовала холода. Девушка была бы рада превратиться в ледяную статую, чтобы боль и обиды исчезли.

- Смотри, какая тетя грустная. Давай ей фокус покажем! Может, развеселится?

- Да ну, а вдруг ругаться будет?

- Не будет, я тебе говорю! Мальчишеский шепоток заставил Катю поднять глаза. Возле нее стояли братья-близнецы лет пяти, в красных куртках и шапках с помпонами. Один из них держал в руках колоду карт.

- Тетенька, хотите, мы вам фокус

покажем? - нестройным хором предложили мальчишки. - Вытяните любую карту.

Катя выдавила из себя улыбку, в руке оказался король червей.

- А сейчас начнется волшебство! - звонко объявил один из близнецов.

Он провел ладонью над колодой, брат подул на карты и извлек короля червей. Катя заворожено смотрела на мальчишек. Знакомые ловкие движения, задорная предвкушающая улыбка... Кого они ей напоминают? Подошел отец близнецов, и все встало на свои места. Володя...

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Любимое время счастливых родителей наступает, когда ненаглядное чадо наконец уснет. А если «цветов жизни» у вас целая банда, то эти минуты спокойствия и вовсе становятся бесценными.

В детской воцарилась тишина, и супруги Федоровы, как обычно, ушли на кухню. На плите гудел металлический чайник. Володя нежно провел рукой по щеке жены. Он стал относиться к Кате еще более трепетно, чем в юности, будто боялся снова ее потерять.

Невероятные совпадения и горькие разочарования привели их к случайной встрече. Катя все эти годы мечтала о ребенке, а Володин второй брак оказался неудачным. Новая супруга, хоть и родила ему прекрасных мальчишек-близнецов, оказалась никудышной матерью и женой. Она выпивала, не бывала дома по нескольку дней. Володя, потеряв всякую надежду на то, что все наладится, подал на развод. Мальчишек решил воспитывать сам. Он любил их, да и отцом оказался неплохим, хотя и понимал - детям не хватает женской ласки. Неудивительно, что они сразу приняли Катю - детское сердце чувствует искреннюю любовь.

Чайник засвистел, и в этом шуме Кате померещился детский плач.

- Кажется, Маришка проснулась, - встревожилась она.

Но в детской было тихо. Марину они забрали из детдома всего два месяца назад, и девочка только привыкала к жизни с любящими родителями и старшими братьями. Катя переживала по любому пустяку и прислушивалась к каждому ее вздоху, а Володя лишь посмеивался и говорил, что все наладится.

- Сказала бы ты мне тогда правду, все было бы по-другому, - в который раз вздохнул Володя.

- Тогда у нас не было бы наших сыновей, - мягко возразила Катя. - Все сложилось именно так, как и должно быть.

Любимый человек рядом, дети спят, а в руках - чашка горячего чая. Что еще надо для счастья?



РЕБЕНОК ХАМИТ! КОШМАР?

Еще вчера в отношениях с ребенком был полный штиль, а сегодня его словно подменили! Теперь перед вами стоит колючий, грубый, хамоватый подросток. Как реагировать на откровенные выпады в ваш адрес?

Обида и задетые чувства - не лучшие помощники в разрешении проблем. Поэтому не стоит рубить сплеча! Справившись с первой, раздражающей душу обидой от несправедливого и неуважительного отношения к вам собственного чада, задумайтесь над тем, что стоит за этим хамством?

«ПЕРЕЛЮБЛЕННЫЕ»

Наталья рассказывает свою историю: «Мой сын Олег и раньше частенько грубо мне отвечал, когда был не в настроении, но я это списывала на начало подросткового периода и повышенный гормональный фон. Однажды мы оказались на отдыхе с компанией друзей. Вот там-то Олег и проявил себя во всей красе. Он разговаривал со мной таким тоном, каким только вздорный хозяин общается со своим слугой. Я боялась открытого конфликта, поэтому терпеливо сносила все обиды. Признаюсь, по ночам плакала, не понимая, что же я делаю не так...»

На откровенное хамство Олега толкала гиперопека со стороны родителей и невозможность стать самостоятельным. Такие дети ни в чем не знают отказа, их постоянно балуют. Но в какой-то момент отец с матерью оказываются не в состоянии оплатить все те статусные атрибуты, о которых мечтает их ребенок. Тут-то и начинается хамство. В таком случае нужно дать

больше свободы и самостоятельности ребенку, не решать за него все бытовые вопросы и усилить с него спрос (наделить обязанностями), подчеркивая, таким образом, его право на реальную, а не мнимую взрослость.

«НЕДОЛЮБЛЕННЫЕ»

Дети, которых недолюбили, хамят от отчаяния. Они чувствуют себя невероятно одинокими от того, что родители находятся рядом лишь формально. Мать с отцом считают: раз ребенок «беспроблемный», то и внимания ему можно уделять меньше. Проблем же нет... Чтобы почувствовать себя значимыми, важными для родителей, «хорошие дети» начинают хамить, материться, поздно возвращаться домой и т.д. Так они выпрашивают наказание, ведь оно куда лучше, чем игнорирование. В таком случае хамство - это в буквальном смысле крик о помощи. Ребенку очень не хватает вашей любви и внимания, похвалы и обратной связи на его переживания.

Ситуация Марины - прекрасная иллюстрация подобной проблемы. Женщина рассказывает: «Я воспитывала сына Гошу по телефону. Но это было объяснимо - с его отцом мы не жили вместе, мне приходилось одной обеспечивать мальчика. Из дома уходила, пока он еще спал, а возвращалась, когда уже спал. Все вопросы с сыном обсуж-

дала и решала исключительно по мобильнику или в свой единственный выходной. В 14 лет Гоша стал невыносим, стал ругаться и хамить. По совету психолога я попыталась изменить весь жизненный уклад. Решилась родить второго ребенка и сменила две работы в офисе на одну, но на дому. Наше финансовое положение резко ухудшилось, но Гоша был счастлив: оказалось, деньги и блага ему куда менее важны, чем мое внимание».

... И ДРУГИЕ

Бывает, хамство подростка обусловлено другими обстоятельствами.

Потребность отделения от родителей. Как отстоять свою независимость, он еще не знает, поэтому выбирает самый простой путь - грубость и хамство. Совет родителям: дайте ребенку набить свои шишки, приобрести собственный опыт. Если ваши советы с грубостью им отвергаются, позвольте подростку равняться на другие положительные авторитеты: учителя, дедушку, старшего брата друга.

Познание мира и моделирование ситуации. По сути, провокационным поведением ребенок как будто спрашивает своих родителей: «Что делать, когда тебе хамят? Орать в ответ? Хамить еще хлеще? Отвесить пощечину?» Поэтому очень важно правильно реагировать на хамство, ведь именно сейчас вы формируете его будущую модель поведения. Лучше всего дать ему вежливый, но стойкий отпор. Показать допустимые границы, нарушать которые не позволено никому.

Копирование поведения значимых взрослых. Во многих семьях, где процветает подростковое хамство, находятся близкие члены семьи, которые сами говорят с домочадцами неуважительно, легко переходя на грубость. Дети копируют поведение подчас неосознанно, считая его нормой. Если это ваш случай, значит, пришло время устанавливать в семье новые правила общения.

ОТВЕТ НА ХАМСТВО

Как реагировать на хамство? Три варианта, которые вы можете выбрать в зависимости от ситуации.

✦ Проигнорируйте выпад, переключив свое внимание на другой, более интересный объект.

✦ Спокойно, но твердо сообщите ребенку, что он перешел допустимые границы и должен извиниться.

✦ Превратите ситуацию в шутку. Юмор очень хорошо снижает напряжение в сложных ситуациях, ведь то, что стало смешным, перестало быть серьезным.

Почему на поминках едят кутью?

Откуда пошла традиция есть на поминках кутью? И почему это нужно делать непременно руками?

Ольга М.

Существует несколько предположений, откуда пошла традиция есть на поминках кутью. По одной из версий, ее привезли нам византийские священники еще в X веке. У них на родине существовал обычай есть так называемую обрядовую кашу. Говорят, с тех пор и на Руси ставили ее на поминальный стол.

Рецепт кутьи прост - нужны лишь пшеника, мед, изюм, орехи и вода. А вот символов в этом блюде куда больше. Прежде всего, зерна кутьи являются напоминанием о воскрешении. Они, попадая в почву, через некоторое время прорастают. Так и человек, умирая, вскоре попадает в Царствие Небесное, где ему будет дарована вечная жизнь. Неслучайно в этом рецепте оказался и мед. Он, как символ умиротворения и сладости, символизирует то, что ждет усопшего на небесах - покой, радость.

Кутью можно есть не только руками, разрешается делать это ложкой. Главное - не использовать острые приборы, такие как вилка, например. Считается, что тыкая в кутью вилкой, человек нарушает спокойствие умершего.

Чью веру должен исповедовать ребенок?

Мой будущий муж - не православной веры. Венчаться мы не собираемся, и его веру я принимать не хочу. Но если у нас будут дети, в какой они будут воспитываться вере?

Надежда Никонорова.

Вопрос вероисповедания в брачном союзе - достаточно сложный. Как правило, муж и жена разной веры в итоге решают, что один из них примет веру другого. Если этого не сделать, в дальнейшем возможны конфликты и ссоры из-за того, что разная вера - это не только разный Бог, но и разное мировоззрение, обычаи, традиции.

Мнение церкви таково: мужчина и женщина разной веры могут сочетаться браком, если дети, рожденные в этом союзе, будут воспитываться в православии. Это не просто блажь: практика таких союзов показывает, что рано или поздно у родителей возникает проблема в разном видении воспитания ребенка. Если пара только собирается зарегистрировать отношения, стоит заранее обговорить вопрос вероисповедания будущего потомства.



Кому можно послабить пост?

Знаю, что пост можно послаблять детям (или вообще не поститься), больным людям. А кому еще?

Мария.

Многие люди забывают о том, что пост - это не только ограничение себя в пище. Прежде всего это период, когда человек должен очиститься духовно, проанализировать свои поступки, подумать о Боге. Так что главное - соблюдать духовный пост.

Гастрономические ограничения способен выдержать полностью здоровый человек. Если же он болеет, не стоит проявлять благородство и во вред собственному здоровью отказывать себе в полноценной пище. Болезнь сама по себе есть некоторое смирение человеческой плоти, так что можно счи-

тать, что больной и так уже несет свой крест. Если трудно преступить церковные правила, можно подойти перед постом к священнику и попросить благословление.

Послабление во время поста также получают беременные женщины, в некоторых случаях военнослужащие, а также люди, находящиеся в дороге или выполняющие тяжелую работу. Что касается детей, то им, к примеру, мясо нужно для полноценного роста и развития. Так что родители часто выбирают другой путь - предлагают им отказаться от каких-либо сладостей.

Молитва за людей с неправославными именами

У моего мужа - неправославное имя. Могу ли я за него молиться и подавать записки в храме?

Марина Коношенко.

Важно понять, что значит «неправославное имя». Если человек крещеный, но при крещении ему по какой-либо причине было оставлено его мирское имя, данное при рождении, и этого имени нет в списке православных имен - это одно. В таком случае можно

молиться за человека как дома, так и в церкви, а в записках напротив его имени надо указывать «крещен в православии» или «православный, крещеный». Если же человек некрещеный или крещен в другой вере, в записках его указывать не надо.

АВОСЬ ПРИГОДИТСЯ

▲ **Вышиваете на платке, который сами будете носить? Делайте это со спокойной душой, ведь настроение «пришивается» к вещи навсегда.**

▲ **Хотите, чтобы желание сбылось? Проговорите его про себя, завязывая узелок на конце платка, и не развязывайте его до исполнения загаданного.**

▲ **В старину верили: если супруг во время близости покроет голову жены платком, то через 9 месяцев у них обязательно родится девочка.**

▲ **Приснилось, что получили в подарок платок? Сон сулит удачу: удастся избежать крупных неприятностей, отделавшись легким испугом.**

▲ **Увидели во сне знакомую в платке? Это предупреждение: вы не догадываетесь о ее намерениях. Если она сняла платок и размахивает им, то ей можно доверять.**

Лунный календарь на май

	<p>7 сб ☾ 05:23 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Трудно контролировать эмоции, поэтому не рекомендуется участвовать в коллективной деятельности. Высока вероятность конфликтов. Старайтесь не давать обещаний.</p>	<p>14 сб ☽ 12:16 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Контролируйте эмоции, они могут помешать в решении серьезных проблем. Дела, связанные с торговлей, будут особенно удачны. Благоприятны прогулки на свежем воздухе.</p>	<p>21 сб ☽ 19:57 – начало 16-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня возрастает вероятность стресса и утомления - лучше не заниматься однообразной работой. Вторая половина - благоприятна для покупок и встреч с близкими.</p>	<p>28 сб ☽ 00:42 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Утром о себе могут напомнить незавершенные дела - стоит ими разобраться. После полудня прислушайтесь к новям - если проявите решительность, они увенчаются успехом.</p>	<p>1 вс ☽ 02:37 – начало 24-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня вас посетят застывающие внимания идеи. Однако в остальном день неблагоприятный. Будьте осторожны в обещаниях. Не доверяйте новой информации.</p>	<p>8 вс ☽ 06:03 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Лучше всего заняться краткосрочными делами, не требующими повышенного внимания. Чтобы решить сложные задачи, вам может не хватить усидчивости и терпения.</p>	<p>15 вс ☽ 13:24 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Большая часть дня неблагоприятна для ответственных дел. Есть риск конфликтов с партнерами. Чтобы не копилась напряженность, займитесь спортом или физическим трудом.</p>	<p>22 вс ☽ 20:59 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Утро подходит для вопросов, связанных с семейными отношениями. Избегайте скандалов - упредить их будет просто. Не рекомендуется начинать путешествия.</p>	<p>29 вс ☽ 01:10 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Избегайте монотонной работы. Может появиться желание что-то изменить в жизни - не стоит ему противиться. Неплохо время для коротких поездок, планирования отпуска.</p>	<p>2 пн ☽ 03:04 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Проявите активность - если энергия не найдет выхода, то перейдет в агрессию. Если вы хотели приобрести что-то серьезное, сделайте это в первой половине дня.</p>	<p>9 пн ☽ 06:51 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Смело беритесь за любые дела, но не поддавайтесь лени. Не вовлекайтесь в споры - дипломатические способности сегодня на нуле. Старайтесь мыслить позитивно.</p>	<p>16 пн ☽ 14:31 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для принятия важных решений. Вы будете безынициативны, расценены и нерешительны. Откажитесь от выяснения отношений и интенсивных нагрузок.</p>	<p>23 пн ☽ 21:56 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Оптимичный день для любых начинаний. Хорошо займитесь физическим трудом и творчеством. Вторая половина дня - неблагоприятное время для манипуляций с деньгами.</p>	<p>30 пн ☽ 01:35 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день, чтобы побыть наедине с собой, проанализировать поступки. Посвятите день хобби, расслабьтесь, чтобы набраться сил для будущих подвигов.</p>	<p>3 вт ☽ 03:30 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Тем, кто ищет любовь, может повезти. Есть шанс получить подарок, что давно хотелось. Рекомендуется быть осторожными, так как велика вероятность получения травмы.</p>	<p>10 вт ☽ 07:47 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Все благоприятно тому, чтобы избавиться от негатива прошлых дней. Хорошо утром заняться физическими упражнениями, а вечером помедитировать.</p>	<p>17 вт ☽ 15:57 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Усталость будет мешать в делах, требующих повышенного внимания. Возбудитесь попутно встрече с хорошим приятелем, просмотр фильма или двухательная гимнастика.</p>	<p>24 вт ☽ 22:47 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Будьте уверены в своих действиях, не бойтесь перемен. Все решения важных дел дадутся вам легко. Вечер проведите в уединении, постарайтесь настроиться на позитивный лад.</p>	<p>31 вт ☽ 01:59 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Время противоречивых желаний и эмоциональных поворотов. Контроль над поведением ослаблен. Решения спорных вопросов лучше отложить до более благоприятного периода.</p>	<p>4 ср ☽ 03:55 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Будьте бдительны - высок риск обмана. Отложите важные дела, переговоры, заключение деловых договоров на вечер. Удачное время, чтобы заняться хлопотами по дому.</p>	<p>11 ср ☽ 08:50 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Возрастает вероятность спор - ограничьте общение или будьте максимально сдержанными. Старайтесь не суетиться. Если у вас что-то не получается, отложите дело на другой день.</p>	<p>18 ср ☽ 16:43 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Положение Луны способствует улучшению аналитических способностей и концентрации внимания. Хорошее время для кропотливой работы и проведения омолаживающих процедур.</p>	<p>25 ср ☽ 23:31 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Не начинайте долгосрочных дел - вероятность, что вы их успешно завершите, низка. Однако хорошо для планирования. Также удачное время для начала путешествия.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 чт ☽ 04:21 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Сил и желания действовать больше чем достаточно, но осторожность против вас. Не стоит переживать из-за неудач - скоро все изменится к лучшему. Вечер проведите в уединении.</p>	<p>12 чт ☽ 09:58 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Время покупок, подарков и подарков. Первая половина дня травоопасна, будьте аккуратны. Во второй половине рекомендуется прислушаться к советам близких людей.</p>	<p>19 чт ☽ 17:48 – начало 14-го лунного дня</p> <p>День хорош для активных действий. Сегодня можно изменить мироощущение и направить мысли в позитивную сторону. Вечером есть риск окзаться в стрессовой ситуации.</p>	<p>26 чт ☽ 00:09 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для поездок или смены работы. Период хорош для семейных встреч и романтических свиданий. Удачно решатся вопросы с недвижимостью.</p>	<p>☽ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☾ Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 пт ☽ 04:50 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время для подведения итогов. Побудьте сегодня в уединении. Займитесь самообразованием. Хорошо избавиться от ненужных вещей. Вечером отдохните в кругу друзей.</p>	<p>13 пт ☽ 11:07 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Проведите день за привычными занятиями, за новые дела не беритесь. Ограничьте себя в еде - возможны проблемы с желудком. После обеда хорошо вернуть долги.</p>	<p>20 пт ☽ 18:53 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для сотрудничества в деловой сфере. Принятые решения могут оказаться неверными. Берегите кошелек и не соблазняйтесь дорогими приобретениями.</p>	<p>27 пт ☽ 00:09 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня благоприятно укреплению старых связей. Не избегайте и новых контактов. Во второй половине появятся потребности отдохнуть - медитация снимет напряжение.</p>
--	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	---	---	--	--	--	---	---	--	---	--	--	---	---	--	--	---	---	---



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ЛИШЕНИЕ ОТЦОВСТВА

ВОПРОС: Мой сын и сноха с маленьким ребенком (3 года) купили у меня квартиру. С момента покупки прошел уже год. Может ли сейчас сноха подарить мне свою долю?

ОТВЕТ: Разумеется, она же собственник.

ВОПРОС: Я проживаю с замужней девушкой. У неё есть пятилетний ребенок. Мы живем в моей квартире. Девушка подала на развод. Сможет ли в будущем ее муж требовать встреч с ребенком по месту проживания? Например, если мальчик вдруг заболит.

ОТВЕТ: Требовать он его в свою квартиру. Пусть может что угодно, но все обращается в суд с заявкой зависит от решения суда. лением об определении Без такого решения вы порядке общения с ребенком можете смело не пускать ком.

ВОПРОС: Есть письменное соглашение о разделе имущества, не заверенное у нотариуса. Развод состоялся 28 декабря 2006 года, а соглашение подписано 9 января 2007 года. По документу мне переходит квартира и я ее оформила в собственность в апреле 2007 года. Это был договор долевого участия в строительстве. Теперь, спустя 9 лет, муж решил получить половину моей квартиры. Имеет ли он на это право?

ОТВЕТ: Уже нет. Все разумные сроки пропущены.

ВОПРОС: Наша трехкомнатная квартира приватизирована на двоих. Может ли один из нас продать свою часть без согласия другого?

ОТВЕТ: Вам необходимо ваше предложение, вы можете предложить выкупить долю второму собственнику. Если он откажется или не ответит на можете продать свою долю по цене не ниже стоимости предложения.

ВОПРОС: У моего отца (65 лет) после смерти мамы осталась в собственности квартира. Если он вновь женится, на что сможет претендовать его супруга? Например, в случае его безвременной смерти.

ОТВЕТ: Она будет являться наследницей первой очереди наравне с его детьми. Чтобы избежать этого, до регистрации брака ему нужно оформить свою собственность на своих детей.

ВОПРОС: У меня есть однокомнатная квартира пополам с недееспособной женщиной. Я являюсь её опекуном. Как мне претендовать на вторую половину?

ОТВЕТ: Вряд ли вы сможете претендовать на её долю. Нужно было сначала оформить завещание, а потом признавать её недееспособной или устанавливать опеку.

ВОПРОС: У моей мамы есть трехкомнатная квартира. Кроме нее там прописаны папа, мой брат, я и моя дочь. Брат постоянно попадает в "нехорошие" ситуации. Кроме того, он обязан выплачивать алименты на ребенка от первой жены. Сейчас он работает таксистом. К нам приходят люди, которым он должен деньги. Приходили и приставы по алимен-

там. Мой брат женился второй раз и недавно у него родился ребенок. На его нужды мы с мамой взяли кредиты. Выплачивать их он отказывается. Все, что он зарабатывает, тратится на нужды его новой семьи. Домой он практически не приходит. Жена с ребенком живет у своих родителей. Есть предположение, что брат без разрешения моей мамы (владелицы квартиры) собирается прописать сюда своего ребенка. Мы боимся, что в случае развода второй ребенок брата и его жена смогут претендовать на эту жилплощадь. На что будет иметь право второй ребенок брата, прописанный в квартире моей мамы без ее согласия? У брата нет никакого имущества. Могут ли наше имущество описать в счет его долгов? Что мы можем сделать в такой ситуации, как застраховаться?

ОТВЕТ: При любом раскладе, она будет иметь право только на право проживания и ничего более. При этом вселение матери ребенка без письменного согласия вашей мамы и остальных зарегистрированных, не допускается. Что касается имущества, к сожалению, его действительно могут описать. Уже после этого вам нужно будет обратиться в суд об исключении из описи имущества, которое принадлежит вам.

ВОПРОС: Если комната не является приватизированной, в случае потери квартиросъемщика, может ли дочь претендовать на половину жилья, как наследница?

ОТВЕТ: Нет, так как наследовать можно только то, что является собственностью наследодателя.

ВОПРОС: Ребенок родился вне брака. Когда ему исполнился год, биологический отец через суд установил отцовство. После этого я подала на алименты. Сейчас мальчику три года. Мой муж хочет его усыновить. Как лишить отцовства биологического отца? Он боится, что все равно будет платить алименты до 18 лет.

ОТВЕТ: Вашему супругу нужно обратиться в суд с заявлением об усыновлении ребенка. Биологический отец придет на заседание и даст свое согласие. В этом случае у ребенка будет отец, который в силу закона и должен будет его содержать. С биологического отца снимаются все права и обязанности в отношении сына. А вот если обратиться в суд с заявлением о лишении отцовства и суд удовлетворит это требование, тогда обязанность по выплате алиментов за ним сохранится.

ВОПРОС: Я прожила в гражданском браке с отцом своего ребенка. Квартира приватизирована на гражданского супруга и его мать. Ребенок записан на мою фамилию. Мы оба прописаны в этой квартире, живем здесь уже пять лет. Может ли гражданский муж нас выписать и положена ли нам часть этой квартиры?

ОТВЕТ: Вас выписать и выселить они могут. А вот ребенка – нет. Никакой доли этой квартиры ни вам, ни ребенку не полагается. Вы там всего лишь прописаны.



(Продолжение. Начало в 1-16)

Сэм стоял у ворот, защищая их от нападения, и ждал. Хенрик передал шайбу Кеслеру, и вдруг оказавшийся справа от него Шейн О'Брайен нанес удар, сваливший его с ног. Сэм прокатился по льду и ударился левым плечом о бортик. До его слуха донесся треск, и в ту же секунду резкая боль пронзила плечо Сэма и распространилась по всей руке.

– Черт!

Он перекатился на правый бок и попытался сесть. Перед глазами заплывали искры, а до слуха донесся свисток судьи. Сэм сбросил с руки перчатку и заскрежетал зубами.

– Сукин сын!

От боли у Сэма перехватило дыхание. Он лег на спину и устался на стальные балки под куполом. «Не слишком хорошо», – подумал Сэм. Арена содрогалась от криков тысяч фанатов «Чинуков», и сквозь весь этот шум и боль Сэм услышал голос Коннора. Услышал его испуганный плач. Но разве такое возможно? Болельщики кричали слишком громко. А потом перед глазами Сэма возникли озабоченные лица Влада и Дэниела, Бресслера и врача команды Скотта Сильвермана.

– Где болит? – спросил Сильверман.

– Плечо. Ключица. Я слышал треск.

– Можешь пошевелить руками и ногами?

– Могу. – Сэм пережил немало переломов и сразу понял, что теперь не скоро выйдет на лед. Не скоро встретится с О'Брайеном, чтобы надрать тому задницу.

– Помогите подняться.

Марк опустился на колено рядом с Сэмом.

– Просто лежи спокойно и позволь Скотту делать его работу.

Сэм покачал головой и заскрежетал зубами от боли, которую причинило такое незначительное движение.

– Мой сын здесь. Я не хочу, чтобы он видел, как я лежу на льду. – А еще Сэм не хотел показать любящим, какую сильную боль испытывает. – Скотт может сделать свою работу в тренерской. – Сэм оттолкнулся правой рукой и сел. Боль была невыносимой, но он старался этого не показывать. Менее всего он хотел, чтобы его унесли с катка на носилках.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

Скотт подставил Сэму плечо, чтобы тот смог встать на колени.

Черт! Проклятие! Дерьмо!

– Ты в порядке?

– Да, да. – Сукин сын! Сэм встал на ноги, арена взорвалась аплодисментами. Он медленно покотился к бортику, крепко прижимая левую руку к груди. Боль была так сильна, что плавающие перед глазами разноцветные круги затуманивали взор. Но сильнее боли была злость. Он злился, что пустоголовому уроду удалось заставить его врасплох. Злился, что ему придется пропустить целый месяц. Да и то если повезет. Злился, что подобное произошло на глазах у его сына.

Глава 10 ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ДРУГИМИ ДЕВУШКАМИ (особенно с тощими моделями)

Коннор отпустил руку матери и нажал на кнопку вызова лифта. В свободной руке он держал маленькую коробку с кексом. Этот кекс, который они с Отэм испекли утром, Коннор сам украсил червячками из мармелада и шоколадной крошкой.

Двери лифта бесшумно закрылись, и мать с сыном поднялись в студию Сэма, расположенную на десятом этаже. В начале одиннадцатого утра Коннор должен был находиться в школе, но после событий прошлого вечера ему хотелось увидеть отца.

Наплакавшись вволю, он уснул только во втором часу ночи. Малыш был уверен, что его отец умирает.

– Его увезли на «ско...ско...скоро-о-ой», – рыдал он.

– Потому что так удобнее, – солгала Отэм в попытке успокоить сына. Сразу после того как Сэм уехал со льда, представитель команды «Чинуков» нашел Отэм и Коннора и сообщил им, что Сэма увезли в клинику «Харборвью», чтобы сделать рентген.

– Я так не... не ду-у-умаю, мам.

По мере того как Коннор становился старше, его было все сложнее обмануть. Мальчик испытал настоящий ужас в те несколько секунд, что Сэм лежал на льду без движения. Он расплакался, и Отэм вынуждена была признать, что, хоть и желала Сэму зла, реальность не оставила ее равнодушной.

– Я хочу увидеть па-а-апу.

– Я отвезу тебя к нему утром, – пообещала Отэм, хотя совсем не хотела оказаться в его квартире.

Двери лифта разъехались, и мать с сыном оказались в небольшом холле.

– Мы ненадолго, помнишь? Посмотришь, что с папой все в порядке, и все.

Коннор нажал кнопку звонка, и через несколько секунд дверь открылась. На пороге стояла Фейт Сэвидж – высокая, величественная и беременная. Отэм не знала, кто удивился больше – она сама или владелица «Чинуков».

– О... Здравствуйте, Отэм. Вы знакомы с Сэмом?

– Да, у нас общий сын.

– Я этого не знала. – Фейт посмотрела на белокурую головку Коннора.

– Немногим это известно. – Отэм

положила руку на плечо сына. – Поздоровайся с миссис Сэвидж.

– Здравствуйте. – Коннор наклонился, чтобы взглянуть в квартиру. – Как ваши дела?

Фейт улыбнулась.

– Спасибо, хорошо. – Она отошла в сторону, и Коннор бросился мимо нее.

– Папа!

Отэм вошла в прихожую и прикрыла за собой дверь.

– Как Сэм?

– Злится. – Фейт бросила взгляд через плечо. – Я рада, что вы здесь.

Очевидно, она не знала об отношениях Сэма и Отэм.

– А как вы себя чувствуете? – спросила Отэм у Фейт, когда они вошли в гостиную с мягкой кожаной мебелью, огромным домашним кинотеатром и стеклянной стеной, сквозь которую можно было увидеть раскинувшийся внизу город. Открытое пространство было заполнено дорогой мебелью и картинами. Именно такой предстала себе Отэм холостяцкую квартиру Сэма.

– Теперь уже хорошо. А первые три месяца меня немного помучили. Представляю, как это ужасно, когда некоторых несчастных женщин тошнит на протяжении всех девяти месяцев.

Отэм засмеялась и всплеснула руками.

– Я была одной из таких несчастных женщин. И это действительно было ужасно. – Отэм расстегнула молнию своего черного флисового жакета, и женщины прошли на кухню, где расположились у стойки Сэм и Коннор.

– Вы уже знаете, кто у вас – мальчик или девочка?

– Пока нет. Только недавно сделали первое УЗИ.

– О да, я помню. Коннор выглядел как крошечная куриная котлетка. – Отэм засмеялась. – Поэтому мы и прозвали его Наггетом.

Сэм поднял глаза от лежащего на мраморной стойке кекса. Поверх белой футболки на нем была надета перевязь, опоясывающая плечи и крепко прижимающая левую руку к груди. С правой стороны футболка Сэма была заправлена в нейлоновые спортивные штаны, а слева висела до бедра. Его волосы были всклокочены, а щеки и подбородок покрывала светлая щетина.

– Я думал, ты зовешь его Наггетом, потому что он был зачат в Лас-Вегасе.

Отэм искоса посмотрела на Фейт, а потом покачала головой. Она не хотела даже вспоминать о той ночи в Вегасе, когда был зачат Коннор. Не говоря уж о том, чтобы обсуждать ее в присутствии Фейт Сэвидж.

– Ну что ж. Не стану вам мешать, – произнесла Фейт, подходя к высокому стулу и беря с него красное шерстяное пальто и сумку «Гермес». – Сэм, дай мне знать, если тебе что-нибудь понадобится.

– Спасибо, что зашли. Я вас провожу. – Сэм двинулся к гостю, но она протестующе подняла руку.

– Я найду выход. А ты отдыхай. – Она улыбнулась Отэм. – Рада была вас увидеть.

– Взаимно.

А потом Фейт ушла, оставив после себя восхитительный аромат дорогих духов. Дверь закрылась, и Отэм осталась наедине с Сэмом. В его квартире. На его территории.

– Можешь пошевелить рукой? – спросил Коннор отца.

– Ага, – ответил Сэм. – Я сломал ключицу. – Он указал рукой на плечо. – А перевязь ношу, чтобы рука находилась в покое.

Коннор посмотрел на отца и покачал головой:

– Я видел, как тот дядя тебя ударил.

– Это еще ничего. Вот когда я сломал лодыжку, было гораздо хуже. По крайней мере сейчас я могу ходить.

Отэм положила свою поддельную сумочку «Гермес», купленную на распродаже в «Таргет», на стул рядом с темно-синей толстовкой Коннора. Жакет она снимать не стала, ибо не собиралась оставаться надолго.

– А тебе можно ходить? – Отэм предпочла бы общаться с Сэмом в собственном доме, где чувствовала себя гораздо увереннее и могла хоть как-то контролировать ситуацию. Хотя рядом с Сэмом контроль был всего лишь иллюзией.

– Можно. Только сейчас я собираюсь сесть. – Он указал на кекс. – Я съем красного червяка, а ты можешь забрать себе зеленого.

– Хорошо. – Коннор схватил мармеладку и сунул ее в рот.

– Только чуть позже. – Сэм закрыл крышку коробки, как если бы вид червяков, вылезавших из кекса грязноватого цвета, вызывал у него тошноту. – Не уверен, что червяк сможет договориться с тем количеством таблеток, которые мне пришлось проглотить.

Сэм медленно двинулся мимо Отэм, сопровождаемый Коннором. Наверное, ей стоит уйти прямо сейчас и вернуться через час. Ей не место в этой холостяцкой берлоге Сэма.

– Отэм, не могла бы ты принести из морозилки пакет зеленого горошка?

– Конечно. – Отэм прошла по каменному полу кухни к двухдверному холодильнику из нержавеющей стали и открыла одну дверцу. Ледяной воздух коснулся ее лица и впадинки на шее. В холодильнике стоял замороженный сок, лежали упаковка замороженного теста и около десяти пакетов с зеленым горошком. Отэм взяла один из них и пошла назад. Сэм сидел на кожаном диване рядом с Коннором. С перевязью через плечо и неподвижной рукой Сэм казался таким беспомощным. Вернее, насколько беспомощной может выглядеть гора мышц ростом шесть с небольшим футов.

Отэм передала Сэму пакет с горошком.

– Хочешь, позвоню Натали?

– Зачем? – Сэм приложил пакет к плечу и втянул носом воздух.

– Но ведь она твоя помощница. Так вот пусть и поможет.

– Она скорее няня Коннора. А мне няня не нужна.

Охваченный болью, Сэм казался не только беспомощным. Он не вписывался в представление Отэм о нем. А она много лет представляла его себе таким ловеласом, меняющим подружек как перчатки. Но теперь он выглядел как

обычный парень. Ну или почти. Обычный парень, только с подбородком как у кинозвезды и суточной щетиной на щеках.

– Тебе нужно еще что-нибудь?

– Нет. – Сэм покачал головой и поднял на Отэм свои сонные голубые глаза. Отэм не знала, устал ли он или находится под действием лекарств. Возможно, и то и другое.

Отэм взглянула на часы на внутренней стороне запястья. Еще пять минут. – Пап, а что значит «зачат»?

Отэм с Сэмом посмотрели на сына, а потом друг на друга.

– Что?

– Ты сказал, что я был зачат. Что это значит?

– Ну... э... – Сэм начал запинаться и посмотрел на сына. – Это значит, когда двое людей... Это... э... – Он перевернул пакет с горошком другой стороной. У парня, который очень много практиковался в зачатии, вдруг возникли сложности с объяснением этого слова. Помочь ему Отэм даже не пыталась. Когда придет время для подобного разговора с сыном, она не хотела бы иметь при этом посторонних слушателей. – В общем, это... – Сэм поморщился, как если бы его плечо вдруг пронзила сильная боль, и простонал: – Ой как больно. Спроси лучше об этом у своей мамы.

– У меня?

Сэм указал на сломанную ключицу.

– Прояви снисходительность. Мне очень больно.

– Это не оправдание.

– Прекрасно. – Наверное, она действительно ответит на вопрос Коннора лучше, чем Сэм. В любом случае ее ответ будет безопаснее. Отэм опустилась на диван, расстегнула жакет и посмотрела на сына. – Зачат – значит, сделан. – Вот так просто.

– О... – Коннор посмотрел на мать такими же голубыми, как у отца, глазами. – Меня сделали в Лас-Вегасе?

– Да.

– О... – Коннор сглотнул, и на его лице отразилась напряженная работа мысли. – А как?

Отэм всегда знала, что в один прекрасный день ей придется ответить на этот вопрос. И она была к этому готова. Она мысленно проговаривала ответ много раз, но и представить себе не могла, что в такой ответственный момент Сэм будет сидеть рядом с пакетом горошка на плече и ждать ответа так, словно тоже хочет его услышать.

– Когда люди занимаются любовью, у них иногда получают дети.

– О...

Отэм затаила дыхание в ожидании очередного вопроса, который наверняка окажется сложнее предыдущего. Но Коннор развернулся и посмотрел на отца:

– Можно съест твоего мармеладного червяка?

– Валяй.

Коннор прыгнул с дивана и помчался на кухню.

Отэм потеряла руками лица, и с ее губ сорвался вздох облегчения.

– Я чувствую себя так, словно только что избежала пули.

– А мне было ужасно интересно, как ты ответишь на все эти вопросы, что роились в его маленькой голове.

Отэм нахмурилась и опустила руки.

– А ты даже не помог.

Она подалась вперед, дабы убедиться, что Коннор все еще на кухне, а потом сказала:

– Вообще-то он спросил тебя. А уж ты-то точно знаешь, что обозначает слово «зачать». Господи, да ты самый большой извращенец на всей планете.

Сэм рассмеялся, ничуть не смутившись. Ну конечно. Это ведь Сэм.

– Не самый большой.

– Почти самый.

– Именно поэтому мне и не стоит отвечать на такие деликатные вопросы.

Коннор вернулся, с чавканьем поедая красного червяка. А мысль в его голове все еще работала. То, что он решил сбегать на кухню за мармеладкой, вовсе не означало, что ответы его удовлетворили.

– Что ж, хорошо. – Отэм вскопчила на ноги, прежде чем Коннор снова начал засыпать ее вопросами. – Мы, пожалуй, пойдем.

– Но мы только приехали.

– Коннор, мы же с тобой договорились. Ты знал, что мы не останемся надолго. Твоему папе нужно отдохнуть.

– Вообще-то мне нужно принять душ.

Отэм направилась в сторону кухни.

– Принесу твою толстовку.

– Мне нужна твоя помощь.

Эти слова заставили Отэм остановиться и медленно повернуться к Сэму. Он смотрел на нее.

– Моя помощь? Я должна помочь тебе принять душ?

Сэм засмеялся и уперся здоровой рукой в диван, чтобы встать.

– Нет. Хотя если ты настаиваешь... – Сэм бросил пакет с горошком на стол и указал на перевязь. – Кто-то завязал эту штуку сзади, и я не могу снять ее самостоятельно. – Сэм прошел мимо Отэм, не усомнившись в том, что она ему поможет. – Честно говоря, я вообще не уверен, что она мне необходима.

– Можно съест твой кекс, пап?

– Валяй. Только ешь за столом. А то мне с уборкой не управиться. – Сэм вновь посмотрел на Отэм: – Идем. – Когда же она не двинулась с места, он остановился и развернулся. – Я не пытаюсь тобой помыкать. Мне просто нужна твоя помощь.

Однако ноги Отэм приросли к полу совсем не по этой причине. Помощь в таком деле, как снятие перевязи, казалась Отэм слишком интимной.

Словно бы прочитав ее мысли, Сэм произнес:

– Считаешь, я с тобой заигрываю?

Подобное предположение было настолько смехотворным, что Отэм осталось лишь одно. Она покачала головой, сняла жакет, бросила его поверх сумочки и последовала за Сэмом.

– Конечно, я ничего такого не думаю.

Они прошли по изогнутому коридору и миновали комнату, которая могла принадлежать только Коннору.

– Это хорошо. Ибо я сейчас не в том состоянии, чтобы начать то, что не смогу закончить, – бросил Сэм через плечо. – Как бы ты меня ни умоляла.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО...

Что появилось раньше - курица или яйцо? У древних римлян существовало выражение: *ab ovo* - «от яйца», что означало «от сотворения мира».

праздника. Однако эту традицию христианство переняло у более древних верований и культов.

У древних славян расписанное деревянное или свежее яйцо (писанка) посвящалось богине любви и брака Ладе. Писанку, сделанную матерью, хранили как зеницу ока - она была оберегом семьи, символом того, что этот род никогда не прекратится. Кроме писанок у славян были и крашенки - вареные яйца, покрашенные в один цвет, без узоров. Ими обычно поминали ушедших в мир иной родственников.

И все-таки главное значение яйца - это продолжение рода. Во многих культурах, а также в учении фэн-шуй существует поверье: хочешь пополнения в семье - поставь в доме талисман в виде расписного яичка. Лучше, если женщина, которая желает забеременеть, распишет его сама. Для этого можно использовать пустую скорлупку от обычного куриного яйца или деревянную заготовку для детского творчества. Краски предпочтительнее использовать акриловые - они устойчивые и не смываются водой. А рисовать можно все, что угодно - главное, чтобы узор «шел» от сердца.

Как загадывать желание

«В сундуке - заяц, в зайце - утка, а в утке - яйцо...» Очевидно, именно эту сказку вспомнил ювелир Карл Фаберже, когда получил заказ от российского императора Александра III - сделать яйцо, равного которому не было бы на всем белом свете. Яйцо предназначалось в подарок любимой жене царя.

Фаберже создал яйцо «с сюрпризом». Сверху - скорлупка из белой эмали, внутри - «желток» из матового золота, в «желтке» - золотая курочка, в курочке - корона с бриллиантами, а в короне - цепочка с рубиновым кулоном! Яйцо так понравилось Александру III, что он назначил Фаберже придворным ювелиром и наказал ему изготавливать по одному яйцу каждый год. Главное условие - чтобы чудо-яйца обязательно таили в себе какой-нибудь сюрприз.

Впоследствии этот принцип взяли на вооружение производители детского шоколада. И знаете ли вы, что яйца, под шоколадной «скорлупкой» которых

прячется игрушка, можно использовать как талисман? Разверните фольгу, аккуратно раскройте шоколадные скорлупки, выньте игрушку из «желтка» и положите на ее место... да вот что хотите, то и положите! Можно написать записку с заветным желанием, можно положить вещицу, которая это желание визуализирует. Например, колечко, если вы мечтаете выйти замуж, или монетку, если хотите разбогатеть. Теперь аккуратно верните яйцу первоначальный вид и спрячьте в темное место. Процесс «созревания» вашего желания начался! Не доставайте записку из яйца до тех пор, пока ваша мечта не исполнится.

А скорлупки - непростые

Яичная скорлупа, хрупкая на вид, но надежно оберегающая содержимое яйца от внешнего воздействия, - древний символ прочности и защиты. На территории Турции, где часто случались сильные землетрясения, яичную скорлупу клали в фундамент строящихся домов. Считалось, что это уберезит здания от разрушения и происков злых духов.

На Руси яичную скорлупу измельчали и рассыпали на полях - чтобы защитить посевы от града и неурожая. В некоторых деревнях, уже после прихода христианства, крестьяне зашивали размельченную скорлупу от пасхальных яиц в небольшой мешочек и носили на шею рядом с нательным крестиком как оберег.

А еще яичная скорлупа была ценным источником кальция для наших предков. Толченую скорлупу давали беременным - чтобы плод развивался правильно, младенцам - чтобы быстрее росли, и старикам - чтобы их кости не ломались.

Яйца очень часто использовали и используют до сих пор в ритуалах, связанных со здоровьем. С их помощью можно определить, все ли в порядке с биополем человека - если оно повреждено взглядом или порчей, цвет и запах белка и желтка тоже меняются. Но яйца - не только хорошие «диагностики». Наши предки «обкатывали» ими скот и больных членов семьи, сводя тем самым на яйца их недуги. Ими снимали порчу, их давали в пищу людям с ослабленным иммунитетом - словом, снесла курочка яичко действительно непростое!

Если мы заглянем в глубь веков, то с удивлением обнаружим, что почти все древние народы представляли Вселенную... «вылупившейся» из яйца!

В индийской мифологии Вселенная появилась из золотого яйца, плавающего в водах первозданного океана. В тибетской - пять яиц дали жизнь пяти стихиям природы. А в греческой и славянской - Вселенная сама выглядела как гигантское яйцо. Желток в нем символизировал землю, белок - небеса и потусторонний мир с ангелами и демонами, а скорлупа - «небесную твердь», защищающую мир. Неудивительно, что яйцо - как талисман и оберег - присутствует сегодня практически во всех культурах и религиях. И везде оно имеет положительный смысл, является символом сотворения мира, таинства рождения и плодородия.

Защита для всей семьи

Расписное или крашеное яичко - неотъемлемый атрибут Пасхального

Преодолейте сомнения

Ситуация, когда человек не любит свою работу, но боится ее сменить, не редкость. Кого-то останавливает страх потерять в зарплате. Кого-то - необходимость осваивать новые обязанности. Кого-то - риск не вписаться в другой коллектив. Преодолеть все сомнения - значит, сделать первый шаг на пути к себе. Но как это сделать?

★ Встаньте перед зеркалом и излейте душу своему отражению. Составьте топ-лист возможных трудностей и потерь - от самых весомых до самых незначительных. Каждому страху приведите контраргумент, начинающийся с фразы «Но зато...» Например: «Я боюсь, что на новой работе мне придется работать с компьютерными программами, которыми я не владею. Но зато у меня появится возможность научиться чему-то новому, а значит, профессионально вырасти».

★ Начните откладывать деньги - на случай, если процесс поиска работы затянется. Сделав «подушку безопасности», вы получите шанс найти работу действительно по призванию, т.к. не будете вынуждены соглашаться на первый попавшийся вариант. Отложенные деньги позволят вам пройти неоплачиваемую стажировку на заинтересовавшей должности, чтобы понять, подходит она вам или нет.

Услышьте свои истинные желания

Чтобы понять, в чем ваше истинное призвание, сделайте следующее. Возьмите два листа бумаги и в течение 5 минут записывайте все, что приходит вам в голову при ответе на вопросы: «Что мне доставляет удовольствие, вызывает настоящую радость?» и «Чем я хочу заниматься в жизни?». На первом листке все ответы записывайте правой рукой, а на втором - левой. Дело в том, что когда мы пишем правой рукой, наиболее



НАЙТИ СЕБЯ

Затишье в карьере - это прекрасная пора для поисков себя, своего истинного призвания.

активно левое полушарие, отвечающее за все рациональное. А когда пишем левой - доминирует правое полушарие, под управлением которого находятся наши эмоции и воображение. Все, что вы пишете левой рукой, будет соответствовать желаниям вашего внутреннего ребенка, т.е. вашим истинным желаниям, не попавшим под влияние различных внешних факторов.

Поищите ответ в книгах

Порой ответ на вопрос, чего мы действительно хотим достичь в жизни, кроется в книгах, которые мы обычно читаем. Проанализируйте, кто ваши любимые персонажи: чем они зарабатывают на жизнь? Какое у них хобби? Как они справляются с трудностями? Это поможет вам создать образ идеального себя. Также вспомните, какие статьи в журналах и газетах чаще привлекают ваше внимание, проанализируйте, какие картины составляют вашу фильмотеку, - так вы составите список тем, ко-

торые волнуют вас сильнее всего. Возможно, ваше призвание связано с одной из них?

Напишите себе письмо

Переместите себя в недалекое будущее, например на год вперед. Представьте, что вы уже нашли работу. Напишите письмо самому себе: детально опишите в нем свой трудовой день. Допустим, вы устроились врачом скорой помощи: сколько часов длится ваша смена? Сколько выездов вы успеваете сделать? Кто ваши пациенты? Как вы обедаете? Во сколько приезжаете домой? Какие форс-мажорные ситуации у вас возникают? Фиксируйте как плюсы, так и минусы трудового дня. Отвлечитесь на что-нибудь другое (прогуляйтесь, посмотрите телевизор), а потом перечитайте письмо. Какие чувства оно у вас вызвало? Хотели бы вы оказаться на месте этого работника? Если вас что-то смутило в письме, возможно, стоит продолжить поиск сферы деятельности.

КОНСУЛЬТИРУЮТ ЗВЕЗДЫ!

ОВНЫ отличаются упрямством и целеустремленностью. Себя им стоит искать в коммерции, рекламе и спорте.

В ТЕЛЬЦАХ идеально сочетаются творческое начало и предпринимательская жилка. Чаще всего из них получаются хорошие переводчики, преподаватели, архитекторы.

Быстрая реакция, умение красиво говорить и грамотно излагать мысли - именно этим отличаются **БЛИЗНЕЦЫ**. Им стоит идти в политику или журналистику.

РАКИ очень любят людей и природу. Из них получаются отличные

учителя, экологи, музейные работники.

ЛЬВАМ невероятно важно быть в центре внимания, чтобы их любили и благодарили. Поэтому их сфера деятельности - медицина, политика, менеджмент.

ДЕВЫ любят все красивое и изящное. Из них получаются прекрасные косметологи, парикмахеры, стилисты.

ВЕСЫ, как правило, не видят себя вне искусства. Музыка, живопись, актерское мастерство, дизайн - это их стихия.

СКОРПИОНЫ прекрасно чувствуют

людей. Они - прирожденные психологи. Также они находят себя в изучении естественных наук.

СТРЕЛЬЦЫ - интеллектуалы, они обладают хорошими способностями к изучению языков. Им подойдет профессия переводчика или экскурсовода.

КОЗЕРОГИ никогда не оставят дело на полпути. У них очень развита коммерческая жилка. Из них получаются отличные руководители в любой сфере деятельности.

Инновационные технологии, политика и культура - вот в чем комфортно чувствуют себя **ВОДОЛЕИ**.

Мечтательным, романтичным **РЫБАМ** рекомендуются актерская сфера, туризм и медицина.

МАСТЕРИЦА

ПАСХАЛЬНАЯ КОРЗИНКА



Приближается Светлая Пасха. Самое время заняться приготовлениями к празднованию. Например, смастерить мягкую корзинку, куда можно будет положить крашеные яйца.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * ткань х/б белая и двух расцветок;
- * синтепон, набивка;
- * атласные ленточки цветные, лента с принтом «зайчики»;
- * черный маркер;
- * нитки, ножницы, иголки;
- * декоративный шнур;
- * круг из картона (диаметр 19 см).

1 Раскроить необходимые детали. 2 полосы для верха зайчиков из белой ткани 10х65 см.; 2 детали для низа зайчиков, каждая полоса из ткани разной расцветки 7х65 см.; 2 детали для ручки корзинки; 5х55 см, также из тканей разных расцветок; 2 круга диаметром 21 см из тканей разных расцветок. Припуски уже включены в расчет и составляют по 0,5 см, а для круглых деталей - 1,5 см.

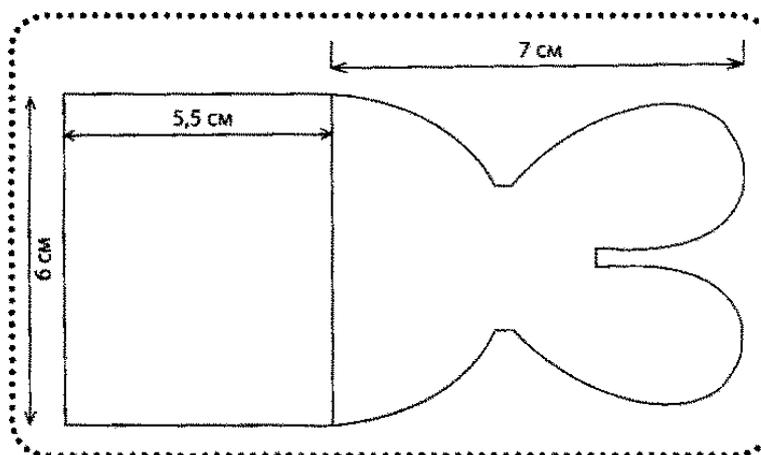
2 Стачать детали верха зайчиков с деталями низа, швы и полученные заготовки разгладить. Сшить обе детали ручек корзинки по отдельности, вывернуть их и прогладить. Обе полосы сложить вместе лицевыми сторонами, совмещая швы. По схеме карандашом нарисовать зайчиков, всего их будет 10. Между каждым зайчиком сделать пропуск по 2 мм. Английскими булавками сколоть ткань, на машинке прошить прямой строчкой головку и ушки зайчиков. Ножницами обрезать лишнюю ткань близко к строчке. В фигурных местах сделать надсечки. Отгладить заготовку.

3 Вывернуть заготовку на лицевую сторону. Между зайчиками проложить вертикальные строчки от горизонтального шва к нижнему краю. Завязать ушки белой ниткой и заполнить зайчиков набивкой. По нижнему краю прострочить строчку и оверложить срезы. Так же плотно набить набивкой детали ручек. Задекорировать средний шов атласной лентой с принтом. Потайным швом белой ниткой сшить зайчиков в кольцо.

4 Изготовить доньшко корзинки. Из синтепона вырезать круг, равный кругу из картона, и склеить их между собой. На одном из тканевых кругов, близко к краю, выполнить наметочные стежки. Внутрь круга положить картонную часть и стянуть ткань. Второй круг пришить сверху потайным швом, в процессе пришивания подворачивать припуск на швы вовнутрь.

5 Собрать корзинку. Потайным швом пришить кольцо из зайчиков к доньшку. Заготовки ручек переплести между собой и также потайным швом пришить внутрь корзинки. На мордочках зайчиков маркером нарисовать носики и глазки. На ушки повязать бантики из атласных ленточек. Бантом украсить ручку корзинки.

Автор изделия Елена Кирышина.



ВЫРАЩИВАЕМ РОЗУ ИЗ ЦВЕТКА

Я не верила, что можно вырастить полноценную розу из срезанного цветка. Оказалось - запросто! Попробуйте и вы, а поможет вам моя пошаговая инструкция.

1 Дождитесь, пока букет из роз чуть завянет. Нарежьте стебли на черенки длиной около 20 см, удалив цветки и листья: нижние - полностью, верхние - наполовину. На каждом черенке должно быть не меньше трех почек. Верхний прямой срез нужно делать чуть выше верхней почки, нижний косой - чуть ниже нижней почки.

2 Смочите срезы черенков водой и поставьте их на сутки в крепкий раствор марганцовки. Затем посадите в горшки под наклоном - так, чтобы нижняя почка оказалась под землей.



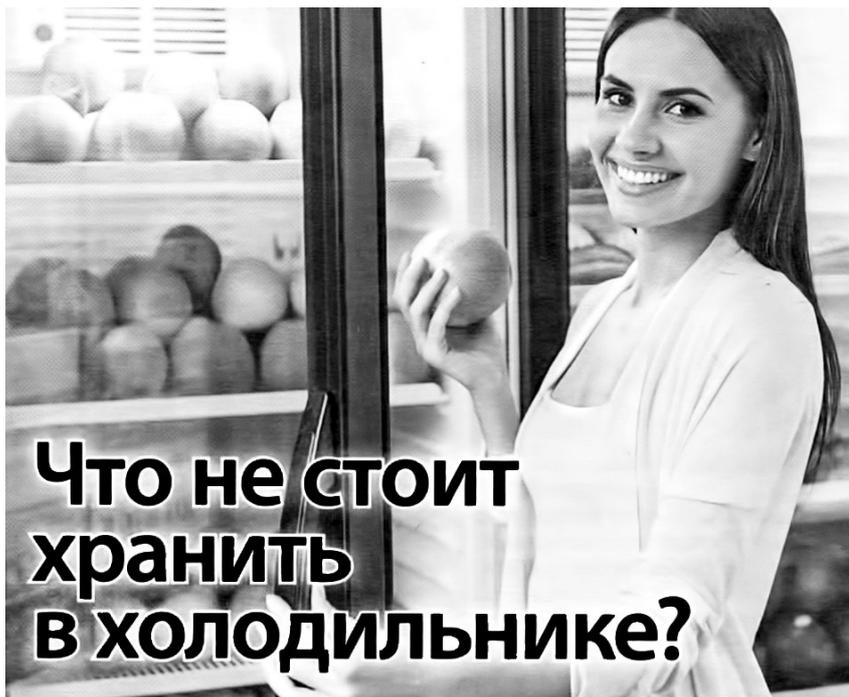
3 Создайте для будущи х роз парниковый эффект, накрыв черенки пластиковыми бутылками или банками. Не забывайте поливать растения - земля должна быть чуть влажной.

Мария Т.

КАК ОБНАРУЖИТЬ ДЕФЕКТЫ КУЗОВА?

Недавно передо мной встал вопрос покупки автомобиля. Я брал машину с пробегом и старался проверить ее со всех сторон, чтобы не попасть впросак. Был у знакомого автомеханика, спрашивал совета, как распознать, что на кузове автомобиля были дефекты. А он и говорит - возьми магнит и пройдишь им по корпусу. Где будет хорошо приставать - там дефектов не было. А где плохо - значит, в этом месте была коррозия или лежит дополнительный слой краски. Мне этот совет очень помог!

Кирилл
Масленников.



Что не стоит хранить в холодильнике?

Многим хозяйкам кажется, что холодильник - идеальное место для хранения практически всех продуктов. Однако это не так! Что не стоит держать в холодильнике?

Хлеб. В холод его отправляют те хозяйки, которые считают, что так он дольше останется свежим. Спору нет, плесени в холоде на нем точно не появится, но былой свежести и мягкости тоже не ждите. Хорошая хлебница - вот где должен лежать хлеб!

но прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Помидоры. Низкая температура изменяет структуру этого овоща, а главное - он теряет свой неповторимый аромат, становясь пресным. Храните помидоры при комнатной температуре - этого будет достаточно.

Яблоки. Аромат, сочность, хрустящая сердцевина - все это вы потеряете, положив этот фрукт в холодильник. Ему самое место в вазочке на столе, отдельно от других фруктов, ягод и овощей!

Мед. Являясь натуральным консервантом, мед совершенно не нуждается в низких температурах для сохранения своей свежести. Наоборот, в холоде он начнет быстрее кристаллизоваться. Комнатная температура будет для него оптимальной.

Картофель. После пребывания в холодильнике корнеплод приобретает сладкий привкус и иногда меняет цвет. Попробуете приготовить такой - и получите блюдо, богатое токсическими веществами, бьющими по печени и почкам. 7-10 градусов - вот идеальная температура для картофеля.

Лук и чеснок. Наши помощники в борьбе с простудными заболеваниями не любят холод. Они теряют эластичность, становятся мягкими. К тому же, ароматного соседства с ними могут не выдержать другие продукты, хранящиеся в холодильнике. Так что лучше держать лук и чеснок в умерен-

ДУХИ ДОЛГО НЕ ВЫВЕТРЯТСЯ

Я каждый день пользуюсь духами или туалетной водой, люблю приятные запахи. А для того чтобы они как можно дольше держались и не выветрились, использую хитрый способ. Перед распылением смазываю область нанесения - запястья, места за ушами - вазелином. Он закрепляет аромат. Кстати, если вы хотите оставить после себя приятный шлейф, сбрызните туалетной водой волосы. Они тоже прекрасно держат аромат.



Ольга
Веселова.



С помощью челки можно визуально увеличить глаза или скорректировать овал лица, скрыть широкие скулы или подчеркнуть выразительность взгляда. У вас в руках все карты!

Форма имеет значение

Выберите ту, которая подчеркнет ваши достоинства и скроет недостатки.

Короткая. Челка небольшой длины всегда смотрится задорно и придает облику некую небрежность. Есть в ней что-то легкомыс-

ленное, французское, манящее. Считается, что больше всего такая челка идет обладательницам коротких стрижек, и это правда. С длинными волосами она смотрится экстравагантно. Стоит иметь в виду, что такая челка притягивает взгляд к нижней части лица, поэтому выделите губы с помощью яркой помады, акцентируя на них внимание.

Косая. Самая простая для укладки и ношения форма челки - косая. Она изначально не предполагает специ-

МОДНАЯ ЧЕЛКА

Челка - прекрасный способ изменить свой внешний вид и, прежде всего, лицо. Главное не ошибиться в выборе и подобрать форму, которая подойдет именно вам.

ального ухода: даже если вы только что встали с постели, такая прическа будет смотреться хорошо. Асимметричную челку часто выбирают те, кто хочет скрыть слишком широкое лицо или высокий лоб. Также она прекрасно подойдет женщинам с мелкими чертами лица. Хотите украсить прическу? Смело примеряйте цветной ободок или ободок с бантиком. Они прекрасно смотрятся в сочетании с такой формой челки.

Шапочка. По форме челка действительно напоминает шапочку. Она становится частью прически, ее продолжением. Даже начало свое челка берет не от линии роста волос, а от макушки. Такая прическа подходит женщинам с мелкими чертами лица. Укладывать челку-шапочку лучше всего наискосок. А чтобы волосы не попадали в глаза, можно зафиксировать челку с помощью лака.

Прямая. Прямая челка считается классической, но идет она не всем. От такой формы лучше отказаться обладательницам слишком широкого лица, круглого или овального. Челка будет великолепно смотреться только у обладательниц правильных черт лица. Последнее время стали появляться различные вариации классической прямой челки. Например, теперь ее можно не прореживать, а оставлять густой, буквально налезавшей на глаза. Или же подкручивать кончики

челки вовнутрь, создавая тем самым объем. Какой вариант выбрать - решать вам.

Набок. Такая челка является частью стрижки боб, когда одну сторону делают чуть длиннее другой. Прекрасно смотрится практически на лице любой формы и корректирует все недостатки профиля.

Перед тем, как делать

Прежде чем отправиться в салон красоты за новой челкой, задумайтесь, готовы ли вы ухаживать за ней. К сожалению, только со стороны этот элемент кажется простым в укладке. Но после сладкой ночи лицом в подушку вам будет не обойтись без мытья головы, укладки феном и использования лака. Если вы понимаете, что все эти хлопоты - не для вас, но о челке все равно мечтаете, посоветуйтесь со стилистом. Вместе вы сможете подобрать форму, которая не будет нуждаться в ежедневной укладке.

Заранее запаситесь средствами для укладки - легким муссом и лаком средней степени фиксации. Особенно они пригодятся обладательницам вьющихся от природы волос. Как правило, стилисты не рекомендуют им обрезать челку. Но при условии надлежащего ухода и укладки даже на кудрявых волосах она будет смотреться прекрасно.



Короткая челка



Прямая челка



Шапочка



Косая челка



Челка набок

На приеме у дерматолога

Делаю уксусный пилинг

Вместо дорогих процедур в салоне я смачиваю ватный диск уксусом, а лучше - уксусной кислотой, и протираю лицо. Мне сказали: если проводить такие пилинги регулярно, кожа станет нежной и гладкой.

Вероника.

Уксусная кислота может сжечь верхний слой кожи, и вместо нежности и гладкости вы получите шелушение, покраснение и зуд. После такого варварского обращения с кожей не ждите чудесного преображения. А вот проблемы очень вероятны.

Протираю лицо детскими салфетками

Ведь они предназначены для нежной кожи малышей, поэтому отлично подойдут и для женского лица...

Алина.

Детскими салфетками можно пользоваться только людям с сухой кожей, и то редко. Дело в том, что эти салфетки пропитываются лосьоном, который не столько очищает, сколько защищает кожу от внешнего воздействия. Она покрывается тонкой пленочкой. Для комбинированной и жирной кожи такое «очищение» - верный путь к комедонам и воспалениям.

Каждое утро умываюсь с содой

Если кожа шелушится, в гель для умывания надо добавить немного соды и помассировать лицо этой смесью. Сода - безопасный скраб. Она уберет все неровности, и кожа станет идеально гладкой...

Ирина.

Во-первых, сода - это щелочь. Она сама по себе ведет к появлению раздражений. Во-вторых, увсякого шелушения есть причина. Например, вы долго были на морозе или применяли агрессивные косметические процедуры. Но чаще всего шелушение говорит о том, что кожа обезвожена. Представьте, что будет, если ее еще и от души потереть крупным абразивом. Гарантированы краснота и зуд.

В. Веснин, дерматолог.

Пригодится

✦ Губы потрескались? Натрите яблоко, смешайте с 1 чайн. ложкой сливочного масла и нанесите на губы на 15 минут.

✦ На руках трещины? Смешайте по 2 ст. ложки молока, крахмала и теплой кипяченой воды. Держите кисти 5 минут в растворе и промокните салфеткой.

✦ Чтобы избавиться от прыщика, нанесите на него горошину зубной пасты и оставьте на 15 минут. Паста подсушит его и впитает жир, забивающий пору.



МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА ИЗ ЗЕЛЕНИ

При угрях. Измельчите на мясорубке листья щавеля (примерно 2 ст. ложки), тщательно перемешайте с 1 ст. ложкой творога и 1 ст. ложкой йогурта. Нанесите на кожу лица и через 15 минут смывайте прохладной водой.

Увлажняющая. Тщательно перетрите листья щавеля, пока не образуется сок. Затем 2 ст. ложки кашицы смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и 1 чайн. ложкой растительного масла. Нанесите маску на 15 минут, смывайте теплой водой.

Кожа увядает? Тщательно перемешайте 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы, 1 чайн. ложку меда и 3 ст. ложки молока. Равномерно наносите на кожу

и через 10 минут смывайте водой комнатной температуры.

Если кожа воспалена. Измельчите листья крапивы и подорожника (в равном количестве). Смешайте 2 ст. ложки смеси с 4 ст. ложками огуречного сока. Нанесите на кожу и смывайте через 15 минут минеральной или остывшей кипяченой водой.

Для уставшей и сухой кожи. По 1 ст. ложке измельченных листьев крапивы, цветков ромашки и мяты тщательно перетрите с 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой творога. Размешайте смесь с молоком до консистенции сметаны. Нанесите на кожу и смывайте через 10 минут прохладной водой.

«КРАСИВО СОСТАРИТЬСЯ - ЭТО ТАЛАНТ!»

**Рената Литвинова, режиссер,
сценарист и продюсер.**

О красной помаде

- Меня иногда не узнают без яркой помады. Мое лицо кажется стертым без яркого акцента. Алые губы подчеркивают пронзительно белую кожу. Кстати, я не загораю. У женщины должна быть светлая кожа.

Про возраст и красоту

- Красиво состариться - талант. Хотя для женщины превращаться в старушку - настоящая драма. Надо как-то со смирением принимать тот факт, что оболочка твоя склонна к распаду, и надо работать над собой - не только физически, но и духовно. Читать книги, смотреть кино, интересоваться чем-то кроме себя и своих близких. Красиво состариться для меня - не дольше пожить, как равнодушная черепаха с холодной кровью, а прийти к логическому концу, не потеряв уважения к себе. Чудес не бывает, и мы достойно должны принимать свой возраст.



Пальчики оближешь



МАННЫЙ ПИРОГ

Из манной крупы получается великолепный пирог, который по достоинству оценят как ваши близкие, так и внезапно нагрянувшие гости - ведь печется он очень быстро.

1 стакан манной крупы, 2 стакана сметаны, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 120 г маргарина, 1/2 стакана муки, 100 г малинового или брусничного конфитюра, 1/2 стакана рубленых орехов, ягоды.

1 Яйца растереть с сахаром, добавить сметану, размягченный маргарин, всыпать манную крупу и просеянную муку. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин. для набухания манной крупы. (Если нужно сделать пирог более пышным и пористым, рекомендуется добавить в тесто пакетик разрыхлителя.)

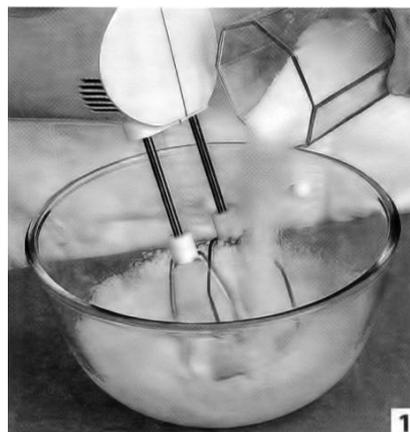
Готовое тесто выложить в смазанную маслом форму для выпечки и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекать до готовности (около 45 мин.). Охладить, затем вынуть пирог из формы.

Для крема сметану взбить с сахаром в пышную массу.

2 Охлажденный пирог разрезать на 2 коржа (это можно легко сделать с помощью зубной нити). На нижний корж выложить подготовленный сметанный крем (часть крема оставить для украшения торта) и посыпать рублеными орехами. Сверху положить второй корж.

3 На верхний корж выложить малиновый или брусничный конфитюр и слегка смешать его с оставшимся сметанным кремом для получения красивого мраморного рисунка. Украсить ягодами. Бока торта посыпать рублеными орехами.

✓ СОВЕТ. Несвежее яйцо способно испортить все блюдо, поэтому каждое яйцо следует предварительно разбить над чашкой, проверить на свежесть, а уже потом добавлять в приготовляемое блюдо.



ПЕСОЧНЫЕ КОЛЕЧКИ

Мука - 230 г, яйцо - 1 шт., сахар - 80 г, масло сливочное - 100 г, разрыхлитель теста - 1 ч.л., соль - щепотка, ванилин - щепотка, желток - 1 шт., арахис - 3 ст. л.

Масло взбить с сахаром и ванилином, добавить яйцо и муку с разрыхлителем. Замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 6-7 мм. С помощью формочки вырезать круги. В центре каждого пробкой выда-

вить меньший кружок. Выложить кольца на противень и смазать их желтком, разведенным 1 ст. л. холодной воды. Посыпать измельченным арахисом. Выпекать при 180 градусах 18-20 мин.

Татьяна.

Салат «Весенний»

Перец болгарский красный и желтый - по 1 шт., оливки черные без косточек - 10 шт., яйцо - 1 шт., редис - 3 шт., чеснок - 1 зубчик, зелень - 1 пучок.

Для заправки: уксус бальзамический - 1 ст. л., масло оливковое - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Сварите яйцо вкрутую. Болгарские перцы разрежьте пополам и запекайте в духовке. Переложите горячие перцы в полиэтиленовый пакет и завяжите; оставьте на 10 мин. Остывшие перцы очистите от кожицы и семян, нарежьте соломкой. Редис нарежьте дольками, оливки - пополам. Зелень нарубите, чеснок пропустите через пресс. Приготовьте заправку и залейте овощи. Добавьте соль, перец, аккуратно перемешайте. Украсьте кусочками яйца и зеленью.



Куриные грудки,

фаршированные овощами

Филе куриное - 4 шт., помидоры - 2 шт., перец болгарский - 2 шт., зелень - 150 г, чеснок - 2 зубчика, яйцо - 2 шт., соль, перец черный молотый и приправы - по вкусу, мука - 4 ст. л., масло растительное для жарки, сухари панировочные.

Филе надрежьте с одного края, разрежьте и слегка отбейте. Посыпьте перцем, солью и приправами. Натрите чесноком, положите нарубленную зелень, нарезанные тонкими пластинами помидоры и болгарские перцы. Аккуратно сверните. Обваляйте в муке, окуните во взбитые яйца, обваляйте в сухарях. Обжарьте со всех сторон до готовности.

Лосось с имбирным соусом

Филе лосося - 400 г, апельсин - 1 шт., лимон - 1 шт., имбирь молотый - 1 ч. л., сахар коричневый - 2 ч. л., соус соевый - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, паприка и куркума - по



Куриные грудки, фаршированные овощами

ВКУСНО

И БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

Кто сказал, что малокалорийная еда не бывает вкусной? Подойдите к приготовлению блюд с любовью и фантазией - и каждый день устраивайте пир без вреда для фигуры.

1/3 ч. л., масло оливковое - 1 ч. л., соль и перец черный молотый - по вкусу.

Из апельсина и лимона выдавите сок в одну миску. Введите соевый соус, коричневый сахар и чеснок, пропущенный через пресс. Размешайте до полного растворения сахара. Добавьте куркуму, паприку, соль и черный перец. В конце положите имбирь. Уберите соус в холод на 30 мин. Филе натрите солью и посыпьте черным перцем. Обжарьте на оливковом масле с двух сторон (5-7 мин.). Выпарите соус на сковороде, чтобы загустел, и процедите через мелкое сито. Выложите филе лосося на подогретую тарелку, отдельно подайте теплый соус.

Овощи на гриле

Баклажаны - 2 шт., цукини - 2 шт., перец болгарский - 2 шт., масло оливковое - 1/2 стакана, уксус яблочный - 1/4 стакана, уксус бальзамический - 1/4 стакана, соус соевый - 2 ст. л., чеснок - 4-5 зубчиков, паприка - 1 ч. л., перец черный молотый по вкусу.

Овощи нарежьте ломтиками. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте масло, оба уксуса, соевый соус, паприку, черный перец и чеснок. Опустите овощи в емкость с приготовленным маринадом на 2 ч. Жарьте на гриле или барбекю 10-15 мин., поливая маринадом.



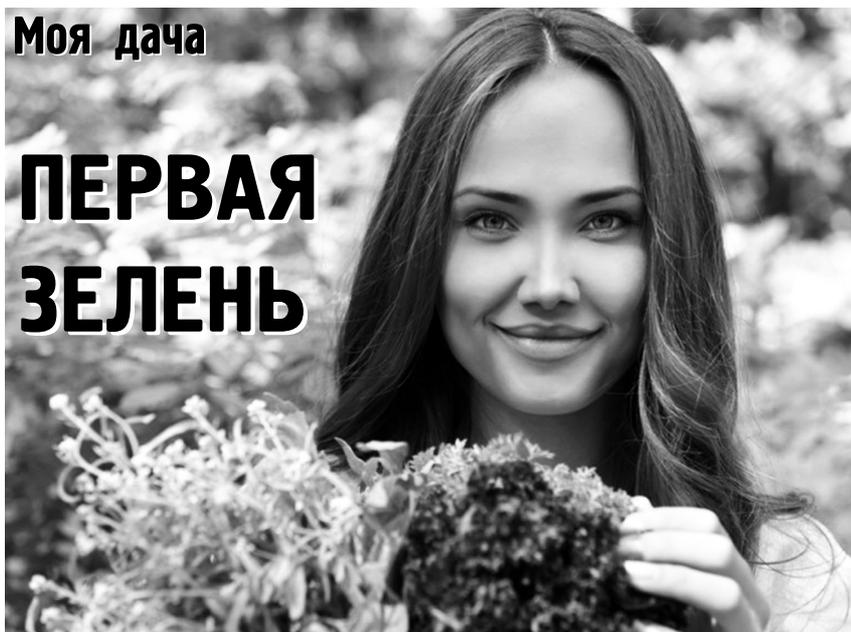
Лосось с имбирным соусом



Овощи на гриле

Моя дача

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ



Без любимой «зеленушки» дача - не дача. Но выращивать самим приправы и пряности не так уж легко: то петрушка выйдет не кустистая, то укроп не ароматный, то салат горчит... Просто у зелени, как и у других культур, есть свои секреты выращивания.

С выращиванием петрушки, укропа и щавеля знаком каждый, даже начинающий огородник. Попробуйте дополнить свою витаминную грядку еще более полезной первой зеленью: кресс-салатом, рукколой, кинзой и шпинатом.

Кинза

Кинза, или посевной кориандр, - нечастый гость на наших огородах, а зря. Она морозоустойчива и готова к посеву уже в начале весны. Почву желательно подготовить с осени, а весной прорыхлить землю на глубину полштыка лопаты. К почве кинза достаточно требовательна. При ее посадке не нужно скупиться на удобрения, иначе кустики вырастут мелкими и невкусными. Кинза используется как пряность при приготовлении соусов, салатов, рагу, супов. Благодаря богатому витаминному составу она является желанным гостем на каждом столе.

Считается, что кинза налаживает пищеварение. А мой дядя после праздников и свойственных им обильных возлияний любил пожевать семена кинзы: говорил, что после этого никакой алкотестер выхлопных газов не заметит - но, конечно, это очень спорно. Я замачиваю семена на ночь в стимуля-

торе роста и затем закладываю на глубину 2-3 см и присыпаю землей. Долгий световой день, обильный полив и регулярное внесение удобрений - вот все, что требует кинза. В общем, уход за ней не отличается от ухода за петрушкой.

Кресс-салат

Первым, как только сойдет снег, я сею кресс-салат. Он морозоустойчив, и его семена выдерживают температуру от +50. Еще Гиппократ писал, что кресс-салат является лечебным растением и очищает кровь. А в Древнем Египте маслом из семян этого растения лечили мужскую импотенцию. В средневековой Европе его ценили за пикантный вкус и добавляли в пищу как пряность. С ним готовят не только салаты, но и супы, мясные и рыбные блюда, омлеты и даже суфле. Раньше кресс-салат называли подхренником, потому что многим на вкус он напоминал хрен. Я же считаю, что по вкусу кресс-салат ближе к горчице, но у каждого на этот счет свое мнение. Главное - эта пряность еще и полезная: в ней содержится много витаминов в весьма удачной комбинации. Это весомый аргумент для того, чтобы поселить кресс-салат на грядке.

Для раннего посева годятся не все сор-

та: я рекомендую выбрать кудрявый (внешне напоминающий петрушку) или посевной (с крупными листьями). А вот популярный крупнолистный сорт созревает достаточно поздно.

На грядках через каждые 15 см я делаю рядки, сею в них семена и слегка присыпаю землей. Как только появились всходы, обязательно их прореживаю: оставляю между растениями расстояние не меньше 5 см. Так кустики будут более пышными. У меня под кресс-салат отведена отдельная маленькая грядка, но можно выращивать его и как уплотнительную культуру, например, на грядках с морковью.

Руккола

Пока прорастает кресс-салат, у меня готовится к высадке рассада рукколы. Эта пряная травка вошла в наш обиход после путешествия по Италии: в средиземноморской кухне без рукколы с ее орехово-перечным привкусом не обходится большинство блюд. Помню, у моей бабушки на огороде росла такая травка - гусеничник: она ее считала сорняком и использовала разве что на корм скоту. А сегодня в магазинах ее продают за немалые деньги. Ценится руккола не только за свой витаминный состав, но и за микроэлементы: йод, кальций, магний, калий и железо. А еще она содержит клетчатку и минимум калорий, благодаря чему быстро насыщает желудок.

*** При использовании рукколы в салатах ее нужно не резать, а рвать руками: так она сохраняет все свои полезные свойства.**

В нашем климате руккола растет прекрасно, но для раннего урожая лучше не сеять ее в грунт, а выращивать через рассаду. Лично я в стаканчик с торфом сею 2-3 семечка. Обычно всхожесть у рукколы очень хорошая, на пятый день уже проклевываются ростки. На моем светлом и теплом подоконнике они чувствуют себя уютно. В грунт пересаживаю вместе с комом земли на расстоянии 10 см друг от друга. Между рядами соблюдаю расстояние в 30 см. Если погода вызывает сомнения, на всякий случай делаю для растений мини-укрытие из пластиковых бутылок. Уход за рукколой такой же, что и за всем знакомым щавелем.

Шпинат

Шпинат я также сею как первую зелень на рядки с другими культурами



Кинза



Кресс-салат



Руккола



Шпинат

ми, но он вполне заслуживает и отдельного места. Хотя он и является родственником известного сорняка - лебеды, его польза неоценима: помимо витаминов и полезных микроэлементов, шпинат содержит белки, по их количеству уступающая только гороху и фасоли. Так что в наше кризисное время салат со шпинатом вполне может стать альтернативой мясному блюду. Шпинат укрепляет иммунитет, улучшает работу пищеварительной системы (не зря диетологи называют его «щетка для кишечника») и замедляет процессы старения. Обязательно на своем участке найдите местечко для этой зелени и возьмите за привычку использовать ее при готовке салатов. Я люблю шпинат за неприхотливость: его агротехника не сложнее, чем у сорняков. Семена перед посадкой нужно обязательно замочить за сутки. Если вы не посеяли шпинат под зиму, можно это сделать сразу после таяния снега. На вскопанную и удобренную с осени грядку я высеваю семена на расстоянии 8-10 см друг от друга (междурядье - 15-20 см). Глубина заделки - 1-2 см. Как только появляются первые листики, произвожу подкормку комплексным удобрением. С одного посева урожай листьев можно собирать дважды. А через каждые 2-3 недели сею новые семена. Так что все лето я с урожаем!

Анна Чистякова,
кандидат
биологических наук.

Поздравления

Дору Викторовну КАРАДОЧЕВУ, ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с 99-летием со дня рождения, и с праздником Великой Победы.

Желаем вам долгих лет жизни, счастья, здоровья и чтобы был мир во всем мире. Пусть ваши дети, внуки, правнуки и маленькие праправнуки будут достойны вас!

Подарок подарила вам судьба,
Долгую жизнь и четверых детей.
Бывали в жизни боль, горе, тяжба,
Переживание, слезы матерей.
Прожили интересную вы жизнь,
В самый расцвет застала вас война,
Но не добрался к сердцу паразит,
Трудными были эти времена.
Историю напишем мы о вас,
В вашем лице о ветеранах всех,
Будет составлен от души рассказ,
Пусть в жизни вашей будет лишь успех!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иорданка Евтимиади, Лина Радева-Нергадзе, Лали Нергадзе, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ирина Стасюк, Ионка Христова, Ирина Подсоснок, Лада Николова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Марианна Трайчева, Красимира Русинова, Этери Марташвили, Кетеван и Лана Манагадзе, Дареджан Капанадзе, Инна Артеменко, Алла Искренко, Марина Мурадян, Люся Агабалян, Лили Погосян, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Титвинидзе, Наталия Жаркова, Инна Зорина и другие.

Мери СААКОВУ-ЭНГЕНОВУ поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой. Желаем крепкого здоровья, любви и хорошего весеннего настроения.



Месяц апрель, цветенье розмарина,
Природа пробудилась ото сна.
Мери в своих мечтах долго парила
Над тем простором, где идет весна.
«О, Роз-Мари, ай, Мери», – песня эта
На всех волнах эфира всем слышна,
А наша Меричка любовью всей согрета,
Пусть радуется светлому она.
Цветок душистой фрезии так нежен,
Цветы цветут на поле и в горах.
Пусть Бог подарит Меричке надежду
И радость жизни наяву и в снах.
А наша Мери, словно та Мария,
Пускай хранит ее от бед Господь!
Она своей душой неповторима,
Пусть долго будут вместе душа, плоть!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Валентина Ярославцева-Шемшур, Елена Мачабели, Ирина Кобаля, Лидия Ситникова-Комарова.

Нину ГУБЕЛАДЗЕ поздравляем с 60-летием со дня рождения!



Желаем всех земных благ, почаще улыбаться, радоваться жизни. Весь наш убани любит тебя и уважает. Пусть Господь хранит тебя!

С уважением, Мери Саакова-Энгенова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова, Елена Мачабели, Цицо Меладзе, Ирина Кобаля, Инна Ячевская-Седыкина, Анна Еловенко, Марина Белчева, Ирина и Анна Орфаниди.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлый доктор ПОДРУГА
железнодорожный журнал №16-17

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.



НАСТОЯЩИЙ ШОТЛАНДЕЦ

Многие путают британскую и шотландскую породы кошек. Они похожи между собой, но, приглядевшись внимательнее, вы непременно заметите, что у шотландской породы свой неповторимый колорит.

С самого детства я просила маму не о братике, а о котенке. Но родители советской закалки боялись порчи имущества и восклицали: «Шторы, обои, все это будет разодрано в клочья!» Когда я выросла, то поняла, что мое желание завести питомца никуда не ушло, а стало только сильнее!

Сложный выбор

Больше всего я боялась, что котенок, которого я заведу, будет скучать без меня - ведь я целыми днями на работе. Много времени провела в Интернете, пытаюсь понять, какая порода мне подойдет. Ездил на выставки и к заводчикам - все напрасно! И вот когда я уже почти отчаялась, коллега рассказала о шотландской породе. Она объяснила, что этих животных можно оставлять одних: они комфортно себя чувствуют как с хозяином, так и в его отсутствие. Шотландцы добрые и ласковые. Пока домочадцев нет рядом, они будут сладко посапывать, а как они придут с работы - тут же бросятся их встречать. Важным для меня оказалось то, что эти кошки считаются абсолютно не агрессивными, и перепады настроения им тоже не свойственны. Я поняла, что шотландец станет для меня лучшим выбором. Рассказала о своей

мечте молодому человеку в надежде, что именно он и подарит мне мохнатого друга. Так и получилось. Помню, как любимый позвонил и сказал, что зайдет в гости. Встречаю его на пороге, а он не один, а с котенком. А самое главное - у котенка на ошейнике висит помолочное кольцо! Вот так я стала одновременно и хозяйкой прекрасной кошечки Виспы, и невестой!

Будьте как дома!

Кошечка оказалась очень любопытной. С первого дня стала следовать за мной по пятам. Куда я, туда и она. Период адаптации в новом доме для нее прошел легко и быстро. Виспа не сидела в углу, а осторожно исследовала всю квартиру. Сразу заполнила, где стоит миска для еды и лоток. А какой же она оказалась ласковой! Когда я сажусь пить чай, она обязательно просится на ручки, и отказать ей невозможно. Только начинаю ее гладить, а она уже напевает мне свою мелодичную песенку. Думаю, так она проявляет свою любовь и благодарит меня за заботу. Спать Виспа любит со мной. Даже если с вечера заснет в своем домике, ночью все равно обнаруживаю ее у себя под боком. Кстати, что-то, а уж поспать представители этой породы любят!

Пока я на работе, она отдыхает, а как только прихожу - просит, чтобы я с ней поиграла.

Не могу не отметить, насколько моя кошечка умная. Первое время она шалила - любила забираться в лазейку между холодильником и шкафом. Но достаточно было пару раз дать ей понять, что так делать нельзя, как Виспа все запомнила. Мне было важно, чтобы кошка не портила мебель и обои, поэтому я сразу решила вопрос с когтеточкой. Поставила ее в удобном месте и пару раз показала Виспе, как именно надо точить коготки, - поставила ее на задние лапы, а передними провела по когтеточке.

Имейте в виду

Слабым местом этих кошек являются глазки, у малышей они часто слезятся. Если сразу отследить эту проблему и начать ухаживать за глазами, то трудностей вы испытывать не будете. Я, например, время от времени протираю глазки Виспы чайной заваркой или хлоргексидином, чтобы не попала грязь. Кстати, на одном из форумов по уходу за шотландцами я прочитала, что по мере взросления у них начинает проявляться желтый пигмент, и глаза становятся желто-оранжевыми. Еще одна ахиллесова пята шотландцев - это их уши. Моя Виспа - вислоухая, и из-за формы ушей внутри часто скапливается пыль и грязь. Обычная ватная палочка, смоченная в воде, избавляет от этой проблемы. Ее же я использую, если хочу почистить кошечке носик. Да-да, время от времени это тоже следует делать, потому что в помещении находится много пыли, которая оседает на слизистой. Я читала, что у шотландских кошек слабый иммунитет из-за того, что это не чистая порода, а искусственно выведенная. Но, если честно, моя Виспа пока не испытывает проблем со здоровьем. Надеюсь, не будет их и в будущем! Моя кошечка еще совсем маленькая, но уже сейчас я понимаю, какой это верный и надежный друг. Эта порода прекрасно уживется в семьях с детьми или скрасит одиночество пожилым людям. Самодостаточная, но в то же время стремящаяся к общению с человеком, она станет не просто питомцем, а членом семьи!

Алина Разоренова.

Улыбнитесь

Утро. Жена - мужу:

- Вася, а почему ты меня сегодня ночью называл Наденькой?

- Маша, не поверишь! Приснилось, что я - Ленин!...

+ + +

Одна пенсионерка делится со второй:

- Знаешь, я, наверное, всё-таки, гипнотизёрша! Стоит мне в автобусе посмотреть на сидящего юношу, как он тут же засыпает!..

+ + +

- Здравствуйте, я принес кал и мочу.

- На анализы?

- Нет, блин, на дегустацию!

+ + +

- Вчера я видел, как ты выходил из пивной!!!

- Что поделаешь, не могу же я там жить.

+ + +

Усталый муж возвращается домой и говорит жене: - Кто бы ни звонил, меня нет дома!

Раздается звонок. Жена берет трубку:

- Муж дома!

Муж срывается с кресла и подбегает:

- Я же просил!..

- Не сердись, дорогой, звонили не тебе!

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, пенсионер, обеспеченный жильем, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет. Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

800 г говяжьей вырезки, 4 веточки розмарина, 500 г мелких клубней картофеля, 3 зубчика чеснока, 5 ст.л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 300 г помидоров черри, 50 г нарезанного зеленого лука, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать на 8 частей. Каждую веточку розмарина разрезать пополам и воткнуть в кусочки мяса. Картофель отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду слить. Духовку нагреть до 200 градусов и затем выключить. Чеснок очистить и порубить. В сковороде нагреть 3 ст.л. растительного масла вместе со сливочным и обжарить медальоны с обеих сторон. После того как мясо перевернули, в сковороду насыпать рубленый чеснок. Мясо завернуть в фольгу и убрать в духовку. Картофель подрумянить на оставшемся растительном масле. Добавить помидоры, посолить, поперчить и жарить еще 5 мин. Подать с мясом, посыпав зеленым луком.

Совет: Мясо получится более нежным, если его нарезать, залить красным сухим вином и оставить в холодильнике на 3 ч.



РАДУЖНАЯ ФОРЕЛЬ НА ГРИЛЕ

1 лимон, 1 апельсин, корень имбиря (4 см), 2 зубчика чеснока, по 2 веточки тимьяна и розмарина, 3 ст.л. оливкового масла, 2 небольшие радужные форели, готовые к кулинарной обработке, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 небольшой цуккини, соль, молотый черный перец.

С лимона и апельсина снять цедру, выжать сок. Корень имбиря натереть, чеснок пропустить через пресс. С веточек тимьяна и розмарина оборвать листочки, перемешать их с цедрой и соком цитрусовых, имбирем, чесноком и маслом. Посолить и поперчить. Тушки форели обмазать приготовленной ранее смесью изнутри и снаружи. Оставить на 30 мин. Стручки перца разрезать пополам, помидоры разрезать на половинки, цуккини нарезать кружочками. Рыбу вместе с овощами обжарить до готовности на гриле. Перед подачей посыпать зеленью

Совет: Рыбу можно подготовить и заранее – например, с вечера замаринуйте ее и оставьте на ночь.



БОЛГАРСКИЙ КОЗУНАК

40 г свежих дрожжей, 200 мл молока, 200 г сахара, 1/2 ч.л. соли, 700 г муки, 7 яичных желтков, 120 г сливочного масла, 2 яичных белка, щепотка ванилина, цедра 1 лимона и 1 апельсина, по 100 г изюма и очищенного миндаля.

Для опары дрожжи распуścić в 100 мл теплого молока, добавить 1 ст.л. сахара, соль, 300 г муки и перемешать. Поставить в теплое место на 1 ч. Желтки взбить с оставшимся сахаром. Масло растопить, белки взбить. В опару подмешать оставшееся молоко, сладкие желтки, белки, масло, ванилин и муку. Дать подняться. Изюм вымыть и обсушить, миндаль порубить. Добавить их в подошедшее тесто вместе с цедрой и перемешать. Тесту дать подняться еще раз и разделить на 2 части. Из каждой сформовать жгут и сплести их между собой. Поместить в форму, дать подняться до 1/2 формы и выпекать около 1 ч.

Совет: Если верх изделия начнет сильно поджариваться, накройте его влажным пергаментом или фольгой.



МИНИ-ПАСХИ С ЦУКАТАМИ

200 г сливочного масла, 500 г свежего творога, 2 яйца, 150 г сметаны 33%-ной жирности, 150 г сахарной пудры, цедра 1 лимона, 150 г ананасовых цукатов.

Сливочное масло нарезать кубиками и оставить на 30-40 мин при комнатной температуре. Затем взбить миксером до получения пышной массы. Творог 2 раза протереть через частое сито. Яйца взбить миксером со сметаной, перемешать с творогом и маслом. Поместить в кастрюлю. Кастрюлю поставить на очень маленький огонь. Довести до горячего состояния при постоянном помешивании и затем дать остыть. В охлажденную массу добавить сахарную пудру, цедру лимона и тщательно перемешать. Положить мелко нарезанные цукаты, еще раз перемешать и разложить по 2 маленьким пасочницам. Поместить под гнет на 24 часа. Затем перевернуть на тарелки и decorated подачей украсить по желанию.

Совет: Для приготовления пасхи следует выбирать самый свежий жирный творог, лучше собственного производства или рыночный.