

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОТЯЖИСТА

№18

май 2016

цена:

1,5 лари

**Жаркое
по-гусарски**

стр.39

**Создаем
чашу богатства**

стр.33

Подтянутый

ЖИВОТИК стр.14

**Какая вы
хранительница очага?**

стр.28

Карло Понти и Софи Лорен

Любовь вопреки обстоятельствам

стр. 20-21

Эмилия Кларк

“Женщину красит уверенность в себе”

стр.16-17

ДОМИК ДЛЯ ДРУГА



Если у нас, людей, есть свои собственные дома, они должны быть и у братьев наших меньших. Каждый имеет право на свой теплый уютный уголок.



Подбирая домик питомцу, учитывайте особенности его характера. Если у вас милая спокойная кошечка, поселите ее в розовых мягких хоробах. А шустрому хомячку самое место будет в деревянном теремке.



В домике для грызуна должно быть как укромное местечко для сна, так и территория для активных игр. Пусть там будут ступеньки, мячики, колесики.



Если места в квартире достаточно, сделайте для кота игровую зону на возвышении. Если же пространства мало, по крайней мере, обеспечьте мурлыку хорошим спальным местом: теплым, уютным и защищенным.



У вас маленькая собачка? Тогда ей впору будет оригинальная кроватка в виде гоночной машины, раскладного чемодана или большой тапки. Если же вы владелец крупного питомца, не поспешите и оборудуйте ему домашнюю будку.



**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!

ЮМОР ОТ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ

Мне срочно нужна была юридическая фирма. На проспекте Агмашенебели, 176 на лестнице одноэтажного офиса сидел молодой человек в военной форме. Я подошла к нему и на русском языке спросила, не знает ли он, где находится юридическая фирма? Молодой человек молчит. Я подумала, что он не владеет русским языком и спросила на грузинском. Опять молчание.

Когда прошла несколько шагов, со мной поравнялась женщина, которая шла сзади. Она поинтересовалась, о чем я говорила с молодым человеком. Я сказала, что мне срочно нужна юридическая фирма, а молодой человек ведет себя как глухонемой.

Женщина внимательно посмотрела на меня и сказала очень странную фразу: «А вы вообще, нормальная?» Я была возмущена ее высказыванием, но решила с ней не спорить, а вернуться к этому человеку.

Когда я посмотрела на него, потеряла дар речи. Молодой человек в военной форме оказался... манекеном!

Люся АГАБАЛЯН.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

Сертификат:
серия ТР №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



Шоу-бизнес

«МОИ ДЕТИ ЖДУТ НОВОГО МАЛЫША»

На днях супермодель Наталья Водянова снялась в рекламной кампании со своей дочкой Невой. По ее словам, для девочки это было непросто, но все же она отлично справилась с задачей и проявила себя как настоящий профессионал.

Модель, которая ждет пятого малыша, рассказала и о беременности. Наталья пошутила, что все рады пополнению в семействе, но дети просят «сбавить обороты».

«Дети просят, чтобы мы остановились. В шутку, конечно. Когда я была беременна Виктором, Лукас сказал: „Да, мамочка, я очень-



очень счастлив, но не рожай больше детей, иначе у нас дом лопнет“. Сейчас у нас снова приятные хлопоты. Нужно делать ремонт дома, все переезжают из своих комнат в другие, чтобы освободить место для нового члена семьи. Это все хлопотно, но все счастливо», — рассказала Наталья.

Модель поделилась, что ее младшего сына все сразу же полюбили, поэтому и нового ребенка очень ждут: «Максим — замечательный, веселый мальчик. Он очень интересный и умный ребенок. Думаю, новому малышу будет просто войти в этот мир и нашу семью. Его уже все ждут».

НЯНИ АТАКУЮТ

Кажется, в воздухе вновь запахло жареным. По слухам, в семье Джессики Симпсон все не так гладко. Западная пресса судачит о том, что супруг звезды Эрик Джонсон изменил ей, а объектом для этого он выбрал няню собственных детей! Если такая информация подтвердится, то можно не сомневаться, что звездные красотки теперь будут с опаской относиться к выбору персонала, а скорее всего и вовсе предпочтут отказаться от услуг нянь слабого пола.

Последнее время график Джессики Симпсон выдался на редкость напряженным: 35-летняя звезда снималась на телевидении, записывала новые композиции, занималась выпуском линии одежды и, конечно же, давала многочисленные интервью. Инсайдеры утверждают, что в такой ситуации супруг певицы не растерялся и обратил внимание на одну из нянь.

Стоит отметить, что всего за детьми звездного семейства присматривают три няни. Но в то время, пока Джессика пропадала на работе, странным образом с детьми находилась только одна из них. Именно в компании с этой девушкой Эрик и проводил все время. Пара вместе с детьми даже занималась покупками продуктов, а ведь муж певицы мог и са-

мостоятельно справиться со столь обыденной задачей, не прибегая к помощи няни. Тем более что сейчас он почти все время проводит дома, а не утруждает себя рабочими делами.

По словам инсайдеров, Джессика заподозрила неладное, но пока еще не спешит принимать окончательное решение. Хотя, ходят слухи, что певица может подать на развод. О самой предполагаемой няне-разлучнице практически ничего неизвестно, за исключением возраста: она младше Симпсон, ей 28 лет.

Последнее время няни становятся все активнее: недавно сплетники сообщили, что Анджелина Джоли со скандалом уволила няню, заподозрив ее во флирте с Брэдом Питтом.



9-ЛЕТНЯЯ ДОЧЬ АЛЕКСАНДРА АБДУЛОВА

Александра Абдулова не стало в 2008 году: жизнь легендарного актера унес рак, на тот момент ему было всего 54 года. Последняя стадия рака легких не подлежала лечению. Абдулов так и не успел насладиться всеми моментами взросления своей долгожданной дочери Евгении. Теперь же 9-летняя девочка, судя по всему, собирается пойти по стопам отца. Стало известно, что Женя снимается в кино.



На днях стартовали съемки ленты под названием «Любовь и Сакс», одну из главных ролей в которой и сыграет девочка. Картина повествует о любовных взаимоотношениях двух музыкантов: саксофониста и арфистки. В фильме принимает участие по-настоящему звездный актерский состав: Анна Ардова, Михаил Ефремов, Ольга Кабо, Александр Ф. Скляр, Лариса Долина, Александр Песков, Ольга Прокофьева и многие другие.

Роли влюбленных исполнят Максим Аверин и Екатерина Климова, а Женя Абдулова сыграет их дочь.

В общем-то, для Евгении

эта роль не станет дебютом: еще в возрасте пяти лет малышка участвовала в спектакле «Королевские игры», который поставил «Ленком», родной театр Абдулова. Но вот на большом экране Женя появится впервые.

Режиссером фильма «Любовь и Сакс» стала Алла Сурикова, автор идеи юмористического киножурнала «Ералаш». Среди ее знаменитых работ легендарная картина «Человек с бульвара Капуцинов» и фильм «Ищите женщину», в котором она сняла Александр Абдулова. Можно не сомневаться, что дебют в кино дочери Абдулова получится достойным!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

У мамы сильно слезились глаза

У моей мамы сильно слезились глаза. Когда она обратилась с этой проблемой к профессору, он объяснил, что, когда слезятся глаза, особенно на улице, это, как правило, не болезнь глаз, а недостаток питания мозга. И назначил пить такой состав: на пол-литровую банку нужно растопить 150 г несоленого сливочного масла, 1 шоколадку и добавить меда,



чтобы банка стала полной. Все размешать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, запивая теплой кипяченой водой. Маме такое вкусное лекарство помогло. Этот состав полезен в качестве профилактического средства для глаз, особенно тем людям, у которых есть предрасположенность к развитию глаукомы и катаракты.

Светлана В.

По всему телу пошли чирьи...

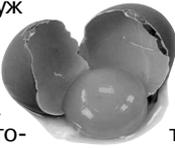
Пять лет назад у меня по всему телу пошли чирьи. Помог справиться с проблемой репейник. Брала колючую шишку, а внутри нее семена. Вот их и закатывала по 10 штук в мякиш хлеба и проглатывала за 10-15 минут до еды. Делала так 3 раза в день в течение 3 дней. То есть мне потребовалось 90 семечек. В итоге фурункулы вызрели и прорвались наружу.

И. Миронова.

И. Миронова.

Нерв прогрелся - и боль ушла

Как-то ранней весной мы с мужем ехали на машине на дачу. Я сидела на заднем сиденье, а муж у себя открыл форточку. Через 20-30 минут почувствовала холод, попросила закрыть окно, но и этого хватило, чтобы застудить лицевой нерв. К вечеру правая щека так сильно болела, что я не могла уснуть. Утром, покопав-



шишь в своих старых записях, нашла рецепт яичного прогревания. Сварила вкрутую куриное яйцо, разрешила и приложила по ходу большого нерва, прибинтовала, закутала голову пуховым платком и легла в постель. Нерв хорошо прогрелся, и, как только тепло ушло, ушла и боль.

Л. Быкова.

Грейпфрут и таблетки несовместимы

Новое исследование показало: 43 медикамента в сочетании с соком грейпфрута могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

В соке грейпфрута содержатся вещества, которые мешают растворению препаратов и повышают токсичность лекарств. Это, в свою очередь, может привести к передозировке или более серьезным побочным эффектам. Например, могут появиться проблемы с сердцем, почечная недостаточность, разрушение мышц, трудности с дыханием и даже тромбы. Один грейпфрут или стакан сока оказывают воздействие на организм в течение суток.

К сожалению, полностью эмфизема не излечивается.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

ПРЕДЛАГАЕТ РЯД ПРОГРАММ НА МАЙ МЕСЯЦ:

Диагностическое исследование сосудов головного мозга (доплер, коагулограмма, компьютерная диагностика «Антропос», консультация) – **59 лари**.

Гирудотерапия (оздоровление пиявками) – варикозное расширение вен и отек ног – **25 лари**, гинекология – **30 лари**, стоматология – **20 лари** (указана стоимость одной процедуры).

Занятия йогой – 1 занятие **10 лари**, абонемент на месяц – **96 лари** (3 раза в неделю).

Гастроскопия – **49 лари**.

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

Предварительная запись по телефонам:

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

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.
www.antropos.ge

ЭМФИЗЕМА НЕ ТОЛЬКО ОТ КУРЕНИЯ

У моего друга обнаружили эмфизему легких. Он никогда не курил, занимался спортом, ходил в горы. Откуда взялась болезнь? Как ее лечить?

С. Запорожская.

Эмфизема поражает не только курильщиков, хотя у них риск выше. Основная причина заболевания - хронический бронхит. Она может стать следствием перенесенных инфекционных заболеваний, дыхания загрязненным воздухом, токсичными парами. Есть мнение, что играет роль и наследственный фактор, то есть предрасположенность к этому заболеванию. Случается эмфизема и у спортсменов - и как следствие хронического бронхита, и в результате чрезмерных нагрузок на легкие. В зоне риска - альпинисты, которые часто дышат разреженным воздухом, ныряльщики, бегуны.

К сожалению, полностью эмфизема не излечивается.

Для улучшения работы легких используются препараты, расширяющие бронхи и улучшающие отхождение мокроты. При инфекционных осложнениях обязательен прием антибиотиков. Хорошо помогают кислородотерапия, дыхательные упражнения, которые нужно подобрать вместе с доктором. Категорически исключаются курение, сильные физические нагрузки, пребывание в запыленных помещениях. Народные средства используются для облегчения симптомов, само заболевание они не лечат. Это отхаркивающие, противовоспалительные и спазмолитические травы - шалфей, липовый цвет, ромашка, цветки гречихи.

**Н. Харитонов,
врач-пульмонолог.**



Ох, эта «палочка Коха»

На всем протяжении истории человечества врачи и философы, жрецы и ученые пытались выяснить природу туберкулеза. Наиболее наблюдательные из них доказывали, что эта болезнь заразна. Лишь в XIX веке произошел значительный прогресс в понимании ее природы. Большую роль в этом сыграл знаменитый немецкий ученый Роберт Кох, открывший в 1882 году микобактерию туберкулеза, которую впоследствии назвали «палочкой Коха».

С 1982 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Международный День борьбы с туберкулезом. Его главная цель – сфокусировать внимание общественности, правительства всех стран на этой важной проблеме, чтобы решить ее общими усилиями.

Туберкулез может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кожу, кости, кишечник, мочеполовую систему, но чаще всего легкие. Очень трудно уберечь себя от этой болезни, так как инфекция передается в основном воздушно-капельным путем, попадая в органы дыхания от больного человека к здоровому, поэтому заразиться можно где угодно и совсем не обязательно в результате прямого контакта с больным.

Этот недуг, как правило, поражает людей, независимо от социального статуса. «Палочка Коха» очень устойчива ко внешней среде и способна сохранить свои свойства в земле, в снегу, во льду, не поддается воздействию спирта, кислоты и щелочи. В то же время она погибает под длительным воздействием прямых солнечных лучей, высоких температур, хлорсодержащих веществ.

Чтобы уменьшить вероятность первичного заражения окружающих его людей, человек, больной активным туберкулезом, должен придерживаться определенных правил: прикрывать рот платком или рукой и отворачиваться при кашле, сжигать бу-

мажные носовые платки немедленно после употребления, пользоваться отдельной посудой и не позволять пользоваться ею другим. В целях дезинфекции можно применять хлорсодержащие растворы. Хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание и вывешивание на солнце одежды, шерстяных и хлопчатобумажных вещей, так как прямой солнечный свет убивает туберкулезные бактерии в течение пяти-десяти минут. Однако туберкулез, в первую очередь, – инфекционная болезнь и бороться с ней как в обществе, так и на уровне отдельного пациента, можно с помощью медицины.

Для решения задачи Всемирная организация здравоохранения предложила, с точки зрения эпидемиологии, эффективную и экономически оправданную борьбу с туберкулезом, так называемую стратегию DOTS. Эту стратегию применяют в более чем 80 странах мира. В итоге многие государства смогли полностью взять под контроль коварную бо-

лезнь. Ежегодно в мире по общей статистике смертности на каждые 100 тысяч человек 2,8% приходится на «белую чуму».

В Грузии государственная программа борьбы с туберкулезом, реализация которой началась еще в 1995 году, основывалась именно на стратегии DOTS. Ее осуществляет Национальный центр туберкулеза и легочных заболеваний, краевые и районные тубдиспансеры, кабинеты и специализированные больницы. Лечили больных бесплатно. Благодаря этому эпидемиологическая ситуация по туберкулезу в стране значительно улучшилась. За последние двадцать лет в Грузии вдвое сократилось общее количество случаев заболевания этим страшным недугом. Но это не значит, что надо праздновать победу.

Как отметил на пресс-конференции в честь Международного Дня борьбы с туберкулезом член парламентского комитета страны по здравоохранению Георгий (Гия) Хечинашвили, который долгие годы был предсе-

дателем Наблюдательного совета Национального центра туберкулеза и легочных заболеваний, в стране, несмотря на принимаемые меры, положение не радостное. На сегодняшний день у нас зарегистрировано более 3800 больных «белой чумой». Но эта цифра намного больше. Немало больных туберкулезом, которые вообще не становятся на учет. Слава Богу, у нас уже есть бесплатные или частично оплаченные государственные пакеты медицинских услуг, неплохо отлажена первичная медицинская помощь. А при первых же симптомах туберкулеза обязательно необходимо обратиться к специалисту. Обследование бесплатное. К сожалению, по сей день население страны недостаточно информировано, как действовать в случае заболевания туберкулезом. Жители об этом недуге не знают самых простых вещей.

Надо отметить, что по сравнению с предыдущими годами, значительно улучшилось положение в борьбе с туберкулезом в местах лишения свободы. К примеру, если в 2012 году было зафиксировано 1400 случаев заболевания туберкулезом у заключенных, то спустя два года эта цифра уже сократилась почти в десять раз.

В заключение своего выступления Г.Хечинашвили отметил, что совместными усилиями специалистов, общественных организаций, частного сектора и правительства, «палочка Коха» будет повержена.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

О зверобое

✓ Снадобья из зверобоя противопоказаны при повышенной температуре, гипертонии, гастрите и язвенной болезни.

✓ Мужчинам стоит помнить, что длительный, больше трех месяцев, прием зверобоя снижает потенцию.

✓ Во время лечения зверобоем нужно отказаться от алкоголя, кофе, шоколада, копченостей – такой «коктейль» может привести к мигрени.

✓ Зверобой повышает фоточувствительность, поэтому, чтобы не было ожогов, светлокосым блондинам и рыжим не стоит после его приема выходить на пляж. Летом надо использовать косметику для защиты от УФ-лучей.



Почему нельзя сильно тужиться, сидя на унитазе, употреблять в пищу растительное масло, если есть запоры? На эти и другие вопросы отвечает гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Е. Мовсисянц.

ЗАПОР - ЭТО НЕ ШУТКИ



- Неужели так уж важно, как и сколько раз в сутки человек ходит по-большому?

- Архиважно! Неправильное питание не только испортит фигуру, но вполне способно украсть 20-30 лет жизни. Речь идет не об ожирении. Самое распространенное последствие нарушения работы кишечника - это банальный запор. От него страдает половина людей среднего и старшего возраста.

- С чем связана неприятность?

- Если говорить просто, то запор - это проявление засоренности кишечника. И проблема эта нешуточная. Справившись с ней, человек избавится от кучи заболеваний.

- Как часто нужно ходить по-большому? И какие будут советы?

- Сначала постарайтесь выяснить, лучше с помощью врача, действительно ли у вас есть задержка дефекации. Дело в том, что хотя запор и принято определять по отсутствию стула более 48 часов, но у каждого человека свои особенности.

Одним необходимо (и это нормально) опорожнять кишечник трижды в день, другим - раз в три дня. Компромиссный вариант: если после последнего посещения туалета прошло 36 часов и вы испытываете трудности во время процесса - у вас проблема.

- Допустим, установили. И что дальше?

- Первый и самый логичный шаг - проанализировать, что вы едите. Включите в ежедневное меню продукты, богатые растительными волокнами, зерновые, фрукты, овощи. Больше всего волокон в вареных бобах и фасоли, черносливе, инжи-

Если после последнего посещения туалета прошло 36 часов и вы испытываете трудности во время процесса - у вас проблема.

ре, изюме, овсяных хлопьях, любых крупах (кроме манной, пшеничной и кус-куса), грушах, лесных и грецких орехах. Взрослый человек каждый день должен съедать, к примеру, одно среднее яблоко, полчашки зеленого горошка и пять-шесть столовых ложек любых отрубей.

- Некоторые люди советуют при запорах пить столовую ложку растительного масла. Что скажете?

- Это неправильно. Страдающим хроническими запорами нужно максимально ограничить любые растительные масла, отжатые из подсолнечника или кукурузы. Дело в том, что они образуют в кишечнике пленку, затрудняющую переваривание углеводов и белков. Задержка порой длится по 20-30 часов, вызывая образование кишечных газов и токсинов. Речь идет не о самом масле, а об употреблении его в чистом виде. Те же масла, скажем, в орехах, семенах кукурузы или подсолнечника не образуют масляных пленок в кишечнике. Если привыкли обильно заправлять маслом овощные салаты, то, по крайней мере, делайте примерно получа-

Взрослый человек каждый день должен съедать, к примеру, одно среднее яблоко, полчашки зеленого горошка и пять-шесть столовых ложек любых отрубей.

совой перерыв между ними и основными блюдами.

- А что вы скажете о слабительных?

- Не возлагайте на эти препараты большие надежды. Да, их сейчас много, и они прекрасно справляются даже с затыжными запорами. Но организм быстро к ним привыкает. Поэтому есть опасность усугубить запоры, когда слабительные перестанут действовать. Да и вообще любой химический препарат вреден для организма.

- Как относиться к растительным препаратам типа сенны?

- Они, конечно, предпочтительнее. Но лучше купить не импортный препарат, в состав которого входит растительное семя псиллиума (род папоротника). В нем содержатся суперконцентрированные волокна, поэтому принимать такие слабительные необходимо с большим количеством воды, иначе они слипнутся и застрянут в кишечнике, от чего состояние только ухудшится. Отечественные препараты на растительной основе не отличаются по эффективности от импортных, зато в десятки раз дешевле. Это сок алоэ, сенна, ремень медицинский, корень одуванчика и семя подорожника. К сожалению, и к ним развивается привыкание. Их надо хотя бы чередовать. И последнее: не занимайтесь самолечением. Пусть причину именно вашего запора определит врач.

- Правда ли, что запор можно предупредить, если пьешь много воды?

- Да. Взрослому человеку нужно в день выпивать не меньше полутора-двух литров чистой воды.

Не навреди

Не пытайтесь бороться с хроническими запорами с помощью растительных масел. Они образуют в кишечнике пленку, затрудняющую переваривание углеводов и белков. Те же масла в семечках подсолнечника и кукурузе не образуют масляных пленок в кишечнике.





✓ **Закупорка слухового прохода.** Возможно, у вас образовалась серная пробка либо в ухе застрял инородный предмет. Попробуйте растворить пробку с помощью аптечного спрея «А-целумен», а лучше обратитесь за помощью к врачу-отоларингологу.

✓ **Начинающаяся болезнь Альцгеймера.** После 50 лет потеря слуха может быть первым признаком снижения интеллектуальных функций. Пройдите исследование мозга у невролога.

✓ **Хроническое воспаление носа или горла.** Не до конца пролеченные синусит, гайморит, фарингит, тонзиллит достаточно часто приводят к тугоухости. Обратитесь к лор-врачу

Упражнения несложные: просто нужно часто и подолгу моргать. Если не лениться, то уже через неделю можно «прозреть». Я регулярно делала несколько упражнений, и результат меня порадовал. Врач-окулист отметил улучшение зрения на 0,5 диоптрии. Хочу поделиться с читателями этой методикой. Упражнения выполняются на улице в светлое время. Они не должны доставлять дискомфорта. Смотреть нужно без напряжения, глаза не должны уставать. Ни в коем случае нельзя щуриться!

Упражнение 1

Надо выбрать хорошо читаемую надпись (табличку, объявление), отойти от нее на такое расстояние, чтобы надпись читалась с трудом, была немного размытой, однако временно проступала бы как бы из дымки после каждого моргания. Начинайте моргать, глядя на буквы. Старайтесь в момент проблеска прочитать надпись. Как только картинка за-

о КАКИХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ ЭТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ.

Вы стали хуже слышать?

для тщательного исследования уха-горла-носа.

✓ **Сахарный диабет.** Длительный высокий уровень глюкозы в крови способствует повреждению нервов и сосудов внутри уха. Сдайте кровь на сахар и обратитесь к эндокринологу.

✓ **Прием вредных для слуха лекарств.** Особенно плохи для ушей антибиотики неомицин, канамицин, амикацин, ванкомицин, гентамицин, тобрамицин, стрептомицин, а также мочегонные средства - фуросемид, этакриновая кислота и препараты хинина.

Пройдите диагностическую процедуру аудиометрии, чтобы выя-

вить степень нарушения слуха. А затем обсудите с врачом вопрос о замене «причинного» лекарства.

✓ **Акустическая травма.** Сильные шумы - очень громкая музыка, фейерверки, поездки на мотоцикле и снегоходе - могут существенно снизить слух. Установить факт такого повреждения сможет врач-отоларинголог или сурдолог.

✓ **Хроническая болезнь почек.** Качество слуха связано с избытком натрия, задержкой мочи и нарушением работы почек. Чтобы выявить «почечный след» вашего расстройства, обратитесь к терапевту или нефрологу.

✓ **SOS!** Острая потеря слуха в сочетании с нарушением речи и потерей чувствительности лица или рук и ног может быть признаком инсульта. Если в головном мозге закупорка тромбом, жизнь человека в опасности. Срочно вызывайте скорую помощь!

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТИТЕ, ОДНОВРЕМЕННО С ЛЕЧЕНИЕМ ПЕЙТЕ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ИЗ КОРНЕЙ МАЛИНЫ, ШИПОВНИКА И ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

Недавно я прочитала интересную книгу о том, как с помощью упражнений можно улучшить зрение и избавиться от очков.

МОЖНО ПРОЗРЕТЬ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

туманится, снова моргайте и снова старайтесь прочитать надпись... Упражнение можно выполнять в течение часа, меняя объекты. В первый день занятий придется моргать каждую секунду, но скоро проблески острого зрения увеличатся. Значит, можно перейти к следующему упражнению.

Упражнение 2

Поочередно через 1 секунду выбирайте взглядом различные объекты, нахо-

дящиеся на разном удалении (от кончика носа до горизонта). Каждый объект удерживайте в фокусе. Регулярно моргая, ловите проблеск острого зрения. Моргать надо на каждом объекте со скоростью одно моргание в секунду. По мере увеличения проблеска можно моргать реже, уже не на каждом объекте.

Упражнение 3

Выберите в качестве объекта дерево. Моргая,

войдите в режим острого зрения и начните мысленно обматывать дерево несуществующей нитью. При этом каждый виток сопровождайте взглядом, фокусируя его в точке соприкосновения «нити» и дерева.

Упражнение 4

В качестве объекта выберите крупный текст - вывеску магазина, рекламный плакат. Моргая, достигните состояния острого зрения, сфокусируйте взгляд на надписи и начинайте перемещать точку зрения вдоль строки и обратно, подобно маятнику.

После упражнений нужно снять с глаз напряжение. Сложите ладони в пригоршню и приложите к закрытым глазам так, чтобы свет не проникал. Глаза под ладонями должны свободно открываться. Посидите так 5-7 минут, подумайте о чем-то приятном.

И. Галкина.

Цифры и факты

☛ **Каждый 12-й мужчина-дальтоник не видит зеленого цвета.**

☛ **Глаз человека видит только три цвета: красный, синий и зеленый. Остальные являются сочетанием этих цветов.**

Удалять ли мениск?

У меня из-за сколиоза болит в груди?

У меня сильно болит внутри левой груди, иногда даже бывает трудно дышать. Сходила к хирургу, он сказал, что это из-за левостороннего сколиоза. Может ли из-за него болеть в груди?

Ж. Емельянова.

Различные искривления позвоночника (сколиозы, кифозы) сопровождаются симптомами, характерными для остеохондроза позвоночника. Самый яркий и первый симптом - это боль, усиливающаяся при любом физическом напряжении. Потом появляется болезненность мышц и ограничение движения. Следующий симптом - это корешковые боли. В вашем случае при сколиозе грудного отдела позвоночника возможно появление грудной (корешковой) боли. Это так называемая межреберная невралгия. Надо пройти обследование (рентгенографию, магнитно-резонансную томографию грудного отдела позвоночника) и обратиться за помощью к неврологу.

Можно ли сохранить разрушенный мениск?

Не так давно в результате травмы был разрушен мениск коленного сустава. Врач предлагает удалить мениск. Неужели нет способа сохранить его?

Игорь Н.

Сохранить мениск коленного сустава можно, если он был поврежден в сосудистой зоне и человек

обратился к травматологу в первые дни после травмы. В этом случае врач проведет операцию по сшиванию разорванных частей мениска под контролем артроскопической видеокамеры без разрыва капсулы сустава, через проколы кожи. Иная ситуация, если обратиться к врачу через 3 недели после травмы, когда начинает формироваться псевдомениск: он мешает хорошему сопоставлению разорванных частей, и тогда врач вынужден удалить оторванную часть мениска. Так что все зависит от того, когда вы обратились к врачу.

Может, не спешить с операцией?

Мне планируют операцию по замене сустава (кокстартоз II-III степени). А можно ли ее избежать? И можно ли тренировать суставы ходьбой по лестнице, если я живу на 4-м этаже?

Е. Дадунашвили.

Показанием для эндопротезирования является остеонекроз - разрушение головки бедренной кости или вертлужной впадины. Сделайте снимки - пусть врачи посмотрят, как было и как стало. Если некроз не прогрессирует и боль умеренная, то с операцией можно подождать. Возьмите трость, чтобы уменьшить нагрузку на сустав. И обратите внимание на длину ног. Если одна нога короче, в обувь обязательно надо вложить стельки. P.S. Ходьба рекомендуется не по лестнице, а по ровной местности.

А. Куренков, хирург, врач высшей категории.

На каждый день



✓ **Замучила подагра?** Смешайте 200 г кашицы чеснока, 300 г кашицы лука и 500 г истолченной деревянной толкушкой клюквы. Посуду плотно закройте крышкой и настаивайте сутки в темном прохладном месте, периодически помешивая. Затем добавьте 1 кг меда и еще раз тщательно перемешайте. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

✓ **Обострился радикулит?** Взбейте деревянной лопаточкой по 2 ст. ложки размяченной на водяной бане живицы, барсучьего жира, по 1 чайн. ложке прополиса, натертого на мелкой терке, и меда. Это порция на курс лечения, храните в стеклянной баночке. Перед сном втирайте в поясницу, сверху утеплите пуховым платком. Курс лечения - 10 процедур.

✓ **При артрозе** залейте 50 г софоры японской (продается в аптеке) 0,5 л водки. Настаивайте в темной бутылке в темном месте 1 месяц. Процедите и пейте, начиная с 10 капель, постепенно доведя до 1 чайн. ложки, 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц, затем на 10 дней сделайте перерыв и снова повторите. И так 4 месяца.

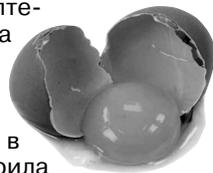
МУЖ ПАРИЛ НОГИ В ВОДКЕ

Мужа беспокоил радикулит, не давали покоя боли в суставах. Знакомая посоветовала рецепт, который помог. Надо взять плотный полиэтиленовый пакет, вылить в него бутылку водки (можно хорошего самогона). Супруг поставил в пакет ноги и опустил их в таз с очень теплой, но не горячей водой и держал 30 минут. После процедуры пакет с водкой плотно завязала, и мы использовали ее на второй и третий день. Мужу больше не понадобилось принимать такие целебные ванночки - боли прошли.

И. Крякшина.

МОИ КОЛЕНИ ТОЧНЕЕ БАРОМЕТРА

Они всегда подсказывают, какая завтра будет погода. Если собирается ненастье, начинают ныть и дергаться. Уж как только не пыталась их утихомирить! Пробовала и тепло, и холод, и массаж с гимнастикой. А спасение нашла в настойке для растирки. Для ее приготовления взяла по 50 г камфоры (продается в аптеке) и порошка горчицы, 50 мл спирта и 3 свежих яичных белка. Сначала в спирте растворила камфору, а затем добавила горчицу и перемешала. В отдельной посуде взбила белки (предварительно их надо охладить, чтобы легче взбивались). Опять тщательно все перемешала - настойка готова. Храню ее в холодильнике.



И. Никонова.

ВЫРУЧИЛА НАСТОЙКА ИЗ СТЕБЛЕЙ ЕЖЕВИКИ

Меня очень сильно беспокоила боль в коленях. Аптечные мази не помогали. Выручила настойка из стеблей ежевики. Два метровых стебля растения (те, что потолще) мелко порезала, залила 0,5 л водки, настаивала месяц. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Выпила всю настойку и забыла про боли в коленях.



И. Мурадян.

ВЕСЕННИЙ ПЕРЕПОЛОХ



По статистике, каждый пятый ребенок в мире страдает от аллергии. Врачи считают, что даже эти цифры занижены, ведь ее проявления часто похожи на симптомы других заболеваний: простуды, ринита, тонзиллита, конъюнктивита, дисбактериоза...

Мы все аллергики!?

Диагноз «аллергия» часто всплывает случайно, и не всегда родители бывают к нему готовы. А напрасно. Заболевание передается по наследству. Если у матери и отца есть (или была) аллергия, риск заболеть ею у ребенка увеличивается до 70%. Если болеет один из родителей, риск составляет от 30 до 50%. Но не в этом причина катастрофического роста заболеваемости в последнее время. Какова бы ни была наследственность, болезнь может и не развиться, если не создавать ей благоприятных условий. И главные в этом черном списке - **факторы окружающей среды**. Выхлопные газы, табачный дым, пыль, косметика, бытовая химия, пестициды и гербициды - в современном мире обнаруживается все больше потенциальных аллергенов. Мы успешно победили множество инфекций, количество антигенов (раздражителей иммунной системы) резко уменьшилось. Мы слишком «гигиеничны» - наши дети слишком чистоплотны. Поэтому иммунная система ослабевает, ищет «фронт работ» и переключается на аллергический ответ. Изменился и характер питания. В обиход вошли облегченные продукты с консервантами и искусственными добавками - все это тоже фактор распространения ал-

лергии. Отдельно аллергологи отмечают широкое применение антибиотиков у малышей. Есть данные: если в первые два года жизни ребенок более 2-3 раз принимал их, то вероятность аллергии на что-либо у него резко повышается.

Этот и другой насморк

Если у ребенка были неоднократные приступы, похожие на бронхиальную астму (например, ложный круп, свистящее дыхание на фоне ОРЗ), имеет смысл показаться аллергологу. Постоянные простуды, непроходящий насморк тоже веский повод обратиться к этому специалисту. Возможно, это

хроническая вирусная или бактериальная инфекция, но лучше перестраховаться - а вдруг вы давно лечите не то?

Чувствовать кожей

В условиях постоянного стресса, в атмосфере неприязни и родительских скандалов риск заболеть аллергией у ребенка повышается, утверждают психологи. **Ребенок может «выдать» аллергическую реакцию, приступ астмы, чтобы не слышать и не чувствовать того, чего не хочется**, чтобы получить дозу родительской любви, которой не хватает.

Первым больше внимания

Первенцы склонны к аллергии более остальных детей, заявили японские ученые из детского медицинского центра Шига в Морияме. Впрочем, разница не так значительна - исследования по-

Простуда или аллергия?

ПРИЗНАКИ	ПРИ ПРОСТУДЕ	ПРИ АЛЛЕРГИИ
Выделения из носа	Густые, как правило, имеют цвет	Слизь жидкая и прозрачная, сильный зуд в носоглотке, от которого сложно избавиться. Ребенок часто без причин трет нос
Чиханье	Редко, но громко и сильно	Часто, но поверхностно
Слезящиеся глаза	Глаза слезятся лишь первые 1-2 дня, потом - периодически	Глаза слезятся практически постоянно. Кроме того, под глазами появляются темные круги - это очень характерный симптом аллергии
Реакция на антигистамины	Не сильно облегчают состояние	Проявления аллергии быстро снимаются

ГРИПП, ДА И ЛЮБЫЕ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ИНФЕКЦИИ ДЕЛАЮТ РЕБЕНКА БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ. ЧЕМ СЛАБЕЕ ИММУННАЯ ЗАЩИТА, ТЕМ ВЫШЕ РИСК АЛЛЕРГИИ

казали, что пищевая аллергия встречается:

- ✓ у 4% первых детей в семье;
- ✓ 3,5% вторых;
- ✓ лишь у 2,6% третьих.

Изыскания японских ученых говорят о том, что склонность к аллергии формируется еще во внутриутробном периоде. Правда, пока нет возможности заранее обнаружить и предотвратить ее.

Дом, милый дом

Наш дом - один из главных источников аллергенов. Атмосфера в помещении бывает порой более вредной, чем воздух мегаполиса. Результаты исследования французского фармаколога Изабель Мома (Isabelle Momas) показывают, что в 40% семей, где есть ребенок с заболеваниями дыхательных путей, детская была переделана менее чем за год до его рождения, что повлекло за собой увеличение загрязняющих воздух веществ. Новые материалы, особенно пластик, из которых делают мебель, испаряют раздражающие летучие соединения, и их концентрация в несколько раз превосходит то, что и так уже имеется в воздухе.

ОЧЕНЬ ХАРАКТЕРНЫЙ СИМПТОМ АЛЛЕРГИИ – ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ.

Плод перестал развиваться. Почему?

? У невестки на 10-й неделе беременности в крови выявили повышенный билирубин - 33 мкмоль/л. По результатам УЗИ стало ясно, что плод уже 14 дней не развивается, поэтому были вынуждены сделать чистку. Теперь невестка опасается, что подобное может повториться. Отчего повышается билирубин, и что произошло с ребенком?

Е. Костина.

Чтобы понять, что происходит с плодом, нужно сравнить беременность с цветком. Если творится что-то неладное с корнями или листьями, то цветок погибает первым. Растению как бы не до него - себя надо сберечь. Нормальный уровень билирубина в крови - не больше 20 мкмоль/л. Повышение билирубина говорит об

остром заболевании печени или обострении хронического недуга. Так как печень выполняет несколько жизненно важных функций, ее болезненное состояние заметно ухудшает течение беременности или приводит к гибели зародыша. Перед последующей беременностью нужно пролечиться у врача-гастроэнтеролога.

Кроха любит послаще

С 13-14-й недели, находясь в животике у мамы, ребенок начинает активно пить околоплодные воды.

Поэтому в этот период женщине надо более внимательно относиться к своему питанию. Установлено: ребенок в 2 раза больше заглатывает сладкие воды и с неохотой - кислые и горькие, а их вкус зависит от того, что

съела женщина. Также установлено: после рождения ребенок может отдавать предпочтение именно тем продуктам, которые будущая мама любила во время беременности.



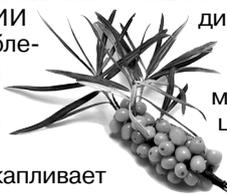
Облепиха, которую по праву считают витаминной бомбой, оказалась еще и кладезем хрома.

ОРАНЖЕВАЯ ПОЛЬЗА

Новые данные предрекают растению большое медицинское будущее. Ученые трех сибирских академических НИИ обнаружили в облепихе 22 элемента - от калия до урана, и то, что она больше, чем другие растения, накапливает хром. А этот микроэлемент регулирует метаболизм глюкозы и холестерина. Значит, с помощью облепихи можно бороться с сахарным диабетом и атеросклерозом. Ну а в какой именно форме применять

богатую хромом облепиху - в натуральном виде или в виде биологических добавок - теперь думают медики и фармакологи. Задача не из простых. Ведь максимальная концентрация хрома находится не в плодах, а в корнях растения.

При трофических язвах залейте 1 ст. ложку измельченного корня облепихи 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и используйте для промываний и примочек.



Цифры и факты

- ✿ Несмотря на то, что беременность у женщины продолжается в среднем 9 месяцев, самая длинная, зарегистрированная в мире, длилась около 375 дней.
- ✿ Содержание соли в околоплодной жидкости соответствует содержанию соли в океанических водах нашей планеты.
- ✿ Ногти у младенца формируются за 15 недель до его рождения.
- ✿ Ученые признали факт существования симпатической беременности - когда отец будущего ребенка может иметь такие же симптомы, как и беременная женщина: увеличение веса, утренняя тошнота и ощущение спазмов в нижней части живота.

Полезно знать

Пока малыш еще не научился переворачиваться, об удобном положении для сна надо позаботиться родителям. Самым безопасным считается положение на спине: в этом случае минимален риск внезапной детской смерти. А вот положение на животе в этом отношении считается опасным. Так что если ваш малыш перевернулся на животик, аккуратно переверните его на спинку. Днем кроха может спать и на боку, однако следите, чтобы в кроватке не было никаких мягких игрушек.

Рецепты зеленых коктейлей

- ✓ Измельчите и смешайте 1 банан, пол-апельсина, пучок петрушки, несколько листьев крапивы (лебеда, одуванчика), 1-2 стакана воды.
- ✓ Несколько сладких слив, 1 банан, по пучку базилика, петрушки, шпината, 1 стакан воды.
- ✓ Полстакана любых ягод, 1 банан, пол-лимона, по 5 листьев салата и щавеля, 1-2 стакана воды.

Ревматоидный артрит - это воспалительное заболевание соединительной ткани суставов. Вылечить его, к сожалению, нельзя. А облегчить состояние можно. Вот как с этой болезнью справляюсь я.

Ревматоидный артрит

Самые эффективные рецепты народной медицины

✓ **Компресс из сырого картофеля.** Хорошо снимает боль при обострении болезни. Картофель натрите на крупной терке и поместите кашицу в сито. Затем на пару секунд опустите его в горячую воду. Не отжимая, сразу же переложите картофель в мешочек из хлопчатобумажной ткани (можно носок). Такой компресс приложите к больным суставам на ночь, сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой и перебинтуйте. Процедуру повторяйте ежедневно в течение недели.

✓ **Слабый уксусный раствор.** Поможет снять острую боль и согреть суставы. 1 ст. ложку 6%-ного уксуса разведите в 0,5 л горячей воды. В этом растворе смочите полотенце, оберните им больной сустав и укройте теплым одеялом на всю ночь.

✓ **Хвойный бальзам.** Им можно лечиться в течение длительного времени. Для приготовления бальзама понадобится 40 г сосновых веточек, 2 ст. ложки шиповника, 1 ст. ложка измельченной луковой шелухи, 1 небольшой измельченный зубчик чеснока. Все залейте 2 л воды, кипятите полчаса и дайте настояться в течение суток. Затем настой процедите и пейте в течение дня, но не более 1 л в сутки.

✓ **Отвар лаврового листа.** Измельчите 1 ст. ложку листьев лаврового листа, залейте 300 мл кипятка, держите на огне 10 минут. Затем перелейте в термос и оставьте настаиваться до утра. Утром процедите и принимайте

по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2 недели.

✓ **Настойка с редькой и медом.** Смешайте 2 стакана свежесжатого сока черной редьки с 1/2 стакана водки, затем добавьте неполный стакан меда. В смеси растворите 1 ст. ложку обычной поваренной соли и тщательно перемешайте. Это

ОТ ЖИРНЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ, ЛЮБЫХ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ, КОПЧЕНОСТЕЙ, КОНСЕРВОВ, СОЛЕНИЙ, МАРИНАДОВ, ОСТРЫХ ЗАКУСОК, ПРЯНОСТЕЙ И ПРИПРАВ НАДО ОТКАЗАТЬСЯ.

средство втирайте в суставы, после чего тепло укройте.

✓ **Домашняя жидкая мазь.** Помогает снять приступ боли и уменьшить воспаление. В глубокой посуде тщательно смешайте 1 желток свежего

ОДНА ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ РЫБЫ В НЕДЕЛЮ НА 50% СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТРИТА У ЖЕНЩИН. РЫБА БОГАТА КИСЛОТОЙ ОМЕГА-3, КОТОРАЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ, А АРТРИТ – ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

куриного яйца, по 1 чайн. ложке скипидара и яблочного уксуса. Полученной смесью смазывайте больной сустав перед сном.

✓ **Свежие листья растений.** При появлении болей в суставах известные народные целители советуют обертывать их листьями лопуха, мать-и-мачехи или капусты. Перед про-

цедурой листья надо немного помять в руках или в нескольких местах проколоть иголкой, приложить к больному месту и обернуть теплой тканью. Такой компресс надо менять 2 раза в день, пока боль не исчезнет.

✓ **Красное вино.** Оно снимает воспаления в суставах. Для приготовления согревающего средства 1 стакан теплого красного вина смешайте с 2 ст. ложками порошка горчицы. Полученной смесью обильно пропитайте салфетку и приложите к больному суставу на 15 минут. При необходимости процедуру делайте несколько дней подряд.

Восстановительные диеты

Ревматоидный артрит можно успокоить с помощью специальных диет. Самая действенная - основанная на постепенном введении в ежедневный рацион морской рыбы.

Еще существует лечебная диета на основе отварного риса. Для приготовления лечебного риса замочите на ночь стакан крупы. Утром воду, в котором замачивался рис, слейте, залейте его 2 стаканами свежей воды и варите до готовности. После чего промойте его, разделите на 4

порции и съешьте их в течение дня. Для восполнения в организме необходимых витаминов в течение всего дня пейте отвар шиповника, а за полчаса до каждого приема риса выпивайте по 1/2 стакана обычной воды.

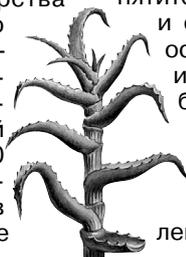
В рационе больных ревматоидным артритом обязательно должны быть молоко

и кисломолочные продукты, куриные яйца, мясо и рыба (сваренные или приготовленные на пару), много овощей, зелени, гречневая, овсяная, пшенная крупы, отрубной хлеб. Также не рекомендуется сдобное тесто, мороженое, крепкий чай и кофе, шоколад и алкоголь.

Т. Алтунина.

При бронхите - смесь алоэ с медом и липовым цветом

Для приготовления лекарства смешайте 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (перед употреблением сорванные и промытые водой листья на 10 дней положите в холодильник), 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Растопите мед, положите



в него измельченные листья алоэ и хорошо пропарьте смесь. Отдельно в 2 стаканах воды заварите березовые почки и липовый цвет и кипятите 1-2 минуты. Процеженный

и отжатый отвар вылейте в остывший мед, размешайте и разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте.

Жмых от калины лечит язвы

Отжали сок из калины и остался жмых? Не выбрасывайте его, а приготовьте масло - оно лечит язвы, трещины на коже рук. Пропустите жмых через мясорубку. К 1 стакану перемолотого сырья добавьте 4 стакана растительного масла, настаивайте 3 недели в темном месте и отожмите. Храните в холодильнике.



Во время первого гололеда зимой поскользнулась, неудачно упала и порвала связки на ноге. Когда они срослись, нога все равно продолжала болеть. По подсказке соседки я стала делать аппликации из сырого картофеля. Натирала на терке 3

СВЯЗКИ СРОСЛИСЬ, А НОГА ПРОДОЛЖАЛА БОЛЕТЬ

очищенные картофелины, 3 луковицы и небольшой кочан капусты, нарезанной на куски. Добавляла голубую глину, смешанную с простоквашей (на 1 стакан

простокваши блюдо из глины), перемешивала и накладывала на поврежденные связки на 15-20 минут ежедневно,



пока боль не прошла. Такие обезболивающие аппликации снимают воспаление и успокаивают боль в мягких тканях, а в дальнейшем помогают разрабатывать сустав.

В. Сущенко.



Чем заканчивается ангина

Если однажды человек переболел ангиной, это означает, что он предрасположен к заболеванию. С каждым повторным случаем склонность возрастает. Если же переболеть хотя бы по одному разу, но подряд в течение 3 лет, ставится уже другой диагноз: хронический тонзиллит. Чем чаще обострения, тем скорее движется процесс по следующей схеме: хроническая инфекция, интоксикация организма, артро-, кардио-, холецисто-, нефро- и иные синдромы, наконец, системное аутоиммунное заболевание - ревматизм, ревматоидный полиартрит с последующими осложнениями: пороки сердца, деформации суставов, патологии крови. Как остановить эту цепочку недугов?

✓ Нужно повысить сопротивляемость организма, чтобы не допускать обострений болезни.

✓ Стараться не допускать провоцирующих обострения факторов. Беречься - то есть не простужаться, избегать, не напрягаться, менять диету, климат, образ жизни... Не слушать советов наших врачей типа «ложись в теплую постель и не вставай». Впрочем, большинство людей этим и завершают последние месяцы своей жизни, ибо, залежавшись в постели, здоровья не добьешься. За него надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

Поборемся за здоровье!

Чем бы человек однажды не заболел, отныне эта болезнь будет сопутствовать ему всю жизнь

Еще один пример - болезнь Рейно

Это неизлечимое заболевание. Когда-то оно считалось редким, встречались лишь единичные случаи. Сегодня уже не только неврологи с ней сталкиваются. Синдром Рейно беспокоит 10% населения в возрасте 20-40 лет. Первая стадия болезни проявляется солью и побледнением пальцев рук или ног. Вторую стадию отмечают синюшностью пораженных частей тела и распространением недуга на нос, мочки уха, язык, колени. Если на этих стадиях процесс не остановить, то придется осознать, что дело зашло далеко. При третьей стадии появляются язвы, начинается гангрена, а значит, надо ампутировать пораженные части тела. Нужно ли убеждать, что человек нуждается в лечении с первых же проявлений болезни Рейно? Да, это нелегко, ведь ни больной, ни тем более окружающие еще не осознают надвигающуюся трагедию. Большинство врачей до сих пор мало знают о такой болезни. И лишь невролог, сочувствуя больному, пытается подробно объяснить, как надо бороться за жизнь. И то лишь тот невролог, который способен сопереживать. Каждого врача с учебной скамьи учат: «Гляди в корень - ищи причину и, пока не поставишь диагноз, не лечи!»

Можно причиной заболевания объяснить наследственность, экологию, погрешности в питании... Но практика убеждает: начало большинства случаев - в тяжелых семейных хронических эмоциональных стрессах, когда больной длительное время не находит путей их разрешения. Это и внутрисемейный садизм, и мелкие, но постоянные скандалы, и настоящие психоневрологические расстройства

одного из членов семьи, и непостоянство супруга или наглая и открытая неверность супруги. Это и бытовое насилие со стороны мужчины, и желание «подкаблучить» со стороны истеричной женщины. (В таком случае первый совет настоящего невролога такой: «Развод!» - чтобы сберечь остаток своего здоровья.) Это и деспотичность тещи или свекрови и родителей своих единственного сына или дочери. Это и постоянная борьба со сложной ситуацией в собственной семье, метания между требованиями долга и потребностью

личности. Не зря болезни Рейно подвержены обычно люди интеллигентные с высоким чувством ответственности. Кстати, они же склонны к мигрени. Помните знаменитый афоризм В. Короленко «Человек рожден для счастья, как птица для полета»?

Но как жить, когда постоянно обрезают крылья!

За здоровье надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

Как повысить выносливость своего организма

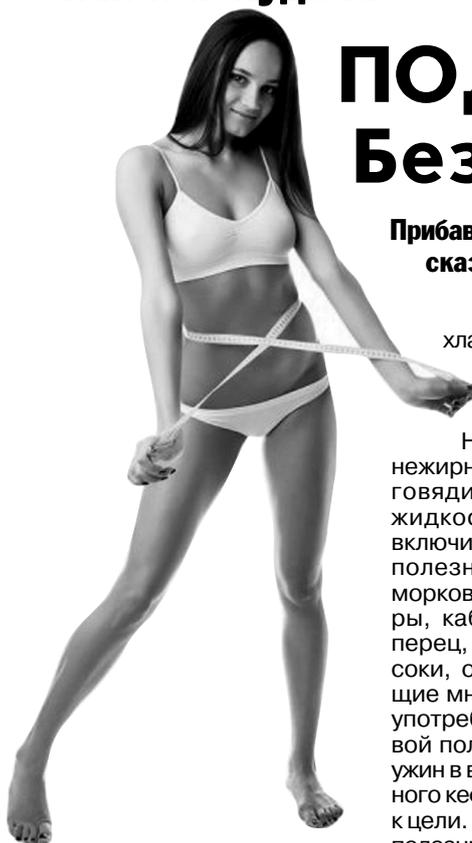
Этот процесс полностью в руках самого больного. Ибо закалка, бег, тренажеры требуют очень аккуратного подхода и крайней систематичности. В том числе массаж, игло-рефлексотерапия, ванны, грязи, УФО. Далее - хороший сон, спокойная работа, интересное занятие, без которого головной мозг, как орган, ответственный за здоровье человека, просто станет неработоспособным. Ну а наладить личную жизнь и вовсе лишь в руках каждого человека. Хотя психолог или сексолог и здесь может дать массу ценных советов.

Ю. Пащенко,
доктор медицинских наук.

ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТИК

Безошибочная стратегия

Прибавка в весе, возрастные изменения, роды - все эти факторы отрицательно сказываются на женской фигуре. А ведь впереди лето - сезон бикини. Самое время подтянуть мышцы пресса.



Существует три основные причины появления лишнего жира на животе: ослабление мышц пресса, внутренний (висцеральный) жир, нарушения в работе кишечника. Зачастую все эти причины присутствуют одновременно, так что для достижения результата требуется комплексный подход.

Следим за рационом

Самый короткий и верный путь к избавлению от складок на животе - это правильное питание. Если ваша задача - сбросить пару килограммов, которые приходятся на талию, то достаточно исключить из рациона мучное, сладкое, жирное и острое. Не обязательно отказываться от любимых блюд, следует просто уменьшить порции и употреблять вредные продукты в минимальном количестве.

Завтрак начинайте со стакана чистой воды с долькой лимона - это запустит работу пищеварительной системы. Лучше, чтобы вода была про-

хладной, так организм потратит на ее разогрев и усвоение больше энергии.

Налегайте на овощи, нежирное мясо (индейку, говядину), пейте много жидкости. Обязательно включите в рацион такие полезные продукты, как морковь, капусту, помидоры, кабачки, болгарский перец, зелень. Фрукты и соки, особенно содержащие много сахара, можно употреблять только в первой половине дня. Легкий ужин в виде стакана нежирного кефира приблизит вас к цели. Начните принимать полезные жирные кислоты, которые способствуют расщеплению жира. Это могут быть специальные биодобавки или 1-2 ст. л. льняного или оливкового масла, выпитого натощак.

Не стоит вести скрупулезный подсчет калорий, но примерно рассчитывать количество съеденного за день не помешает. При этом стрессовые диеты и тем более голодовки крайне не приветствуются.

Очищаем кишечник

С годами в организме скапливаются вредные ве-

щества из пищи и окружающей среды. Чтобы защитить внутренние органы от их воздействия, организм создает жировую прослойку - так называемый висцеральный или внутренний жир, избавиться от которого довольно непросто, но возможно. Наиболее действенный способ в домашних условиях - клизмы. Они помогают за короткий срок убрать до 10 см от окружности талии.

Для клизмы лучше всего использовать солевой раствор: на 1,5 л воды 1 десертная ложка поваренной соли. Процедура проводится раз в два дня, в течение двух недель. Данного курса достаточно, чтобы запустить самоочищение организма от шлаков. И вовсе не обязательно делать дорогие и длительные салонные процедуры, которые вместе с токсинами вымывают из кишечника всю полезную микрофлору.

Без упражнений не обойтись

Завершающий этап формирования идеального

животика - это физические упражнения, без которых не обойтись.

✓ **«Качаем пресс».** Лягте на пол и начните поднимать ноги, подтягивая их к груди. Следите за тем, чтобы не сгибать их в коленях. Для повышения сложности упражнения поднимайте ноги не прямо, а попеременно наклоняя их то вправо, то влево.

✓ **«Велосипед».** Лягте на спину и крутите в воздухе воображаемые педали. Старайтесь опускать ноги как можно ниже и следите за тем, чтобы движения были медленными - так пресс напрягается больше.

✓ **«Злая кошка».** Встаньте на колени, обопритесь на ладони. Максимально вдохните носом, втягивая живот под ребра, выгните вверх спину. Опустите голову вниз к груди. У вас должна получиться поза злой кошки, когда она внезапно встретилась с собакой. Задержите дыхание и на счет восемь выдохните, расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение. Упражнение повторите три раза.

✓ **«Волна».** Глубоко вдохните животом, максимально выпячивая брюшную стенку. На счет пять расслабьтесь, выдохните через рот. Втяните живот в себя, как будто вы хотите спрятать его под ребра. Задержите дыхание. На счет три выдохните. Повторите упражнение столько раз, сколько вам лет. Не получается за один раз выполнить столько повторов? Ничего страшного, распределите все количество на несколько раз в течение дня.

Завтракайте!

Доказано: завтрак не откладывается на боках, и все калории из него расходуются без остатка. Если отказываться от завтрака, то за год можно легко набрать 3-6 лишних килограммов. Организм свое возьмет - переест за обедом и потребует добавки за ужином. Так что утром заставляйте себя поесть. Доказано: завтрак не откладывается на боках, и все калории из него расходуются без остатка. К тому же именно завтрак весь день контролирует чувство сытости. Разрешается и даже рекомендуется съедать по утрам тарелку макарон с котлетой или большую порцию гречки с сосисками. Надолго оставят чувство сытости яйца (в любом виде), а все крупы не дадут съесть много сладкого и жирного.

<p>☺ ☺ ☺</p> <p>— Ты не хотела бы поужинать со мной в эту субботу? — Это очень мило, но вообще-то я в субботу выхожу замуж. — ... Тогда может в пятницу?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Если жизнь подарила тебе меня — поверь... сюрпризы только начинаются...</p>			Бусы в руках священника	Электронный щит на вокзале					Долговязая вермишель
			"Мозг" армии	Репал для скота	Совет на украинский манер	Действия по обнаружению пропажи			1
			Чо мерной труд композитора	Льняная основа картины	Режим, ограничивающий аппетит	Густой сироп из крахмала	Оптовая порция сена		
Резиденция Зевса	Ответный удар	Черта в тексте			Падение как маневр				Идея в сжатом виде
			Привычный уклад жизни	Сорт красного вина	Дарит ветки для корзин		Мелкое волнение на озере		Ушастый бивневосец
	Периодика для всех	"Поцелуй" шприца			Дальневосточная селедка	Бродяга на время отпуска			
			Напиток с привкусом лимона				Младшая группа детского садика		
	Знак зодиака, "снятый с крючка"	Суть любого поступка	Схватка на линии фронта			Двигатель на мачте	Время для исполнителя	Страна восходящего солнца	Рыболовные причудады
			Портняжная лента	Рюмка стаканной формы	Карточная "раскладушка"				
Знаменитый фараон	Нервное потрясение					Хобби с ружьем и собакой	Внушительный бугор		Застольное напутствие
	Католический храм поляков			Уссурийский хищник			Гиблое место на болоте		
	Его лист-символ Канады	Деревенская местность			В два раза меньше диаметра	1			
			2	После очистки станет тише			"Трус", дрожащий на осине		
	Сочувствующий родственник зятя	Прицел на охотничьем ружье			Ученый, стукнутый яблоком	"Кладовка" воспоминаний			
		Остров, богатый кораллами	Объект для предсказаний хироманта						
		Певучий казах-импровизатор		Горячий обработчик одежды	Содержание беседы	Настил над трясинной			
	Батон, попавший в переплет			Шесть встреч на корте					
		2	Сходи для юнги						
			Цилиндр с фотопленкой	Мануфактурное полотно	Расточитель своих денег				
	Военная неволя								

☺ ☺ ☺

Чертов мир сошел с ума. Теперь путь к сердцу бабы лежит через желудок, постель, и дай покататься на машине. А мужики требуют чтобы на них не кричали, понимали, и смирились с их внутренним миром.

☺ ☺ ☺

Три возраста в жизни женщины: Нервирует отца. Раздражает мужа. Бесит зятя.



ЭМИЛИЯ КЛАРК: “Игра престолов” кардинально изменила мою жизнь

На днях в свет вышел долгожданный шестой сезон популярного сериала “Игра престолов”. Исполнительница одной из главных ролей - актриса Эмилия Кларк - на экране по-прежнему усмиряет драконов и повелевает народами, а в жизни... выращивает цветы в саду и пропагандирует женственность. По случаю премьеры нового сезона актриса рассказала о работе над “Игрой престолов”, о красоте, конкуренции и новой кампании Dior, лицом которой недавно стала Эмилия.

Еще несколько лет назад о миниатюрной британке Эмили Кларк (ее рост всего 157 см) знали лишь поклонники нового фэнтези-сериала “Игра престолов”. Но теперь, когда прославившее Кларк шоу приобре-

ло статус культового, а саму Эмилию дважды номинировали на американскую телепремию “Эмми” за роль повелительницы драконов Дейенерис, ее знает и любит, кажется, весь мир. Американское издание Esquire в прошлом году даже

назвало актрису “самой сексуальной женщиной из ныне живущих”, а Арнольд Шварценеггер, сыгравший с Эмилией в картине “Терминатор: Генезис”, - “просто очень милой девушкой”.

Быть милой и сексуальной Эмилия совсем не против, что хорошо видно по ее фотосессии для кампании Dior, посвященной новой коллекции украшений - Rose des Vents. Колье известного бренда с элементами в виде символа “роза ветров” ей очень идут. Сама же актриса уверена - больше, чем наряды и драгоценности, женщину красит уверенность в себе.

- Эмилия, расскажите, как вам работало на съемках новой кампании Dior?

- О, работать с профессионалами просто замечательно! Украшения Rose des Vents - элегантные и стильные. К тому же мне нравится название - “Роза ветров”. Розы - символ женственности, и мне, как и многим девушкам, это не может не нравиться. Помню, когда я была маленькой, отец впервые поехал в Париж и спросил, что мне привезти. Я ответила: “Духи с запахом роз”. А еще Роза - часть моего имени, и эти цветы растут у меня в саду... Видите, все совпало.

- У вас есть сад?

- Да, я живу в Лондоне, и здесь у многих домов есть свой маленький задний дворик с садом. Вообще, я хоть и родилась в британской столице, но выросла в окрестном графстве Беркшир и с детства люблю жизнь на природе. Теперь, если поблизости от меня нет никакого зеленого кустика, я начинаю хандрить. (Улыбается.) Розы - мое спасение.

- Автором ваших снимков для Dior стал известный фотограф Патрик Демаршелье. Вы, кажется, впервые с ним работали?

- Да, все верно. Патрик совершенно по-особенному относится к человеку перед объективом - словно он его давний близкий друг. И хотя съемки длились совсем недолго, благодаря такой дружеской атмосфере и спокойствию Патрика мы все почувствовали себя настоящей командой, у которой все получится.

- На фото на вас надеты довольно простые вещи - черная водолазка, белая рубашка. Вы сами выбрали себе такой гардероб?

- Почти. Стилисты предложили мне несколько нарядов, а я выбрала из них наиболее подходящий для фотосессии: чтобы были видны только украшения и больше ничего лишнего. В обычной жизни я, наоборот, обожаю наряжаться. Когда я росла и экспериментировала со

стилем, многие даже говорили: “Эта Эмилия постоянно вырядится как на прием к королеве”. (Смеется.) Что поделаешь, я действительно люблю покрасоваться и теперь с удовольствием делаю это на красной дорожке.

- Значит, вам наверняка нравятся красивые наряды вашей героини Дейенерис из сериала “Игра престолов”.

- А то! Я же мать драконов, практически королева. (Смеется.) И, кстати, начиная со второго сезона я активно принимаю участие в обсуждении своих нарядов со стилистами. Это на первом сезоне я никого еще не знала из съемочной группы и просто со всем соглашалась. Да там и менять-то было нечего: меня просто все десять эпизодов обмазывали грязью.

- Как бы вы описали стиль вашей героини сейчас?

- Моя Дени - женщина-правитель в жестоком мужском мире. Поначалу, в первых сезонах, она пыталась этому миру соответствовать: надевала практичный и легкий наряд с брюками. А потом просто плюнула на это все и начала носить платья. Она почувствовала, что ей не надо пытаться стать мужчиной, не надо бояться своей чувственности и сексуальности. Вообще, я считаю, что если хочешь конкурировать с мужчинами, то делай это при помощи слов, поступков, не отрицая при этом свою женственность. Нет ничего более сексуального, чем уверенная в себе женщина.

- Вы забыли упомянуть, что с такими “аксессуарами”, как три разъяренных дракона, никакой мужчина вашей героине не страшен.

- Это точно - драконы, определенно, главная “деталь гардероба” моей героини. (Смеется.) Особенно такие преданные и устрашающие, как в “Игре престолов”. Я и сама уже привязалась к своим экранным “партнерам”: они хоть и нарисованы на компьютере и существуют лишь в моем воображении, но все же делят со мной большую часть сцен. Да и если говорить о моей героине: три дракона - единственные существа, на которых Дени может положиться.

- 24 апреля в Америке вышел уже шестой сезон “Игры престолов”. Насколько сильно изменилась ваша жизнь за это время?

- Раньше я была молодой девушкой, которая пыталась оплатить аренду квартиры, разрываясь между тремя работами. А сейчас я снимаюсь в проекте мечты, с лучшими из лучших. Вот главная перемена, в которую мне до сих пор верится с трудом. О таких последствиях успеха, как все эти контракты, поездки и съемки, я стараюсь даже не думать: просто делаю свое дело, воплощаю в жизнь мечту стать актрисой, не оглядываясь ни на чье мнение.

- И у вас получается?

- В этом мне очень помогает мой белый парик и, конечно же, драконы. (Улыбается.) Я не воспринимаю Дейенерис на экране как саму



себя, я дистанцируюсь от всей этой шумихи. К тому же без грима меня пока мало узнают на улицах, что также помогает сохранить голову на плечах. Стараюсь не сильно расстраиваться, если до меня все же доходят какие-то нелестные отзывы. И не слишком радоваться восторженным комментариям. Правда, потом на показ нового сезона приходят мои родители и говорят: “Боже, как круто!” И все, все усилила насмарку: я на седьмом небе от счастья.





КТО КРАЙНИЙ?

Замечали ли вы, что почти в любом рабочем коллективе или семье есть человек, которого вечно «назначают» виноватым? Какие бы неприятности ни произошли - именно он недоглядел, не проконтролировал, не успел и вообще все сделал неправильно. Как себя вести, если в роли «вечно крайнего» оказались именно вы?

Муж гневно вопрошает: «Опять запеканка на ужин?» И дальше раздражается целой тирадой о том, какая никудышная из вас хозяйка. А вы настолько привыкли чувствовать себя виноватой во всех неприятностях, что покорно молчите и не напоминаете супругу, как просили его заехать в магазин и купить курицу. Ведь стоит напомнить, как вы снова окажетесь крайней, потому что не позвонили и не напомнили.

КОМУ ЭТО НУЖНО?

Зачем люди ищут - и находят - вокруг себя «крайних»? Во-первых, эти безответные горемыки выполняют роль психологической боксерской груши. На них можно накричать, «скинуть» свой стресс и плохое настроение. Во-вторых, за их счет можно повысить собственную самооценку. Пусть на работе дела идут неважно и в ближайшую пятилетку повышения вам не видать как своих ушей, зато в вашем отделе есть Катя. Ее только что лишили премии, и она сейчас рыдает в подсобке после головомойки, устроенной шефом, и на ее фоне ваши карьерные успехи выглядят очень даже солидно.

В-третьих, «крайний» - это громоотвод, который помогает остальным жить в мире и согласии. Скажем, вы копите на первый взнос, чтобы взять ипотеку, и пока живете с родителями мужа. Со свекровью отношения натянутые, да и с суп-

ругом вы иногда ссоритесь, но утешаете себя тем, что как только живете отдельно, так семейная жизнь сразу наладится. И вот вы переезжаете в новую квартиру, начинаете ссориться с мужем в два раза чаще и с ужасом понимаете, что проблема была не в свекрови, а в вас самих, в вашем неумении слушать друг друга и договариваться. Психологи заметили такую особенность: если в группе есть «крайний», то число конфликтов среди других членов группы заметно снижается. Им больше не нужно ссориться и искать виноватых, ведь все неприятности можно списать на «крайнего».

ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ТЕРПЯТ?

«Крайние» зачастую даже не пытаются сопротивляться и отстаивать свои права. Чаще всего в этой

Научитесь отказывать людям в ситуациях, которые вам неудобны! Так вы оградите себя от роли «крайнего»



незавидной роли оказываются люди, которые в силу своего темперамента или воспитания всеми силами стараются избегать конфликтов. Им не хватает уверенности в себе, чтобы дать отпор обидчикам. «Крайние» могут находиться в зависимом положении. Например, вчерашняя выпускница вуза, которая проходит испытательный срок на первой в своей жизни работе, вряд ли найдет в себе силы поставит на место зарвавшихся коллег или начальника. Или домохозяйка, воспитывающая троих детей, постарается как можно реже возражать мужу, отлично понимая, что идти ей некуда.

Но ситуация может быть сложнее. Некоторые люди очень комфортно чувствуют себя в роли жертвы. Они охотно соглашаются с тезисом «ты такая неумеха, вечно у тебя все из рук валится», и это дает им возможность ничего не делать: «Давай лучше ты сам займешься планированием отпуска, а то я опять что-нибудь перепутаю». На работе «крайние» вряд ли могут рассчитывать на карьерный рост, зато им не будут поручать слишком сложные задания, а значит, можно целый день бить баклуши и сидеть в Интернете.

ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО

Если вам надоело постоянно быть «крайней» и виноватой, то никогда не поздно начать борьбу за независимость. Попробуйте воспользоваться следующими тактиками.

✦ Когда окружающие сваливают вину на «крайнего», то руководствуются чаще всего не фактами, а эмоциями. Многие обвинения отпадут сами собой, если вы спокойно, но твердо попросите: «Давайте без эмоций! В чем конкретно вы меня обвиняете?»

✦ Не бойтесь отбивать подачу! Если в неприятностях виноват кто-то другой, то заявите об этом прямо. Взять, например, ситуацию с курицей и мужем: «Если бы ты не забыл заехать в супермаркет, то мне бы не пришлось опять готовить запеканку» - «А почему ты мне не напомнила?» - «Потому что ты не двухлетний ребенок, который без мамы шагу сделать не может».

✦ Учитесь говорить «нет»: «Нет, я не поеду в одиннадцать вечера на вокзал, чтобы передать бумаги шефу. Для этого есть секретарша». Учитесь не бояться выразить свое мнение: «Эта идея кажется мне неудачной». Учитесь давать отпор хамам: «Хм, какая интересная точка зрения... Жаль, что меня совсем не волнует ваше мнение». Если окружающие привыкнут к тому, что вы за словом в карман не полезете, то быстро найдут другого «крайнего» кандидата.

Вот парадокс: одни женщины вечно жалуются на мужа, другие - на то, что никак не могут мужа найти. Невольно вспоминаются слова Бернарда Шоу: «Брак похож на осажденную крепость: те, кто снаружи, мечтают попасть в нее, а те, кто внутри, - вырваться оттуда».

Я часто покупаю ваш журнал и на страничке писем регулярно нахожу жалобы ваших читательниц на их супругов. «Вот! - говорю я себе, - очередное доказательство того, что я права». Да, я тоже была замужем, но очень быстро раскусила, что получать розы на свидании - это одно, а собирать за мужем носки каждый день - совершенно другое. Брак был глупый, студенческий и распался через полгода.

Не могу сказать, что этот неприятный опыт навсегда отвернул меня от института семьи. Однако особого стремления взвалить на себя узы Гименея я тоже не испытывала. К счастью, стадное чувство мне не свойственно: когда подружки стали одна за другой играть свадьбу, я не чувствовала себя ущербной одиночкой. Я просто отпустила ситуацию и занялась собственной жизнью. Училась в институте, поступила в аспирантуру, думала заниматься наукой. Денег катастрофически не хватало, пришлось освоить профессию бухгалтера. Получилось. Начала понемногу крутиться в бизнесе, делала карьеру, неплохо зарабатывала.

Конечно, мужчины на жизненном пути встречались. Однажды была даже головокружительная любовь, когда и вправду забываешь обо всем. Но он был женат, и я не стала рушить семью. Все остальные были «перспективными женишками», по выражению моей институтской подружки Лены. Когда я рассказывала ей о своем очередном, она недоумевала: «Опять будешь ждать, пока позовет замуж? Действуй сама!» Она в свое время провела целую операцию по «завоеванию мужа». Были и полные отчаяния полуночные звонки: «Приезжай, мне грустно», и крики о помощи: «Спаси, я вышла на остановку раньше, кругом темно и страшно!», и придуманные романы на стороне, чтобы потенциальный муж начал ревновать. Все будто по учебнику «Как я его на себе женила». Когда Ленка поняла, что план близок к провалу, в ход пошло крайнее средство - ложная беременность. И все ради кого? Мне ее жених сра-



ВЫЙТИ ЗАМУЖ - НЕ НАПАСТЬ...

зу оказался не первым сортом, а Ленка этого и тогда не видела, и сейчас не понимает. Они до сих пор вместе. Он художник и «занимается искусством» (лежа на диване, ждет вдохновения), она подрабатывает где только можно, чтобы прокормить его и сына. И еще гордится, что создала семью! Правда-правда, глаза сияют от счастья, когда ее ненаглядные мужчины, отобедав и даже не сказав спасибо, наперегонки бегут к компьютеру.

Вторая моя близкая подруга тоже регулярно напоминает, что в любом возрасте можно создать семью. Она так и норовит меня познакомиться с каким-нибудь «прынцем». Наталья работает на автобазе, где «широкий выбор мужчин в ассортименте!» Счастлива ли она в браке? Уверяет, что да. Муж - дальнийбойщик с той же автобазы. Ревнует ее жутко, хотя она любит его до беспамьяства, как и Ленка своего. Но в мужниных фантазиях, стоит ему отбыть в рейс, она так и начинает стрелять глазками по сторонам. Он даже не понимает, что ей просто некогда крутить романы: в доме двое детей и его больная мама. Дошло уже до рукоприкладства: муженек надавал ей пощечин, вернувшись из очередной командировки. Причем сообщила мне об этом Ленка, поборница «счастливой семейной жизни». По-моему, ужас, но Лена сказала, что дело житейское, надо просто перетерпеть. А когда я пыталась обсудить это с Наташей, она все отрицала, и я по ее глазам поняла, что «перетерпеть» ей не впервой! А ведь они тоже окончили

институт. Какими обе были умницами и на что променяли жизнь! Я ведь даже в гости к ним практически не хожу: стоит нам сесть пить чай и секретничать, на кухню заходят их мужья за какой-нибудь надобностью. Так что встречаться стали в кафе или у меня: чисто, вкусно, уютно и никто не мешает.

Наверное, у вас сложилось мнение, что я придираюсь. Отнюдь! Я искренне радуюсь за счастливых людей. Например, недавно отдыхала в санатории. Меня посадили за один стол с семейной парой лет шестидесяти. Она - учительница, мила и образованна, он - отставной военный, весьма галантный. Так приятно было смотреть, как он подает ей руку, пододвигает стул, распахивает дверь! За столом постоянно рассказывал какие-то забавные истории, она искренне смеялась, хотя наверняка слышала их раньше. Но как-то утром она пришла на завтрак одна. По глазам видно - плакала. Вот тут я и узнала, что галантный кавалер ухлестывает за молоденькими медсестричками. И мужчины увлечения на стороне она терпит уже сорок лет! Поплачет-поплачет и простит! А я в очередной раз убедилась - в каждой избушке свои погремушки.

На днях мне исполнилось сорок пять. Посидели в рестораничке с подругами, тихо отметили. У обеих был один гост: «Выйти замуж за приличного человека!» Вслух я им, конечно, сказала: «Спасибо!», но про себя подумала: «Как сложится...».

Ольга Н.



Карло Понти и Софи Лорен ЛЮБОВЬ ВОПРЕКИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ

Брак Софи Лорен и Карло Понти стал, наверное, одним из самых крепких «звездных» союзов за всю историю кинематографа. Хотя начало этой истории предвещало разве что мимолетный роман: он — продюсер, она — актриса, ей 16 лет, ему — 38... И познакомились они на конкурсе красоты, куда будущая звезда ходила как на работу в надежде быть замеченной. «У вас очень интересное лицо», — заявил Понти. С этих слов начались отношения длиной в полвека.

София Шиколоне родилась в Риме 20 сентября 1934 года. Вскоре после этого её семья переехала из столицы на юг Италии, так что детство будущей актрисы прошло в маленькой рыбацкой деревне недалеко от Неаполя. В подростковом возрасте за высокий рост, длинный нос и худобу её дразнили «жердь» — в школе девочка не пользовалась популярностью. Однако южный характер не позволил девушке потерять уверенность в себе. В 14 лет она приняла участие в первом в своей жизни конкурсе красоты, где не выиграла первый приз, но заслужила титул «Мисс Элегантность», покорила жюри грацией и женственностью. Пора было покорять столицу, и София вернулась в Рим, где продолжила участвовать в конкурсах, с каждым разом поднимаясь всё выше и выше на пьедестал.

В 16 лет на очередном соревновании ей был присвоен титул «Мисс

Изящество», и там же девушка впервые встретила Карло Понти. Уроженец Милана, он был старше Софии на 22 года и уже являлся известным и состоявшимся кинопродюсером. С самого начала их знакомства, которое далеко не сразу переросло в роман, юная протезе показала Понти свой характер. Продюсер заявил ей, что ради получения хоть сколько-нибудь приличной роли Софи должна похудеть и сделать ринопластику. «Нет», — твердо заявила Лорен, глядя ему в глаза. «Нет такой артистки, которой мешал бы собственный нос», — поясняла она потом свой смелый отказ.

Это «нет» стоило девушке долгих месяцев, проведенных под дверью кабинета разгневанного продюсера. Понти решил, что миловидная дебютантка возомнила о себе слишком много, и отказался давать ей роли. За терпеливое ожидание местные остроловы прозвали ее

«Мисс Приемная». Но когда Понти наконец сменил гнев на милость и пригласил ее на пробы, начинающая актриса показала все, на что была способна. Карло осознал: перед ним — будущая звезда.

Чувства между ними вспыхнули через три года, когда Софи было 19 лет. Понти усердно делал из бедной провинциалки с неземными глазами образованную девушку: заставлял ее читать книги по истории искусств и учить иностранные языки, нанял стилиста и педагога по этикету. Результат был настолько впечатляющим, что итальянский Пигмалион влюбился в творение рук своих. А Софи уже давно поняла, что ее привязанность к деспотичному, но обаятельному кинематографисту выходит за рамки дружеской симпатии.

Понти стал не только ее возлюбленным, но и наставником в профессии. Даже псевдоним «Лорен» придумал он. Имя София Шиколоне, по его мнению, звучало слишком по-деревенски. «Софию» сократили до аристократичной «Софи», а фамилия была выбрана практически случайно: Понти заменил одну букву в фамилии актрисы Марты Торен, изображение которой попало ему на глаза.

Стараниями Понти к середине 1950-х годов Софи стала звездой и секс-символом Италии. Благодаря их удачному творческому союзу, будущее которого заранее увидел Понти, на экраны вышли картины «Вчера, сегодня, завтра», «Чочара», «Брак по-итальянски». Она не стеснялась обнажаться в кадре, и в ряде картин ее можно было увидеть топлес. Правда, низкопробные фильмы, в которых юная София впервые пробовала свои силы, Карло позже выкупал целыми тиражами.

Была только одна проблема: возлюбленный молодой кинозвезды уже был женат, и у него росло двое детей. В католической Италии 50-х годов получить развод было делом нелегким. Отчаявшись дожидаться, когда Ватикан даст свое согласие, Карло и Софи тайно поженились в Мексике. Но по приезде в Италию их ждал неприятный сюрприз: Ватикан признал их брак недействительным. Выходило, что для всей страны они — парочка любовников, живущих во грехе, а Карло к тому же двоеженец.

Даже радость от профессиональных успехов не могла затмить отчаяние Софи, которая не могла создать семью и завести детей от любимого мужчины. А ведь к тому времени к ее ногам пала не только Европа, но и Голливуд. Внимание заокеанских критиков Лорен впервые привлекла своей работой в кар-

тине «Золото Неаполя», вышедшей в 1954 году. А в 1957 она уже снималась на одной площадке с Фрэнком Синатрой и Кэри Грантом. Говорили даже о влюбленности красавца Гранта в темпераментную итальянку... Но Софи интересовал только Понти.

Правда, Грант пригодился ей в борьбе за любимого. Поскольку Понти, казалось, отступил перед Папским указом и передумал разводиться, Лорен воспользовалась старым как мир способом. Она позволяла Кэри осыпать ее цветами и комплиментами, никогда не отказываясь пообедать с ним в ресторане и мило брала под ручку... Карло бешено ревновал, но ничего не мог поделать: законных прав на строптивую красавицу у него не было. Женскими уловками Софи добилась своего: в 1966 их с Понти брак признали действительным. «Мало того, что муж — любовь всей моей жизни, он ещё и дал ей направление, — рассказывала Лорен в одном из интервью. — Когда мы встретились, я нуждалась в человеке, который не просто бы обо мне позаботился, но и помог найти смысл жизни. Встреча с Карло была чудом».

Но и на этом трудности не закончились. Тридцатилетняя дива не могла родить ребенка. А ведь она, как настоящая итальянка, мечтала о большой шумной семье! Пережив несколько выкидышей, Лорен прошла курс лечения от бесплодия и наконец сумела забеременеть.

Кинозвезда фанатично оберегала свое здоровье. Она так боялась потерять и этого малыша, что все

девять месяцев фактически провела в постели. Врачи запретили ей смотреть телевизор, слушать радио и проводить на ногах больше получаса в день. Друзья пары рассказывали, что Софи ходила по дому с затычками в ушах, чтобы какой-то громкий звук не напугал ее. Все эти меры предосторожности принесли желаемый результат: в 1968 году у пары родился долгожданный сын Карло Понти — младший. Спустя еще четыре года актриса подарила мужу второго сына, Эдуардо Понти.

Несмотря на все пройденные трудности, Софи и Карло сохранили трепетное отношение друг к другу. «Главный компонент хорошей семейной кухни — любовь», — любила повторять кинодива.

У актрисы есть и свой взгляд на женскую привлекательность. Внешний лоск — важный, но далеко не единственный компонент красоты, считает она: «Свежие щечки, умело напудренный нос и хорошо подкрашенные глаза — не самое главное в искусстве быть привлекательной. Красота зависит от другого — доброты, ума и, конечно, воображения, без которого эффектной женщиной не станешь».

На протяжении всей их совместной жизни Понти заботился о карьере своей жены. Во второй половине 70-х она стала всё реже появляться на экранах, интерес ослабевал, и тогда супруг предложил актрисе написать автобиографию. Поспособствовал он и появлению книги А. Э. Хотчинера «Софи: история её жизни и любви», по которой в 1980 году был снят фильм «София



Лорен: её собственная история», где актриса сыграла роль своей матери.

Карло Понти сопровождал супругу на фестивалях и церемониях, где ей вручали призы — награды Каннского, Венецианского, Берлинского, Московского киносмотров и два «Оскара». Первый Лорен получила в 1962 году за роль в «Чочаре» — впервые такого звания удостоилась актриса, снявшаяся не в американском, а в иностранном фильме. Свой второй, почетный «Оскар» с формулировкой «за карьеру, богатую запоминающимися ролями, придавшими нетускнеющий блеск кинематографу» Лорен получила в 1991 году. «Я бы хотела разделить эту награду с тремя мужчинами всей моей жизни, — говорила актриса со сцены. — С моим мужем Карло Понти, без которого я бы не была той, кем являюсь сейчас. И с двумя моими сыновьями — Карло-младшим и Эдуардо — которые научили меня спрягать глагол «любить»».

Супруги прожили в браке вплоть до смерти Карло Понти в 2007 году. Они были редкой парой знаменитостей, которую обошли стороной скандалы и сплетни об изменах. Оба их сына выросли достойными людьми. Старший стал дирижёром, младший выбрал профессию режиссёра — в 2002 году Софи Лорен сыграла одну из ролей в его фильме «Только между нами». После кончины мужа Софи Лорен призналась, что считает их чувства даром от Бога, которого удостоиваются единицы.



Я ВАМ ПОМОГУ

МАТЕРИАЛЫ ИЗ АРХИВОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ
НЕЗАВИСИМЫХ ПАРАПСИХОЛОГОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ ГРУЗИИ

Сила любого целителя проявляется в результатах его работы. Благодарные пациенты экстрасенса Дмитрия Бибилашвили проживают во многих странах мира. А главное для целителя – это благодарственные отзывы пациентов.

- Сегодня, по многочисленным просьбам наших читателей, мы публикуем интервью с человеком – загадкой – экстрасенсом Дмитрием Бибилашвили.

- Господин Дмитрий, вы являетесь практикующим мастером священной энергии РЭЙКИ. Что вы можете сказать об этой сверхзагадочной методике исцеления?

- Рэйки – это целительная энергия, которая существует во вселенной и не только в пределах солнечной системы, но и во всей нашей галактике. И только посвященный мастер с многолетним опытом, как я, может использовать целительную энергию Рэйки для излечения страждущих.

Не следует путать энергию Рэйки с различными направлениями космоэнергетики. В методике исцеления Рэйки нет никаких направлений. Есть только целительная энергия Рэйки и есть проводники этой энергии. Но есть только одно НО! Только посвященный мастер Рэйки с многолетним опытом, может пользоваться этой энергией для исцеления больных.

- Господин Дмитрий, что подвластно Рэйки?

- Целительная энергия Рэйки при ее правильном использовании способна творить чудеса. Рэйки – это не только исполнение желания. Рэйки – это прежде всего здоровье и молодость, успех и процветание.

- Господин Дмитрий. Вы всегда в отличной форме. Помогает ли вам энергия Рэйки и ваша работа в этом?

- Энергия Рэйки не только поддерживает меня в отличной форме, но и включает процессы омоложения. Да и мои пациенты после нескольких сеансов, чувствуют себя помолодевшими и полными энергии. Цитата, которая звучит так «В здоровом теле – здоровый дух», как нельзя больше подходит целителям и магам. Только здоровый и счастливый человек, с сильной и здоровой энергией может помогать людям, исцелять больных и избавлять их от проблем. Согласитесь, даже квалифицированный врач, если он болен, не сможет в силу своей болезни оказать нужную помощь. А специалист, практикующий нетрадиционные методы лечения – маг, знахарь, целитель должен быть не только здоров, но и отлично выглядеть. Красота – это здоровье. Лысый целитель не сможет вам помочь отрастить волосы. Толстая, страдающая отдышкой целительница, не смо-



жет вам помочь похудеть. Некрасивый и несчастливый целитель не сможет вас сделать краше и счастливые. Бедный целитель не поможет вам разбогатеть. Так что, если вы решились посетить гадалку, знахаря, целителя или экстрасенса, обещающих золотые горы – вспомните мои рекомендации и делайте соответствующие выводы.

- Господин Дмитрий, когда лучше всего обращаться за помощью к мастеру Рэйки?

- Обращаться за исцелением с помощью целительной энергии Рэйки необходимо тогда, когда вы чувствуете снижение жизненного тонуса или тогда, когда проблемы на вас стали накапливаться, подобно лавине. При правильном и своевременном использовании этой животворящей энергии болезни, проблемы отступают от человека. Начинается процесс постепенного омоложения организма. Целительная энергия Рэйки пробуждает силу, которая находится в каждом человеке.

- Господин Дмитрий, за сколько времени можно с помощью целительной энергии Рэйки избавиться от проблем?

- Подход в каждом случае индивидуален. Некоторым пациентам хватает и пяти сеансов, а с некоторыми приходится работать и подольше. Все зависит от силы самого человека, и от энергетики его жилища. Если болезнью годами гнездилась в организме, то ее излечить гораздо труднее. Поэтому советую при первых признаках недомогания или проблемах не полагаться на авось, мол, все само по себе пройдет, а как можно скорее обращаться к специалистам.

- Господин Дмитрий, может ли любой человек, ознакомившись с учением Рэйки сразу же стать целителем?

- Нет! Целителями не становятся. Целителями рождаются. Целитель – это человек, который обладает сильнейшей энергетикой и высоким уровнем интеллекта. Целитель – это феномен, обладающий тайными знаниями.

- Господин Дмитрий, что вы можете пожелать нашим читателям?

- Это будет звучать тривиально, но в первую очередь – здоровья. Во вторых, большой удачи и обязательно быть счастливыми и любимыми.

Из почты господина Дмитрия Бибилашвили.

«Я хочу поблагодарить экстрасенса Дмитрия за его квалифицированную помощь. Моя проблема была в следующем. Некоторое время назад я развелась с мужем. Развод проходил тяжело – у меня развилась сильнейшая депрессия, я чувствовала постоянную слабость и боль во всем теле. После целительных сеансов у г-на Дмитрия я чувствую себя абсолютно здоровой. Тепло его рук излечило меня от хандры. Сейчас я чувствую себя помолодевшей – об этом говорит не только мое отражение в зеркале, но и мои знакомые. Личная жизнь у меня наладилась, а это очень важно для женщины моего возраста. Екатерина Л. 58 лет. г. Тбилиси».

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили – вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики – порчи, сглаза.

Устанавливает энергетическую защиту от конкурентов, завистников, тещи и свекрови и полностью блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров.

Проводит эффективное увеличение сексуальной энергии у мужчин и женщин. Эффективно помогает в обретении спутника жизни. Проводит: настройку на исполнение заветного желания, настройку на финансовое благополучие, настройку на выезд за границу, настройку на устройство на работу.

Г-н Дмитрий при помощи методики Рэйки проводит исправление и корректировку кармы.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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



НЕ О ТАКОЙ ЛЮБВИ СЛАГАЮТ ПЕСНИ

Чем отличается любовь от зависимости? На вопросы отвечает семейный психолог.

- Хочется влюбиться так, чтобы потерять голову, сон и аппетит. Чтобы жить от встречи до встречи...

- Это чувства не взрослой женщины, а маленького ребенка. Он жить не может без мамы, спать не может, есть не может. Ведь мать для младенца - единственный источник жизни.

- Можно ли привычку к человеку назвать любовью?

- Зависимость от любимого человека называют привязанностью. Мы можем пить вино и получать удовольствие от вкуса. Но можем и не пить. И это нормально. Но если без вина вы уже жить не можете, если от вашего пристрастия страдают здоровье, работа, близкие, а вы не можете остановиться, - это уже патология. От любви тоже можно впасть в зависимость. И тогда вы не просто привязаны к любимому человеку, а связаны по рукам и ногам.

- Но разве не о такой любви пишут стихи?

- О любви тут вообще нет речи. Для зависимого человека любимый становится просто объектом. Ему хочется только одного: чтобы он был все время рядом. А что хочет любимый человек, перестает интересоваться. Но любовь к другому предполагает свободу и счастье этого человека.

- Кто чаще всего попадает в такую зависимость?

- Ее корни - в отношениях с ма-

терью в младенческом возрасте. В процессе развития ребенок отделяется от нее, причем с каждым годом все сильнее. Нормальную мать это радует. Но бывает, что женщина хочет удержать ребенка от взросления. В этом случае женщина больше озабочена своими ощущениями, чем развитием ребенка. Такие не отделившиеся от матери взрослые дети склонны к психологическим зависимостям. Они уверены, что «где-то бродит моя половинка», и, чтобы стать счастливым, надо ее найти. Если эта «вторая половинка» не отвечает на его чувства или исчезает из его жизни, такому человеку кажется, что он умирает.

- Женщины ведь слабый пол. Многие дамы хотят, чтобы муж был опорой, подружкой, возлюбленным и джентльменом...

- Слабость - это не всегда поиски опоры. Женщина может быть слабой по отношению к мужчине, а не вообще. Она может класть рельсы, потому что нет рядом мужчины. Но если он рядом, а ты продолжаешь ворочать шпалы - это ненормально. Ненормально соревноваться с ним, делать вид, что лучше знаешь, как решить все проблемы. Существует исторический опыт женского и мужского поведения. Мужчина строит дом, женщина его обживает. Мужчина принимает решения, женщина помогает ему их воплотить. При этом женщина сильна по-своему: не виснет на шее у мужчины, а идет рядом с ним.

ВСПЫХНУЛА И ПОГАСЛА

Мы с мужем в браке 9 лет. Счастливы, любим друг друга, растим детей. Но между нами никогда не было страсти...

Людмила.

Древние греки делили любовь на несколько видов: страсть, благодарность, дружба и любовь прагматичная. Страсть - это болезненное состояние. Американские сексологи даже хотят внести такое состояние в категорию психических заболеваний. А ровное горение - то, что требуется для крепкого семейного союза. У вас любовь, основанная на уважении и благодарности, ровная, устойчивая, на которой многое можно построить. А любовь-страсть - вспыхнула и погасла, и даже угольков не остается, а не то что какого-то фундамента.

М. Протасов, семейный психолог.

За окном затарахтел мотоцикл.

Муж среди ночи с дежурства сорвался...

Приятель мой долго ходил холостым, но только не пропускал ни одной юбки, даже с замужними тайную любовь крутил. Но один курьезный случай быстро его остепенил. Дальше рассказ от его лица.

«Была у меня зазноба, на почте работала. Замужняя. Мимо моего дома на работу ходила, встречались, переглядывались, пересмеивались. Вот бес и попутал обоих. Супруг ее дежурил на газонасосной станции - сутки через двое, так что возможность для встреч у нас была. Однажды июньским вечером гостила у нее, как вдруг за окном затарахтел мотоцикл. Оказывается, муж сорвался с дежурства, что-то привез под покровом ночи. Молодка заметалась по комнате, а я сиганул в окно в чем был. Точнее, ничего на мне не было. Спрыгнул в огород, на грядки. Бегу, в ушах свистит, но не дано было убежать - рухнул в огородную яму. Муж у зазнобы хозяйственный оказался - подготовил глубокую яму для свеклы, скотину зимой кормить. Попрыгал я, попрыгал, да и присел в печали. Когда глаза привыкли к темноте, увидел приоткрытую лестницу и в один миг взлетел на свободу. Бегу огородами, собаки лай подняли. А вблизи дорога проходила. Машины проезжают, фарами светят, а я в картофельную ботву сразу ложусь. Ну вот и дом, только бы мимо матери прошмыгнуть! Подбежал, а во дворе соседки сидят под фонарем. Сажу в кустах, притаился, а собака наша шорох почувствовала, рвется с цепи. Мать встала, подошла к калитке, взяла палку да как запустит в меня со словами: «Брысь, окаянная! Опять кошка Митяева шарится! Вчера с цыпленка унесла, проклятая!» Я шархнул в сторону, да в куст крыжовника свалился. Взыл от боли, но собаку шепотом унял. Валет хвостом виляет, а мать опять подозрительно оглядывается. Дождь, наконец, когда тетки разойдутся. Пока мать пошла их провожать, ужом юркнул в дом. На пороге кошка объявилась. Увидела меня в неприличном виде - спину выгнула, зашипела и смачнула с лавки банку с молоком. Я так и присел...

Дня через два зазноба тайком одежду принесла, зазывала опять, мол, муж ничего не заметил, но мне уже не хотелось тайных утех. Как отрезало! Решил, что, как невесту найду, сразу женюсь. Вот и нашел, и на сторону больше не тянет. Нагулялся... Да и опасная она, краденая любовь...».

Г. Кликина.

Почему со мной он 22 года пил, а с любовницей стал нормальным человеком?

Мой муж пил регулярно и с запоями. Все 22 года, что мы жили с ним. Каждый раз по одному сценарию: пропадал, шла его искать, тащила домой, наутро слушала извинения и прощала... Сколько клятв было, сколько обещаний! Когда его с работы выгоняли, у начальства в ногах валялась, чтобы пожалели. Сколько денег перезанимала ему на лечение и кодирование! Жили небогато, еле сводили концы с концами. От слез глаза выцвели. В свои 45 лет выгляжу на все 60. Одна отрада - дочь. Она росла девочкой понятливой, поддерживала меня, помогала справляться с пьяным отцом.

«Счастливая» семейная жизнь закончилась в одночасье: муж нашел себе подругу, быстро собрал вещи и исчез. Через полгода пришла повестка в суд - квартиру делить... Сейчас живу одна (дочь вышла замуж). От знакомых слышала, что он не пьет с тех пор, как ушел

от меня. Устроился на хорошую работу, хочет бизнес открыть, а мы с дочкой ему не нужны. Не общается даже с ней. Когда приглашали на ее свадьбу, ответил, что не придет и ни копейки не даст. Так и отрезал: «Не дождетесь!» Ума не приложу, что делала не так? Почему со мной он пил, тянул из дома каждую копейку, а с другой стал нормальным человеком? Нам никто не помогал - ни его родители, ни друзья. Теперь все дружно с ним общаются. Конечно, я стала спокойнее, даже поправилась немного, а то совсем костлявой была. Материально легче теперь - не надо пропойцу кормить. Вроде живи и радуйся, но не получается. Обидно, что жизнь так несправедлива. Старалась сохранить семью, лучшие годы посвятила алкашу, а когда превратилась в выжатый лимон, оказалась ненужной. Наверное, надо было жить лишь для себя и дочери.

Дина.

Девочки, зачем же плохонький?

Большой живот – гарант верности жене? Как бы не так! Вообще с мужским пузом связан не один миф.

1. Красивой в семье должна быть жена. Почему-то считается правильным, когда у мужа пузо выпадает из рваной майки. При случае он, икнув, гордо заявляет: «Люби меня таким, какой есть». Нет, дорогие мужчины! Хотите видеть свою женщину в маникюрах и шелках на протяжении всего брака - подтягивайте пузо.

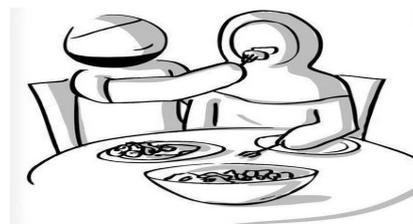
2. Станешь толстым - жена разлюбит. Красивые мужчины существуют не только в рекламе. Кубики пресса, треугольный торс с широкими плечами, мужественный подбородок - это о вашем муже в молодости. Вы думали, что будете любоваться этим всю жизнь? Но получилось как в той сказке: купили хомячка, а вырос медведь. Не без вашей заботы и ваших оладушек супруг быстро видоизменился и теперь кубики пресса прикрывает пузом. С мужиками это бывает: когда они перестают охотиться, то расслабляются и отращивают пузо. Но муж смотрит на вас теми же глазами, он все такой же умный, интересный... Плюс эффект ежедневного проживания. Это чужие животы вырастают некрасиво и вдруг, а «свой» не так уж и удивляет. Пока мужчина не начнет вести себя по-свински, пузо не станет яблоком раздора. Если женщина любит, то любит и с пузом.

3. Плохонький, да свой. Бабушки убедили нас, что «мужчина



должен быть чуть краше обезьяны», «толстый принадлежит тебе, а стройный - всем бабам». Живот, согласно их логике, пригвоздит милого к семейному дивану и обеспечит верность. Многие женщины рассуждают точно так же: «Зачем мне красавчик в семейной жизни? С ним все будут кокетничать, увести захотят. Лучше пусть рядом будет надежный и пузатый». Девочки, ну зачем же плохонький?! Это немодно, нездорово и очень неудобно в интимных делах. Пусть качают пресс и питаются вареными куриными грудками. И кстати, пузатый ловелас все равно будет догонять других женщин, просто чуть медленнее. Не мальчик, но муж. Пузо ассоциируется с материальным достатком. Пузатый дядя - точно начальник. Он напряженно работает, а двигается мало, потому что возит его личный водитель. Не поверите, но многие худые мужчины уважают пузатых и мечтают о том, чтобы у них выросло пузо.

Д. Кулевская, психолог.



Жена – мощный стимул

У моей супруги нет диабета, но она вместе со мной отказалась от сладкого и печеного.

Я был очень тучным. После сердечного приступа узнал, что у меня диабет и придется вводить инсулин каждый день на протяжении всей оставшейся жизни. Но вместо того, чтобы отчаиваться, изменил свои привычки в еде. Проконсультировался с эндокринологом, он посоветовал есть больше свежих овощей и заменить сладости на фрукты. Уже через 2 недели заметил, что худею. Через полгода похудел на 8 кг, стал лучше себя чувствовать. Записался в бассейн. Сначала ходил 1 раз в неделю, теперь хожу через день. Уровень сахара в крови снизился. Я перешел от 5 инъекций в день к четырем и останавливаться на достигнутом не собираюсь. Теперь я гораздо здоровее, чем прежде. И все благодаря жене. Хотя у нее нет диабета, она не давала расслабиться, вместе со мной отказалась от сладкого и печеного, ходит регулярно в бассейн, похудела и стала выглядеть моложе, значит и мне отставать нельзя.

М. Татишвили.

«Знает ведь, что у него семья, а присосалась к кормушке как пиявка»

Недавно пришла в гости приятельница. Смотрю, какая-то агрессивная, злая. Спросила, в чем дело. Оказывается, узнала, что у зятя есть любовница и он тратит на нее немалые деньги. Сидит, ругает зятя и его пассию: «Знает ведь, что у него семья, дети, а присосалась к кормушке как пиявка». Я не выдержала и сказала: «Вспомни себя, как лет 20 назад ты здесь сидела и рассказывала, какого мужика отхватила. Букеты, конфеты, рестораны, номера в «Интуристе», оплата в магазинах всех покупок... Сколько лет из него тянула, пока не помог бизнес открыть и дом достроить. Ведь рассказывала, что у него тоже была жена и дети. Тогда и думать не хотела, что он отнимает у детей и дает тебе!» Знакомая призадумалась и говорит: «Эффект бумеранга никто не отменял. За все в этой жизни приходится платить...».

Галина.



ССОРЫ В ПЕСОЧНИЦЕ

Песочница для малыша - это не только место для игр, но и целый мир, в котором время от времени разворачиваются нешуточные битвы.

Гуляя с ребенком, я часто вижу, как мамы бросаются «защищать» своего малыша даже тогда, когда он в этом не нуждается. Например, у ребенка отняли игрушку или разрушили куличик, и трепетная мамочка спешит вступить, ворча на соседнюю девочку: «Зачем же ты сломала...» Моя Олюшка, например, совершенно спокойно смотрела, как соседка по песочнице ломала ее куличик. Может быть, потому, что и

сама она поступала так же... И никто не обижался. По-моему, если все время вмешиваться в отношения малыша с другими детьми, то можно лишиться его возможности знакомиться с жизнью методом проб и ошибок. В конце концов, иногда полезно получить урок «разломал кулич - получил совком по лбу»; ведь мамыны слова - это одно, а собственный опыт - совсем другое.

Ирина Кравчук.

МОЙ РЕБЕНОК ОБИЖАЛ ДРУГИХ

Моя трехлетняя Танюшка в прошлом году была в песочнице прямо-таки грозой. При этом сама дочка довольно скромной комплекции, а в конфликт могла вступить и с мальчишкой постарше. Конечно, прогулки стали менее приятными, но я не избегала детских площадок. Приходилось, что называется, неусыпно следить, держать ее за руку, учиться вместе просить прощения и, конечно, все время объяснять, почему так нельзя поступать.

Иногда приходилось уводить дочь с прогулки и говорить, что если она будет так себя вести, мы не пойдем вечером гулять. В итоге мои усилия были вознаграждены. Мы успешно пережили этот непростой кризис, и теперь вновь ходим на площадку с удовольствием.

Марина П.

НАУЧИТЕ МАЛЫША МЕНЯТЬСЯ ИГРУШКАМИ

Прошлой весной мой Славик вдруг начал жадничать - ни в какую не отдавал свои игрушки другим детям, даже друзьям, с которыми мы часто общаемся. Стоило им приблизиться к игрушке - сразу в крик, один раз чуть ли не в драку полез за свой совочек. Я начала стыдить его, а бабушка одного мальчика подсказала другой способ - научить меняться игрушками.

Я подходила к сыну с другой игрушкой и предлагала не «отдать», а «поменяться»: ты дашь поиграть свою машинку, а тот мальчик даст тебе свое ведерко. А потом вы снова поменяетесь, и мы свои игрушки заберем домой. Как правило, срабатывало. Ну, а если не помогало - отвлекала внимание: мы шли кататься на качелях или на горку, иногда и свою игрушку забирали.

Мне кажется, называть его в этой ситуации жадным несправедливо. Ведь игрушки - это детские «сокровища». Многие из вас, дорогие мамочки, согласились бы уступить кольцо с изумрудом незнакомцу?

Анна.

ГДЕ «СВОЕ», А ГДЕ «ЧУЖОЕ»

Мне кажется, ребенку не объяснишь, что в песочнице все общее. Он же знает, что эта формочка или ведерко - его. Я никогда не говорю, что это общее, - наоборот, подчеркиваю: это твое, ты дал поиграть, тебе вернули твое, тебе дали чужое поиграть. Идем домой - опять говорю: берем твои игрушки, оставляем чужие. Так я учу своего полуторагодовалого сына понятиям «свое» и «чужое».

Карина Кавголова.

Нелли Костогрыз-Пурцеладзе поздравляем с днем рождения. Природа тебе подарила самое что ни на есть прекрасное обаяние. Пусть тебя окружает только радость, а печаль обходит стороной!

Сияй красивыми глазами,
Познай любовь, верь чудесам
И добренькими голосами
Ты обратись к своим друзьям.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ирина Подсоснок, Жанна Еджубова, Ирина Стасюк, Елена Микелашвили, Инна Зорина, София Евдокименко, Берта Меунаргия,



Валентина Рудник, Инга Саркисян, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лорина Развигорова, Зоя Эвлиди, Джульетта Мартиросян, Нино Самхарадзе, Этери Марташвили,

Мери Тодуа, Светлана Буланко, Эльмира Яцкевич, Екатерина Станиси, Алла Кожевникова, Нина Ветлицкая, София Нергадзе.

Главного редактора журнала «Подруга», ветеранов Великой Отечественной войны и всех читателей журнала поздравляем с 71-летием Великой Победы. Желаем вам мирного неба над головой, крепкого здоровья, счастливого долголетия и чтобы никогда не забывали о Второй мировой войне, которая принесла многим народам мира несчастье.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди.

МЕЧТАЮ ОБ ОТДЫХЕ

Милая «Подруга»! Несколько последних месяцев меня преследуют мысли об отдыхе. Мне даже стали сниться море, пальмы... Взять отпуск я сейчас не могу, но мечты о нем скоро сведут меня с ума!

ПОДРУГА: Милая Мария! Мысли об отпуске преследуют вас потому, что вы, видимо, слишком много работаете в последнее время. Может, стоит отказаться от части обязанностей или попросить помощи у сослуживцев, чтобы не загонять саму себя в угол?

Пока отпуск остается несбыточной мечтой, постарайтесь доступными способами порадовать себя любимую. Например, можно устроить девичник - посидеть с подружками, пообщаться. Или сходить в небольшой ресторанчик с итальянской или испанской кухней, которая напомнила бы вам о тепле и море. Если есть возможность - отправляйтесь в спа-салон, где вам пред-



Мария Вачеишвили.

ложат программы и процедуры, которые помогут окунуться в атмосферу долгожданного отпуска, пусть и всего лишь на пару часов.

Ну и, в конце концов, попробуйте

обмануть собственный организм. Запишитесь в солярий! Пусть солнце там и искусственное, но тем не менее некоторый заряд энергии оно дает.

ЖАЛКО СОСЕДСКУЮ СОБАКУ

Милая «Подруга»! Несколько раз наблюдала за тем, как жестко обращается соседка со своей собакой во время прогулок. У меня самой есть собака, и мне неприятно видеть такое отношение. Может быть, поговорить с соседкой о ее отношении к животному?

ПОДРУГА: Милая Марина! С некоторыми породами собак иногда приходится обходиться жестко.

Прежде чем вмешиваться, вы должны полностью убедиться в том, что соседка действительно регулярно и именно жестоко (а не жестко!) общается со своим питомцем.

Люди не любят, когда другие дают им советы, поэтому будьте готовы встретить не слишком теплый прием.

Марина Н.

Так как у вас самой есть собака, вам будет легче обратиться к соседке. Начните с того, что просто заговорите с ней на очередной прогулке. Узнайте, как зовут ее питомца, сколько ему лет. Возможно, в процессе разговора соседка и сама расскажет, какая у нее «непослушная, ужасная, противная» псина. А вы, в свою очередь, посоветуйте ей, как без наказаний справиться с этой проблемой.

МЕНЯ ОГОВАРИВАЮТ!

Милая «Подруга»! Недавно узнала, что коллега за моей спиной рассказывает обо мне небылицы. Имени моего она не называет, но все понимают, о ком идет речь. Как мне пресечь ее действия?

Ольга Романюк.

ПОДРУГА: Милая Ольга! Ваша коллега хитра! Даже если вы обратитесь к ней с претензиями, она запросто сможет сказать, что имела в виду вовсе не вас, когда рассказывала все эти небылицы. У вас есть два пути, и скажу вам честно, я бы на вашем месте выбрала первый. Заключается он в том, чтобы просто перестать обращать внимание на те нелепости, которые кто-то где-то о вас говорит. Пока вы будете на них реагировать, они не стихнут. А вот если интерес спадет,

тогда и вещать будет не о чем.

Если же все-таки вам крайне необходимо опровергнуть все то, что о вас говорят, начните говорить сами. Например, расскажите кому-нибудь из коллег: «Знаешь, слышала, Света рассказывает про меня такие вещи, и откуда она только это взяла...» Главное в таких разговорах - доброжелательный тон. Не пытайтесь выставить коллегу клеветницей и врагом. Главное - сообщите правду о себе, а ее оставьте в покое.



БАБУШКА ПУГАЕТ ВНУЧКУ

Милая «Подруга»! Моя дочка очень впечатлительная, и на днях она рассказала мне, что ее бабушка (мать моего мужа) постоянно говорит ей: «Будешь себя плохо вести - тебя заберет злой бандит» - и все в таком духе. Дочка теперь боится, а я не знаю, как остановить этот террор.

Нина.

ПОДРУГА: Милая Нина! Нельзя с уверенностью сказать, что ваша свекровь со злостью говорит такие вещи своей внучке. Скорее всего, они вылетают из ее уст по привычке.

Простите свекрови эту оплошность, но обязательно поговорите с ней на этот счет. Начните беседу с позитивной ноты: «Я очень рада, что вы так много

занимаетесь с внучкой, она вас так любит...» А дальше продолжите: «Только вот знаете...» - и расскажите о страхах, которые появились у дочки после запугиваний бабушки. Аккуратно и деликатно объясните свекрови, почему так говорить не стоит, и вместе обсудите, чем можно заменить подобные угрозы-страшилки.

Проверь себя



КАКАЯ ВЫ ХРАНИТЕЛЬНИЦА ОЧАГА?

Вы целыми днями крутитесь около плиты, готовите вкусные обеды, поддерживаете в доме чистоту? Или, наоборот, закрываете глаза на легкий беспорядок и предпочитаете проводить вечера на диване? Ваше умение вести хозяйство может о многом рассказать!

Большинство женщин считают себя прекрасными хозяйками. Отчасти потому, что у них нет возможности посмотреть на себя со стороны. А у вас есть - после того, как придете простой тест.

1. Как часто вы делаете уборку в квартире?

А. Почти каждый день - всегда есть что убрать.

Б. По мере необходимости. Зачем лишний раз напрягаться?

В. Зависит от настроения. Захочу - сделаю, не захочу - не буду делать.

Г. Каждую неделю.

2. Любите ли вы принимать у себя гостей?

А. Если честно, терпеть не могу! После них приходится порядок наводить.

Б. Да, люблю, но с условием, что каждый принесет еду с собой.

В. Сама приглашаю нечасто, но если придут - выгонять не буду.

Г. Обожаю! Прекрасный повод приготовить что-нибудь вкусненькое.

3. Помогает ли вам муж в домашних хлопотах?

А. Я его сама не допускаю, только хуже сделаю.

Б. У нас равноправие: у кого есть время и желание - тот и занимается домом.

В. Неохотно, так что иногда его приходится заставлять.

Г. Редко, да и не должен он! Дом - это женская забота.

4. У вас появилась свободная минутка. Чем займетесь?

А. У меня не бывает свободных минут.

Б. Посмотрю телевизор, посплю. В. Если будет желание, могу сделать легкую уборку.

Г. Сделаю что-нибудь полезное по дому.

5. Вы готовите простые блюда или любите радовать близких чем-то оригинальным?

А. В основном готовлю простые блюда, но получаются они у меня идеально.

Б. Если есть возможность, я вообще лучше закажу еду.

В. Иногда просыпается энтузиазм и готовлю что-нибудь эдакое.

Г. Стараюсь совершенствовать свои кулинарные навыки!

6. Муж разбросал носки по всей квартире. Ваша реакция?

А. Устрою скандал, но носки соберу и выстираю.

Б. Ну и пусть лежат, накопится побольше - соберем.

В. Попрошу собрать их, но если откажется, настаивать не буду.

Г. Ох уж эти мужчины! Соберу, ничего страшного.

7. Если открыть ваш холодильник, что можно найти внутри?

А. Идеальный порядок. Все лежит на своих местах.

Б. Он почти всегда полупустой. Там только пельмени, кетчуп да яйца.

В. Несколько готовых блюд, несколько полуфабрикатов.

Г. Много еды! Здесь каждый найдет себе что-нибудь по вкусу.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. По своей натуре вы педант, и эта педантичность, в том числе, проявляется в вашем отношении к домашним делам. Вы следите за порядком в доме просто потому, что не можете иначе - такой уж у вас характер. Вашим домочадцам не повезло, потому что им приходится жить по вашим правилам: не мусорить, убирать за собой, поддерживать порядок. Задумайтесь о том, чтобы ослабить хватку, иначе настанет день, когда близкие люди захотят жить где-то вдали от вас.

Большинство Б. Вот уж кому нет дела до того, сварен ли борщ и вытерта ли пыль - так это вам! Уборка в доме для вас является чуть ли не наказанием. И, что самое интересное, вас устраивает такое положение вещей. Хорошо если вам попадется или уже попался такой же не зацикленный на порядке мужчина. Но если вашим супругом станет мужчина среднестатистический, ему вряд ли понравится такая «хозяйюшка». Так что, пока не поздно, начните развивать свое женское начало и хозяйственные навыки.

Большинство В. Вас нельзя назвать лентяйкой и неряхой, но и идеальная хозяйка - тоже не про вас. А все потому, что вы - человек настроения. Если оно хорошее - значит, можно и пыль смахнуть, и булочки испечь. Плохое - так и пролежите все выходные мертвым грузом на диване. Мужчинам такие женщины, как правило, нравятся. С одной стороны, они все-таки поддерживают порядок в доме, пусть и время от времени. С другой, они не зациклены на чистоте. Вот только баланс этот нужно поддерживать постоянно. Отклонение в ту или другую сторону может стоить вам хороших отношений с мужем.

Большинство Г. Вы - идеальная хозяйюшка. Прежде всего, вы убеждены в том, что дом - это женская стезя, и мужчина не должен вмешиваться в хозяйственные хлопоты. У вас в доме всегда пахнет ароматными булочками, все лежит на своих местах, а домочадцы ходят счастливые и расслабленные, все бы хорошо, только вот мужчине может в какой-то момент наскучить женщина, настолько озабоченная домом. Может, стоит иногда забыть про тряпки и прихватки и вспомнить о себе любимой?



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ПОРЯДОК ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

ВОПРОС: Мы с женой хотим купить дачный участок, чтобы построить на нем дом. Подыскали отличный вариант по хорошей цене. Но выяснилось, что участок достался хозяину по наследству примерно год назад. По словам посредника, других наследников нет. Знакомые говорят, что нельзя покупать наследственную недвижимость, если с момента вступления в наследство не прошло трех лет. Якобы, могут объявиться другие наследники. Может ли такое случиться? Ведь по договору купли-продажи этот участок будет наш, как и все, что на нем построено. Сделка заключается через посредника, сам хозяин находится в Украине.

ОТВЕТ: Риск при приобретении такого рода недвижимости действительно есть. То есть, есть за три года появится наследник имущества, можно в судебном порядке признать сделку купли-продажи недействительной и даже забрать недвижимость. Чтобы максимально обезопасить себя

в данной ситуации, нужно перед сделкой получить от продавца-наследника нотариально удостоверенное заявление, в котором он возьмет на себя обязательства по решению всех возможных проблем с потенциальными наследниками - самостоятельно и за свой счет, без привлечения покупателя.

ВОПРОС: Я являюсь собственником квартиры, в которой прописаны я, мой ребенок и моя мама. Сможет ли моя сестра в дальнейшем претендовать на долю мамы?

ОТВЕТ: Если вы собственник, то она не сможет ни на что претендовать.

ВОПРОС: Мы с мужем развелись в январе 2016, раздела имущества пока не было. У меня в собственности есть квартира, приватизированная в период брака на меня и моих детей. Изначально собственником квартиры был мой отец, но он отказался от приватизации в мою пользу. Может ли муж претендовать на раздел квартиры?

ОТВЕТ: Нет, ни в коем случае.

ВОПРОС: Могу ли я при разводе претендовать на «часть» автомобиля, который муж купил за три дня до регистрации брака, но находясь в совместном проживании со мной. Кредит за машину он платил, будучи со мной в браке. Кроме того, я знаю, что мой супруг откладывает с зарплаты деньги. Могу ли я на что-то рассчитывать, если сразу после развода он купит себе квартиру?

ОТВЕТ: Насчет автомобиля – вряд ли вы сможете на него претендовать, раз во время покупки брак не был официально

зарегистрирован. Что касается денег, вам нужно «арестовать» эти средства до развода, иначе ничего не получите.

ВОПРОС: Мы с мужем развелись в 2012 году. Это произошло по моей инициативе, супруг до последнего не верил, что я подала на развод, даже на суд не пришел (думал, что я шучу). Но так вышло, что мы помирились и живем вместе. Ничего не изменилось, кроме штампа в моем паспорте.

Можно ли признать развод недействительным?

ОТВЕТ: Нет, нельзя. Вам придется повторно оформить брак.

ВОПРОС: В браке квартира была приватизирована в равных долях на четверых – на меня, мою жену и двух сыновей (один от первого брака и живет он с матерью). Жена без моего ведома взяла кредит. Потом мы развелись, ребенок остался со мной. Я узнал, что бывшая супруга не платит кредит и её ищут судебные приставы. Чтобы 1/4 часть квартиры не ушла в счёт погашения кредита, можно ли переоформить ее, например, на ребенка, с которым я проживаю. Бывшая жена не против.

ОТВЕТ: Если доля в этой квартире является единственным жильём вашей бывшей супруги, то на эту долю не может быть обращено взыскание. Вам нужно выяснить, наложен ли запрет на совершение сделок с квартирой (долей). Если запрет

(арест) имеется, надо будет узнать, кем он наложен - приставами или судом. Если приставами, то ваша жена вправе подать заявление о снятии ареста. Если арест наложен судом, снять его можно будет лишь через обращение в суд.

ВОПРОС: Я родила ребенка, отец признал отцовство. Но мы не расписаны и вместе уже не живем. Его мама грозит забрать у меня сына. Мы живем в разных городах. Из страха я не даю им видеться с ребенком. Смогут ли они отнять у меня сына?

ОТВЕТ: По закону, каждый из родителей имеет право на общение с ребенком. Аналогичное право есть у бабушек и дедушек. То есть, если вы будете препятствовать общению с ребенком, вто-

рая сторона сможет обратиться в суд и, скорее всего, выиграет его. Советую вам решить вопрос соглашением, в котором вы установите порядок общения с ребенком без суда.

ВОПРОС: Я живу с бабушкой и шестилетней дочерью в бабушкином доме. Четыре года назад умер мой дедушка - хозяин дома. Документы оформлялись на бабушку и ее двух дочерей. Мне пришлось отказаться от своих частей в их пользу. Никаких документов у меня нет. Они все у одной из дочерей. После смерти бабушки смогу ли я, как внучка, претендовать на часть жилплощади? Моя мама – третья дочь бабушки – умерла восемь лет назад.

ОТВЕТ: По закону, вы можете наследовать долю после смерти дедушки (если ваша мать

умерла раньше деда), а также являетесь наследницей после смерти бабушки.

ВОПРОС: Мы покупаем квартиру, но человек, который там прописан, потерял документы и сейчас не может выписаться. Смогу ли я его выписать его после оформления купли - продажи?

ОТВЕТ: Разумеется, но сделать это придется в судебном порядке.



(Продолжение. Начало в 1-17)

Если бы он не был травмирован и не шел так медленно, Отэм непременно бы его стукнула. Вместо этого она сосредоточила внимание на синей повязке в виде цифры восемь поверх футболки Сэма и бежевой лямке перевязи. Он не солгал. Перевязь действительно была закреплена липучкой сзади.

Отэм проследовала за Сэмом в большую хозяйскую спальню с потрясающим видом на бухту Эллиот. Постель была смята, а на полу валялась хоккейная амуниция: шорты, носки и щитки. Гардеробная оказалась размером с ее ванную комнату в Киркланде, а ванная комната – размером с кухню. Только гораздо более модная.

Здоровой рукой Сэм нажал на выключатель, и ряд лампочек на потолке и блестящая никелированная люстра осветили черный и белый мрамор. Душевая кабина, выполненная из стекла и черного гранита с серебристыми вкраплениями, могла с легкостью вместить в себя семью из шести человек.

Сэм остановился на полосатом коврике из шкуры зебры. Отэм была уверена, что коврик сделали из шкуры коровы и раскрасили под зебру, но все равно его вид сбивал с толку.

Сэм повернулся к бывшей жене.

– Что?

Взгляд Отэм скользнул по его ногам, миновал талию и прибинтованную к туловищу руку и остановился на лице.

– Это не зебра, а корова.

– Да?

Отэм кивнула.

– Он тебя не смущает?

– Не более чем твои кожаные кроссовки.

По мнению Отэм, эти две вещи нельзя было сравнивать. Обувь служила благой цели, а вот от шкуры животного, используемой лишь для украшения интерьера, ее бросало в дрожь. Так же как от голов, черепов и рогов. Фу! Однако чувства Отэм имели значение лишь для нее одной. Она зашла Сэму за спину и взялась за застежку над его правой лопаткой.

– Коннор его видел?

– Да.

Костяшки пальцев Отэм коснулись теплой ткани футболки.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Он плакал?
– Нет. Но ходить по этому коврику ему не нравится.

Это ее мальчик.

– У него доброе сердце. Ему не нравится причинять боль людям или животным. – Это как раз касалось того, о чем Отэм собиралась поговорить с Сэмом. – Вчера вечером он был в ужасе, когда увидел тебя. – Отэм приподнялась на мысочки, стараясь как можно реже касаться тела бывшего мужа, положила ладонь ему на спину в качестве опоры и перекинула лямку перевязи через плечо. – Случившееся ужасно его расстроило.

– Знаю. Но я рискую получить травму каждый раз, когда выхожу на лед. – Отэм обошла вокруг, и Сэм медленно опустил руку. – То, что произошло вчера, просто случайность.

Отэм осторожно сняла с руки Сэма перевязь. Ей хотелось, чтобы Коннор немного отдохнул от хоккея, но сейчас этот вопрос представлялся ей спорным. Нужно отложить его решение хотя бы до тех пор, пока Сэм не вернется на лед.

– А мне показалось, что удар был нанесен намеренно. – Отэм подняла глаза и увидела, что лицо Сэма искажено гримасой. Она стояла так близко, что могла разглядеть каждую щетинку на его щеках.

– О да, удар был намеренным. – Сэм втянул носом воздух и заглянул в глаза стоящей перед ним женщины. – А вот травма – чистая случайность. Просто ударился о борт под неудачным углом.

Отэм положила перевязь на край раковины, сделанной из черного мрамора, и вновь обошла вокруг Сэма. Она оторвала липучку с повязки и осторожно просунула под нее пальцы.

– Черт!

– Все нормально?

– Бывало и хуже.

Отэм размотала повязку и положила ее рядом с перевязью.

– Коннор скоро привыкнет к тому, что удары – это часть хоккея. Все будет хорошо.

Однако Отэм в этом сомневалась. Теперь она стояла перед Сэмом.

– Он очень миролюбивый мальчик.

– Он – Леклер.

Но Коннор также и Хейвен. Члены этой семьи ненавидят жестокость. За исключением разве что Винса.

– Коннор дарит любовь, а не дерется.

Сэм взялась за футболку здоровой рукой и вытащила край из штанов.

– Ты говоришь так, будто он должен быть либо одним, либо другим. Он же Леклер. – Сэм поднял глаза и его губы изогнулись в ленивой улыбке. – Мы одарены в обеих областях.

Отэм покачала головой:

– Столько лет прошло, а я все не перестаю удивляться твоему непомерному самонадеянию.

– Это не самонадеяние. – Сэм знаком попросил Отэм помочь ему снять футболку. – Просто я не страдаю от ложной скромности.

Вернее, от любого вида скромности. Отэм подошла ближе и взялась за мягкий трикотаж футболки. Она раз-

девала Коннора каждый день. Раздевет и Сэма. Сделает это чисто механически. Разве это так сложно? Отэм приподняла край футболки и потянула вверх по направлению к груди. Ну вот. Ничего сложного. Ничего ужасного. Ничего... О Господи Иисусе! Она совсем забыла, как выглядят вблизи эти рельефные мышцы живота и тонкая полоска светлых волос, берущая начало у пупка и заканчивающаяся за поясом штанов. Во рту у Отэм пересохло и она судорожно слотнула.

– Можешь поднять руку? – Сэм ей не нравился. Она его не ненавидела. Эмоционально она вообще ничего не чувствовала. Даже сердце не забило сильнее. Но физически... Физически Отэм ощутила, будто ее живот обожгло пламя желания. Впервые за несколько лет Отэм вспомнила, что она не просто мать Коннора, а еще и тридцатилетняя женщина, у которой не было секса почти пять лет.

Сэм схватил руку Отэм и прижал ее к своей груди. Теплой, твердой и обнаженной груди. Когда-то Отэм покрывала эту самую грудь поцелуями. Ласкала языком этот плоский живот.

– Я сделала тебе больно?

Когда Сэм не ответил, взгляд Отэм заскользил вверх. Мимо его ладони, сжимающей ее руку, мимо мощной шеи и приоткрытых губ к голубыми глазами.

– Когда я впервые увидел тебя, мне показалось, что у тебя самые красивые волосы на свете.

Что? Пока она думала о плоском животе Сэма, он думал о ее волосах.

– Ты под кайфом?

Сэм улыбнулся:

– Еще под каким!

Он плохо соотносит от большого количества лекарств и чувствует себя беспомощным из-за травмы. А вот у Отэм не было объяснения внезапно захватившим ее ощущениям.

– Я до сих пор считаю, что у тебя очень красивые волосы.

Нет, это действительно говорили лекарства, а не Сэм.

– Не нужно говорить ничего, о чем завтра пожалеешь.

Сэм погладил подушечкой большого пальца руку Отэм.

– Почему я должен о чем-то жалеть?

– Потому что я тебе не нравлюсь.

– Ты мне нравишься.

Сэм поднял здоровую руку, провел своей большой теплой ладонью по плечу Отэм и коснулся ее шеи. Внезапно он перестал казаться ей одурманенным и беспомощным.

– Сэм.

– Ты так вкусно пахнешь кексами. – Сэм наклонил голову и прижался своим лбом ко лбу Отэм. – Я люблю кексы.

Отэм тихо засмеялась и крепче сжала подбородок футболки.

– Ты ни разу не пробовал моих кексов.

– Я их пробовал, дорогая. – Сэм погрузил пальцы в волосы Отэм и обхватил рукой ее затылок.

– Я не это имела в виду. – Голос Отэм звучал хриплым и напряженно.

Зато голос Сэма не прервался ни на секунду:

– А я это.
– Пап?
Услышав голос сына, Сэм тотчас же поднял голову, а Отэм отскочила в сторону.
– Да, приятель? – Взгляд Сэма скользнул по лицу и волосам Отэм, прежде чем он опустил руку и повернулся.
– Кто-то звонит в дверь.
– Наверное, Хоуи. Будь добр,пусти его.
– А что вы делаете? – спросил мальчик.
– Болтаем. – Отэм вышла из-за спальни Сэма. – Я помогла твоему папе избавиться от повязки, чтобы он мог принять душ.
– О... – Коннор переводил взгляд с отца на мать. – Хорошо. – С этими словами он развернулся и побежал открывать дверь.
– Кто такой Хоуи? – спросила Отэм в попытке не думать о том, что только что произошло. Не думать о прессе, кексах и своем сыне, который вошел и увидел... а собственнo говоря, что? То, что его родители просто болтают? Да уж, о кексах.
– Это один из тренеров «Чинуков». Он собирался навестить меня и помочь с повязкой.
Отэм посмотрела на бывшего мужа. Футболка вновь съехала на грудь, но на ткани все еще виднелись отпечатки ее пальцев.
– Стало быть, я тебе не нужна?
– Конечно, нужна. Я знал, что он придет, но не знал, когда именно. К тому же от меня отвратительно пахнет.
От Сэма не пахло. Хотя Отэм и жалела об этом. Пусть бы лучше от него несло так, чтобы она думала лишь о куске мыла, а не о том, чтобы покрыть поцелуями его живот.
– Что ж, надеюсь, он сможет помочь тебе лучше меня.
– Наверное. Но у него нет таких красивых волос, как у тебя. – Сэм улыбнулся. – А еще от него не пахнет кексами.
– Сэм?
Отэм бросила взгляд на дверь, где стояла потрясающей красоты женщина, словно сошедшая с обложки модного журнала. Отэм сразу ее узнала.
Сэм медленно развернулся.
– Вероника? Что ты здесь делаешь?
– Я приехала, как только услышала о твоей травме.
– Ты могла бы позвонить.
– Я пыталась. – Красавица оторвала взгляд своих карих глаз от лица Сэма и посмотрела на Отэм. Модель за секунду оценила незнакомку и тут же сбросила ее со счетов как не представляющую опасности. Но Отэм скорее развеселилась, а не обиделась. Ей вообще не было никакого дела до этой красотки. Но лишь до тех пор, пока та не спросила: – Вы одна из его помощниц?
От этих слов Отэм бросило сначала в жар, а потом в холод. И все же она нашла в себе силы улыбнуться.
– Мне пора. Теперь у тебя достаточно помощников. – С этими словами она пересекла ванную комнату и обошла стоящую в дверях высокую тощую женщину. До сего дня она понятия не имела, что дизайнеры шьют джинсы детских размеров. – Прошу прощения.
– Отэм, – позвал Сэм, но она не ос-

тановилась. Ее вдруг охватило безумное желание оказаться где угодно, но только не здесь. Отэм схватила Коннора за руку.
– К твоему папе пришли, так что нам пора.
– Давай заедем в «Макдоналдс» по пути домой. Я проголодался.
– Разве ты не съел только что кекс своего отца? – Отэм схватила со стула свою сумочку и их с Коннором одежду.
– Да, но в «Хэппи Мил» кладут динозавров.
– У тебя полно динозавров. – Отэм чувствовала, как горят ее щеки. Нет, она не злилась. Ибо злиться было не из-за чего. Она просто чувствовала смущение.
– Подожди. – Сэм догнал бывшую жену и сына и протянул здоровую руку. – Хотя бы обними меня на прощание, – попросил он Коннора, а потом осторожно прижал его к себе и посмотрел на Отэм. – Чего ты так взбеленилась?
– Тебе показалось.
– Да нет же, ты бежишь от меня, как будто очень разозлилась.
Отэм просунула руки в рукава жакета.
– Мне просто ужасно не нравится, когда одна из твоих многочисленных подружек принимает меня за другую подружку.
– Натали не моя подружка. – Сэм понизил голос: – И Вероника тоже. Она всего лишь...
– Сэм, мне нет до этого дела, – перебила Отэм бывшего мужа и протестующе вытянула перед собой руку.
– Но ты ведешь себя так, будто есть.
– Нет, я говорю. Это твой дом. Ты можешь развлекать здесь каких угодно женщин. Так же как я могу развлекать у себя в доме каких угодно мужчин. – Отэм перебросила через плечо свою небольшую сумочку. – Просто мне не нравится, когда меня по ошибке принимают за одну из твоих женщин. Мне нравится думать, что я выгляжу умнее любой из них. И я действительно умнее.
Она в самом деле была умнее. Если не принимать во внимание те несколько минут, что она стояла в ванной комнате бывшего мужа, трогала его обнаженную грудь, думала о его животе и разговаривала с ним о кексах. Слушала его бред. Господи, ведь она на собственном довольно болезненном опыте убедилась, что ничего хорошего не выйдет, если она будет слушать бредовые комплименты Сэма Леклера и воспринимать их всерьез.

Глава 11
Тот, кто станет моим, любит маффины

Что это было? Сэм стоял в опустевшем коридоре своей квартиры и смотрел на дверь. Да, он наконец лекарствами и страдает от боли, но это никак не объясняло его недоумения.
Все дело в Отэм. Она всегда переменчива, как погода осенью. Сначала горячая, а уже в следующую секунду холодная как лед. Сначала она прижимала ладонь к его груди – такая мягкая и уютная, – а в следующее мгновение схватила сына за руку и бросилась прочь, разозлившись, что Вероника приняла ее за Натали.
«Просто мне не нравится, когда меня по ошибке принимают за одну из твоих

женщин. Мне нравится думать, что я выгляжу умнее любой из них. И я действительно умнее». Что она хотела этим сказать? Ни одна из тех женщин, с которыми он встречался, не выглядела глупой. А то, что они не самые умные на свете, не их вина. Сэма часто обвиняли в том, что он встречается лишь с женщинами определенного типа, и это было правдой. Ему нравились женщины такие же неглубокие, как лужи после дождя. Те, которые с легкостью перебежали к другому спортсмену, актеру или рок-звезде, когда отношения с ним заканчивались. Сэму не хотелось больше видеть в женских глазах ту боль, какую он однажды увидел в глазах Отэм.
– Я могу что-нибудь для тебя сделать?
Сэм закрыл глаза. Он ненавидел такие вот неожиданные визиты. Ну уж если нельзя просто позвонить?
– Нет. – Сэм развернулся и направился в гостиную поджидать Хоуи. Его плечо внезапно разболелось еще сильнее. Зря он снял повязку. Но ведь он думал, что быстренько примет душ и повяжет ее снова.
Сэм схватил со стола упаковку с зеленым горошком, приложил ее к плечу и осторожно опустился на диван. Заскрежетав зубами от боли, он откинулся на подушки.
– Я сегодня не лучший собеседник, Ви.
– Ничего страшного. Не хочешь чего-нибудь поесть или попить?
Сэм посмотрел на Веронику. На ее красивое лицо, убийственно привлекательное тело, густые каштановые волосы и пухлые алые губы. Внезапно ему захотелось, чтобы она ушла.
– Нет.
– Это был твой сынишка?
– Да.
– Красивый.
– Спасибо.
Вероника опустила на диван рядом с Сэмом.
– Стало быть, эта женщина – его няня?
– Его мать.
Идеально выщипанная бровь девушки взметнулась вверх.
– Никогда бы не догадалась.
Боль пульсировала в плече и распространялась по руке. Сэм запрокинул голову и сместил упаковку с горошком чуть вправо.
– Почему?
– Она... – Вероника повела плечами в попытке подобрать нужное слово. – Обычная?
Отэм? С ее огненно-рыжими волосами, темно-зелеными глазами и дерзкими розовыми губами? Отэм не была обычной, хотя Сэм вынужден был себе признаться, что несколько раз и сам считал ее таковой. Но были и другие моменты. Когда он не мог отвести от нее глаз. Как несколько минут назад, когда Отэм стояла в его ванной комнате, а ее волосы переливались всеми оттенками золота в свете люстры. Как в те редкие моменты, когда ее настроение не менялось, точно погода осенью. Когда она становилась невероятно горячая.

Рейчел ГИБСОН
(Продолжение следует)



«Сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет», - любят повторять убежденные материалисты вслед за Омаром Хаййомом. Между тем давно доказано, что слова и мысли могут изменять реальность!

Вы наверняка много слышали о теории позитивного мышления - о том, что правильные мысли и положительный настрой способны исполнять любые наши желания. Слышать-то слышали, да не очень в это верили. Ведь если бы эта теория действительно работала, то все на Земле уже давно стали бы миллиардерами и обладателями домиков на Лазурном Берегу. Кто же откажется от собственного счастья?! Однако для того чтобы желание осуществилось, недостаточно просто сказать «Хочу!» Позитивному мышлению, как и любой другой науке, нужно учиться. Так что садитесь поудобнее - мы начинаем урок по «сбыче мечт».

Целый рой мыслей!

«Закон притяжения» гласит: все, что мы имеем, мы притягиваем к себе сами. И это не миф! Дело в том, что каждая наша мысль обладает определенной частотой. Если вы постоянно думаете об одном и том же, то мозг постоянно транслирует во Вселенную одну и ту же частоту. И постепенно на эту частоту начинает настраиваться и окружающая вас реальность - предметы, люди, события. Причем под воздействие этого закона одинаково попадают как позитивные, так и негативные мысли. И в этом - главная сложность «закона притяжения».

К сожалению, большинство из нас настроено не на достижение успеха, а на избегание неудач. «Только бы не разболелся», «только бы не уволили» - целый рой отрицательно заряженных мыслей кружится в голове и создает такую же «отрицательную» реальность. В результате с нами случается именно то, чего мы больше всего боимся!

Чтобы направить мысли не на разрушение, а на созидание, им нужно придать позитивный заряд. Положительно «заряженные» мысли называются аффирмациями. Скажите себе: «У меня крепкое здоровье» или «Я ценный со-

трудник». Вроде бы смысл почти тот же, что в предыдущих примерах, а разница - колоссальная!

Составляем «код удачи»

С помощью аффирмаций можно не только улучшить здоровье и поднять самооценку, но и исполнить самое заветное желание! Главное, следовать определенным правилам при составлении этого «кода удачи». Правило первое: аффирмация должна быть конкретной. Предположим, вы хотите купить квартиру. Фраза «Я хочу улучшить жилищные условия» слишком растяжима. Лучше сказать: «Я хочу купить квартиру в новом микрорайоне напротив пруда». А еще лучше представить желание как уже свершившийся факт: «Я покупаю квартиру в новом микрорайоне напротив пруда».

Второе: при составлении аффирмаций избегайте частички «не», а также слов «никогда», «никто» и «нигде» - они придают мыслям отрицательный заряд. Третье: постарайтесь «очистить» желание от негативных чувств, таких как зависть или жалость к себе («У Н. есть квартира, а я чем хуже?»), научитесь радоваться за других.

«Примеряем»

мечту... как платье!

Желание не должно быть голословным - его нужно обязательно «примерить» на себя. Это схоже с тем, как вы примеряете в магазине понравившееся платье, даже если пока не собираетесь его покупать. Например, вы мечтаете поехать в Париж, но у вас нет на это средств. Зайдите в туристическую фирму, расспросите о турах во Францию, узнайте, какие документы нужно приготовить для поездки, рассмотрите буклеты - за это же не берут денег! Таким образом, вы превратите желание из эфемерной мечты в конкрет-

ный план. А если у вас есть план действий, то уже сама Вселенная начнет помогать вам, подбрасывая возможности для его осуществления. Если мечтаете о дорогом автомобиле - запишитесь в автосалон на тест-драйв (это тоже ничего не будет вам стоить!), прокатитесь пару километров и постарайтесь представить, что эта машина уже ваша.

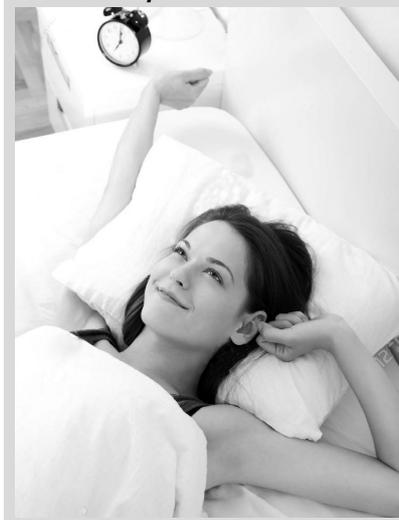
Смотрим в оба!

Если предыдущие два пункта вы выполнили правильно, то на третьем этапе Вселенная начнет посыпать ответы на ваш запрос. Конечно, не в виде чемодана, набитого долларами (хотя и такое бывает), а в виде шансов, которые могут привести к исполнению желаемого. И тут уж надо смотреть в оба, потому что проглядеть возможности, которые дает Вселенная, очень легко; они принимают разную форму. Например, вы можете встретить людей, готовых помочь в осуществлении вашей мечты. Или же с вами произойдут определенные события, которые подтолкнут в правильном направлении.

Но, ожидая подарков от судьбы, не забывайте и сами прикладывать усилия. А то получится как в старом анекдоте, когда человек много лет просил Бога послать ему выигрыш в лотерею, а сам ни разу не покупал лотерейного билета!

ПРОСНИСЬ И ПОЙ!

Сильнее всего наши мысли «работают» по утрам. Так, если мы встаем не с той ноги (в плохом настроении), то потом весь день, как магнитом, притягиваем к себе негативные события. Поэтому очень важно зарядить себя положительной энергией именно с утра! Придумайте ритуал, который гарантированно поднимает вам настроение, - это могут быть любимая музыка, ароматный кофе или пробежка в парке.



С древнейших времен чашу наделяли особым, сакральным смыслом. Так, в Библии упоминалось о чаше бессмертия, осетинские мифы воспевают неиссякаемую чашу Уацамонга, скифские - золотую чашу изобилия, и, наконец, одним из главных символов китайского учения фэн-шуй была и есть Чаша богатства... Действительно ли последняя привлекает деньги и как ков «алгоритм» ее создания?

Заплата

для энергетических «дыр»

С точки зрения фэн-шуй, богатство и энергия идут рука об руку. Чем больше достатка в доме, тем внушительней энергия и удачливость его хозяев. И наоборот, бедность, согласно китайскому учению, - сигнал о том, что у человека много энергетических «дыр», сквозь которые утекает благополучие. Задача Чаши богатства - восполнить энергетические пробелы и привлечь достаток. Примечательно, что в Китае такие чаши часто становятся семейными реликвиями и передаются из поколения в поколение.

Сегодня Чашу богатства можно приобрести в магазине, уже наполненную монетками и запечатанную. Но, к сожалению, такой сосуд слабо проявляет себя в действии - наибольшей силой обладают талисманы, созданные и активизированные самостоятельно.

Выбираем

волшебный сосуд

Для Чаши богатства подойдут ваза или урна округлой формы с устойчивым основанием и широким горлышком. Сосуд должен быть снабжен крышкой, чтобы деньги из него не «улетучились». Стенки могут быть однотонными, но лучше выбрать чашу, украшенную рельефными рисунками на тему красоты и процветания. Материал, из которого изготовлен сосуд, тоже важен: чем он дороже, тем лучше. Идеальны в этом плане материалы, относящиеся к стихиям Земли и Металла: хрусталь, фарфор, медь, серебро, золото. Ни в коем случае не приобретайте пластиковые и стеклянные чаши.

Кладем

магические «ингредиенты»

Обязательно поселите в вашей чаше бога богатства: Звездного старца фэн-шуй (Фу, Лу или Шоусина), Хотэя, Дайкоку, улыбающегося Будду или Цай Шэня. Выбирайте по своему вкусу, главное, чтобы взгляд фигурки был обращен внутрь чаши. Монет в Чаше богатства много не бывает! Опустите в нее три золотые китайские монетки, перевязанные красной лентой, и ваши шансы на ум-



«Пусть ваш дом будет полной чашей!» - гласит популярный тост. Но задумывались ли вы, почему в нем упоминается именно этот сосуд?

ножение богатства повысятся. Девять монет в красном пакете принесут «экстра-доход», который вы сможете потратить на благотворительность.

Чтобы жизнь была не только богатой, но и спокойной, опустите в вазу десять прозрачных кристаллов. А вот шарики лазурита приблизят вас к заветной мечте. Выделите место для маленьких мешочков с разными видами круп, и ваш стол никогда не будет пустовать. Ну и, наконец, добавьте в чашу несколько украшений из драгоценных металлов. Выберите те, которые редко носите.

Добавляем

«щепотку тайны»

Для усиления возможностей Чаши богатства рекомендуется положить в нее «тайные», тесно связанные с достатком предметы. В этой роли могут выступить фотография роскошного дома либо снимки шести богатых людей. Хорошо притягивает энергию достатка земля, взятая с участка, на котором стоит дом богатого человека. Однако брать ее без спроса нельзя - следует рассказать хозяину, для чего вы берете землю. Еще один эффективный ингредиент - деньги из кармана обеспеченного человека. Заветную купюру можно заполнить, попросив его разменять ваши деньги.

Если вы любите путешествовать, собирайте иностранные монеты и купюры. Когда у вас накопится девять банкнот или монет из разных стран

высоким уровнем жизни, смело отправляйте и их в Чашу богатства!

Пробуждаем

денежную энергию

Есть хитрость и в том, как правильно запечатать чашу: если просто закрыть ее крышкой, весь достаток быстро сбежит! Чтобы этого не произошло, приготовьте пять квадратных лоскутков из хлопчатобумажной ткани разного цвета и столько же тесемочек.

Наполнив чашу всеми ингредиентами, накройте ее крышкой, а сверху уложите друг на друга лоскутки ткани в следующем порядке: белый, синий, зеленый, красный и желтый. Затем переплетите тесемочки между собой и перевяжите ими крышку. Следующий шаг - пробуждение энергии чаши. Для этого капните на нее несколько капель эфирного масла ладана или окурите ароматическими палочками с запахом ладана. После этого спрячьте чашу от посторонних глаз. Лучшим «хранилищем» для нее станут сейф или шкаф, который запирается на замок. Остерегайтесь ставить ваш денежный талисман напротив входной двери, ванной комнаты или уборной: там он «работать» не будет.

P.S. Чашу богатства, как и счет в банке, можно пополнять. По мере того как ваше благосостояние будет расти, добавляйте в сосуд ингредиенты более высокого номинала - и приток богатства в дом усилится!

МАСТЕРИЦА



Игольница

Игольниц много не бывает! Одна прописалась в сундучке, другая прямо на станке, третья обосновалась на швейной машинке. Не помешает и еще одна!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * лоскутки двух тканей-компаньонов, поплин или муслин
- * хлопок (100%) с мелким рисунком
- * мулине
- * швейные нитки в цвет ткани
- * шелковые ленты (светло-розовая и темно-розовая длиной 30 см, шириной 2 см, розовая и темно-зеленая длиной 15 см, шириной 0,7 см)
- * синтепон для набивки
- * 1 бусина
- * кружево
- * шарм - чайничек или цветок

1 Выкроите 2 кружка диаметром 8 см: один из белой ткани с розовыми бутонами, другой из коралловой ткани с розочками. Сложите кружки лицевыми сторонами, прошейте по кругу на машинке или руками швом «назад иголку», остав-

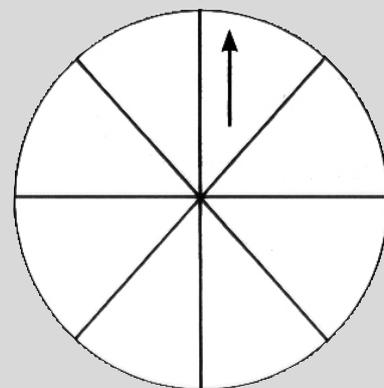
ляя 2,5 см незашитыми для выворачивания.

2 Надсеките по кругу припуски на швы в нескольких местах. Выверните, туго набейте синтепоном, зашейте отверстие потайным швом. Ко шву пришейте кружево. Из центральной точки длинной иглой с нитками мулине в три сложения стяните «дольки», прошивая игольницу насквозь. Снизу все стежки продевайте через бусину, чтобы не порвать ткань основы (см. схему). Можно сделать 6 или 8 долек-стяжек.

3 Скрутите розочку из двух лент шириной 2 см, наложив их одна на другую. Зафиксируйте снизу парой стежков. Сложите из тонких лент бант, пришейте его в центр игольницы, сверху зафиксируйте розочку. Нитью мулине в два сложения сделайте швейный узелок в незаметном месте, кончики нити выведите под розочкой. На нити привяжите шарм, завяжите узелок.

РОЗОЧКИ ИЗ ШЕЛКОВЫХ ЛЕНТ

Острыми ножницами отрежьте краешек ленточки, чтобы был красивый свежий срез. Закрутите плотный завиток в трубочку, швейной ниткой прихватите витки снизу, чтобы не раскручивались. Свободный край ленты перегните движением «от себя» в диагональном направлении, приложите нижний край к трубочке, чтобы получился лепесток, прихватите ниткой снизу. Отгибая ленту, сформируйте остальные лепестки, укладывая их свободно по кругу, пока не получится розочка (5-7 витков достаточно). Не забывайте подшивать нитью лепестки, чтобы розочка не раскрутилась. Отрежьте ленту по диагонали острыми ножницами, от верхнего края лепестка к серединке цветка. Срез подогните под цветок и пришейте. Ваша розочка готова!



ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК ОТСТИРАЕТ ПЯТНА

Когда дома заканчивается стиральный порошок, я могу себе позволить не идти за новой упаковкой - ведь под рукой всегда есть горчиный порошок. Мною не один раз проверено: он прекрасно удаляет загрязнения с тканей, особенно с шерстяных и шелковых.

Я беру 1 стакан горчиного порошка и постепенно добавляю в него воду, перемешивая. Воды нужно ровно столько, чтобы масса по консистенции стала похожей на густую сметану. Добавляю ее в тазик с горячей водой и стираю вещи.

Тамара Тутурова.



На чем сэкономить



1. На отбеливающем зубном мосте. Время от времени чистите зубы содой, тогда вам не придется тратить на дорогие отбеливающие пасты. Достаточно обрабатывать ею зубы по 2-3 минуты 2 раза в месяц. Почти сразу увидите результат!

2. На средствах для чистки серебра. Серебряная цепочка или ложечка со временем темнеют. Чтобы очистить и осветлить вещь, не нужно специальных средств, подойдет содовый раствор. Для его приготовления добавьте 1/4 стакана соды и 3 ч. л. соли в 1 л кипятка. Возьмите кастрюлю, положите на дно алюминиевую фольгу, на нее - серебряную вещь. Сверху залейте все содовым раствором и оставьте на 3-5 минут.

3. На дезодорантах для обуви. Неприятный запах внутри ботинок и туфель исчезнет, если вы воспользуетесь ватным диском, смоченным в 3%-ной перекиси водорода. Протрите им обувь изнутри, предварительно убрав стельки. И никакой дезодорант не понадобится! Неплохой вариант - положить внутрь саше с приятным ароматом.



ХОРОШЕЕ ЛИ ТЕСТО ПОЛУЧИЛОСЬ?

Даже у хозяйки с многолетним кулинарным опытом бывают промахи: недавно я переборщила с сахаром, и у меня получился слишком приторный кекс. С тех пор слеую совету подруги: перед тем как ставить выпечку в духовку, проверяю тесто. Сделать это просто - достаточно разогреть не-

большую его порцию в микроволновке (1-2 минуты). Там оно немного подойдет, и можно будет понять примерный вкус изделия на выходе. Почувствовали, что чего-то не хватает? Добавьте недостающий ингредиент в основную массу.

Ольга Л.

КАПЛЯ АРОМАТНОГО МАСЛА ТВОРИТ ЧУДЕСА

У нас в туалете всегда вкусно пахнет. Гости приходят и спрашивают, каким освежителем воздуха мы пользуемся. А мы в ответ хитро улыбаемся, потому что не пользуемся им вообще!

Просто, начиная новый рулон туалетной бумаги, капаем на втулку с внутренней стороны 1-2 капли любого приятного на запах ароматического масла.

Елена К.

ОПРЕДЕЛЯЕМ СВЕЖЕСТЬ ЯИЦ

Бывает, залежатся в холодильнике яйца, и не знаешь, насколько они свежие, пока не начнешь готовить. Но теперь я научилась определять их свежесть, и для этого мне нужна всего лишь емкость с водой. Я опускаю туда яйцо и смотрю за тем, что начинает происходить. Плавает на поверхности воды - нужно выбрасывать. В пищу такое яйцо не пригодное, им можно отравиться.

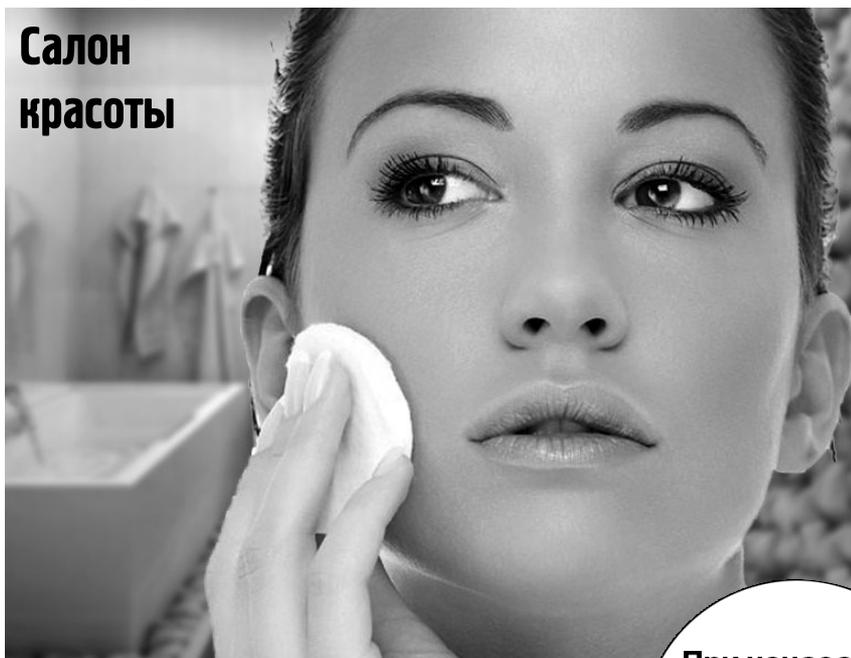
Держится на воде широкой частью вверх - свежесть под сомнением. Яйцо можно подвергать термической обработке (долго варить, жарить), но для выпечки оно уже не годится.



Чуть отстает от дна, широкая часть сверху - свежее. Такой продукт пригоден в пищу.

Лежит на дне на боку - наисвежайшее, можно не сомневаться!

Марина Копылова.



ВЫРАВНИВАЕМ ЦВЕТ ЛИЦА

При нанесении
тона следуйте
правилу:
лучше меньше,
чем больше.

От того, насколько правильно вы подберете и нанесете тональный крем, зависит успех всего макияжа.

Как говорил знаменитый бизнесмен и, по совместительству, визажист Макс Фактор: «Макияж нельзя считать удачным, если он заметен». Это правило должно стать обязательным для каждой женщины.

Основа всего

Выбирая тональный крем, нужно учесть несколько моментов.

1 Состав. Кроме маскировки, тональный крем должен выполнять функцию ухода за кожей. Обратите внимание, чтобы он содержал ухаживающие компоненты, а вот таких веществ, как тимеросал и ацетамид, там быть не должно.

2 Консистенция и текстура. Определите, для какой цели вы покупаете тональный крем. Если необходимо просто выровнять тон, вам подойдут легкие кремовые текстуры. Но они не помогут в случае, если на коже есть проблемы, и их необходимо тщательно скрыть.

3 Пометки на тюбике. Внимательно прочтите этикетку. Неплохо, если на ней будет указано о наличии SPF-фактора, защищающего от солнца. Часто на тюбиках делают пометки о типе кожи, которому больше подходит данное средство, и возрастных рекомендаций.

Главное, чтобы выбранный вами цвет тонального крема не сильно отличался

от вашего натурального цвета лица. В противном случае вы рискуете получить эффект маски.

✓ **Наносить тональный крем нужно при естественном дневном свете. Только так вы сможете быть уверены в том, что верно распределите средство.**

Косметический словарь



Хайлайтер Бронзер Румяна Основной тон

Отделы декоративной косметики в магазинах регулярно пополняются новинками. В этом многообразии легко запутаться, так что лучше сразу определиться с самым необходимым.

Корректор. Предназначен для маскировки изъянов. Чаще всего представляет собой карандаш. Его цвет зависит от цели использования: для устранения прыщей - зеленый, для борьбы с синяками под глазами - желтый. Наносится точечно на место проблемы.

Консилер. Также является маскирующим средством с плотной текстурой. Справляется с такими проблемами, как пятна после прыщей, небольшие покраснения, пигментные пятна. В палитре содержатся оттенки телесного цвета. Консилер наносится под тональный крем.

Хайлайтер. В переводе с английского - «подчеркивающий». Его цель - осветлить отдельные части лица. Наносится на выступающие элементы - скулы, спинку носа, область над или под бровями, подбородок. Для визуального увеличения губ можно растушевать его над центром верхней губы. Не следует использовать хайлайтер в местах дефектов - прыщей или глубоких морщин. Выпускается в виде жидкого крема, мерцающей пудры, разноцветных шариков.

Румяна. Знакомое большинству женщин приспособление используется для придания лицу свежего легкого румянца. Обладательницам светлой кожи рекомендуется выбирать бледно-розовые оттенки, оливковой коже подойдут кофейные, а смуглой - темные бронзовые. Наносить румяна следует на яблочки щек или на скулы.

Бронзер. Средство для придания коже эффекта загара. Противопоказан светлокожим женщинам. Наносится также как румяна, и тщательно растушевывается.

Скульптурирование лица

Если нанести на лицо только тональный крем, оно станет «плоским»: исчезнут объем, выступы, изгибы. Для того чтобы их подчеркнуть, как раз и требуются косметические помощники вроде хайлайтера или бронзера. Только наносить их нужно уметь, будто вылепливая лицо (см. рис.).

Первыми наносятся корректор и консилер, если есть необходимость маскировки мелких несовершенств. За ними следует тональная основа, которую необходимо равномерно распределить по всему лицу. После этого хайлайтером можно осветлить выступающие части. Заключительным штрихом станет использование румян в сочетании с бронзером. Если румяна вы наносите на скулы, то штрих бронзера можно поместить прямо под ними.

Избавляемся от прыщиков

Такая проблема, как угри и прыщи, знакома не только подросткам. В любом возрасте у женщины могут появиться неровности на коже, и от них надо избавляться. В противном случае об идеальном макияже можно будет только мечтать.

Пользоваться масками против прыщей нужно аккуратно. Чем более чувствительная и сухая у вас кожа, тем реже их следует применять.

Глиняная. 2 ч. л. белой глины смешать с 2 ч. л. молока и 1 ч. л. талка. Нанести получившуюся смесь на лицо на 10-15 минут, смыть прохладной водой.

Содовая. 1 ст. л. пищевой соды смешать с 1 ст. л. мыльной воды. Лицо перед процедурой необходимо умыть и слегка распарить на водяной бане. После этого нанести ранее приготовленную смесь на ватный диск и распределить с его помощью по лицу. Оставить на 7-10 минут, смыть чуть теплой водой.

Овсяная. Небольшую горсть овсяных хлопьев перемолоть в кофемолке. Добавить к ней 1-2 ч. л. творога, перемешать. Должна получиться паста, похожая по консистенции на сметану. Нанести ее на лицо на 15 минут, затем смыть.

Против морщин

Эти маски помогут слегка разгладить уже существующие морщинки и предотвратить появление новых.

Дрожжевая. Развести водой маленькую упаковку дрожжей, добавить к ним 1 ст. л. растительного масла. Нанести на кожу сначала один слой, подождать, когда он высохнет. После этого нанести следующий, и так 3-4 слоя. После полного высыхания маску можно смыть.

Медовая. 1 ст. л. меда слегка подогреть на водяной бане, добавить к ней 2 ст. л. сока алоэ. Все перемешать. Нанести на чистую кожу на 15-20 минут, затем смыть.



Банановая. Половину банана тщательно размять, к получившейся кашице добавить 2 ст. л. сливок и 1 ст. л. овсяной муки. Все перемешать и нанести на чистую кожу на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

Для отшелушивания

Необходимо удалять ороговевшие частички кожи. Они перекрывают доступ



МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ!

Уже ни для кого не секрет, что маски, приготовленные в домашних условиях, по своей эффективности ничем не уступают тем, которые предлагают в магазинах и салонах красоты. Предлагаем вам опробовать на себе рецепты лучших средств по уходу за кожей лица.



кислорода в клетки и мешают им обновляться. Отшелушивающие маски делают 2-3 раза в месяц.

Ореховая. Ядра орехов (на выбор - грецкие, лесные, кедровые) перемолоть в кофемолке. 1 ст. л. ореховой смеси смешать с 1 ст. л. геркулесовых хлопьев. Добавить апельсиновый сок для того, чтобы получилась кремообразная масса. Нанести ее на кожу на 15 минут. Смыть массирующими движениями.

Яичная. Яичную скорлупу от 1-2 яиц измельчить в кофемолке. 1 ч. л. полученной смеси смешать с 1 ч. л. сметаны, 1 ст. л. молока и 1 ст. л. овсяной

муки. Массу держать на коже 10-15 минут.

Сахарная. 1 ч. л. сахарного песка смешать с 1 ст. л. жирных, густых сливок. Массу нанести на чистую кожу лица, смыть через 15 минут.

Питаем кожу

Весной кожа лица, как никогда, нуждается в питании. Именно поэтому специалисты советуют как можно чаще баловать себя масками и кремами.

Сметанная. 1 ст. л. сметаны смешать с желтком 1 яйца и 1 ч. л. оливкового масла. Все перемешать, добавить в полученную смесь немного мякиша черного хлеба. Размять массу до состояния кашицы и нанести на кожу лица на 20 минут.

Творожная. 2 ст. л. жирного творога смешать с желтком 1 яйца. По желанию можно добавить 1 ч. л. лимонного сока. Нанести смесь на чистую кожу на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

Морковная. 1 среднюю по размеру морковь очистить и натереть на мелкой терке. Полученную массу смешать с желтком 1 яйца и 1 ч. л. растительного масла. Нанести на кожу на 15-20 минут.

ШАКШУКА С ПЕРЦЕМ

2 зубчика чеснока, по 3 веточки петрушки и кинзы, 150 мл натурального йогурта, 2 стручка сладкого перца (красный и желтый), 1 луковица, 3 помидора, 3 стол. ложки растительного масла, по щепотке сахара и зиры, 4 яйца, соль, молотый красный перец.

- ✓ Для соуса чеснок очистить и порубить. Зелень вымыть, хорошо обсушить и мелко нарезать. Половину соединить с натуральным йогуртом и убрать в холодильник.
- ✓ Сладкий перец нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками.
- ✓ В сковороде разогреть масло, подрумянить лук и перец. Добавить зелень, чеснок, помидоры, посыпать сахаром и зирой, посолить, поперчить и жарить 10 мин.
- ✓ Затем вбить яйца, немного посолить, прикрыть крышкой и держать на маленьком огне, пока белок не побелеет. На стол подать с приготовленным ранее йогуртовым соусом.



ЯРКИЕ ИДЕИ

На столе всегда приятно видеть тарелочки-сковородочки с разноцветными овощами. Вкусно, экологично, полезно.

ОВОЩНОЕ РАГУ С КЕШЬЮ

300 г длиннозерного риса, 300 г замороженной стручковой фасоли, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 1 небольшой цукини, 1 красная луковица, 4 стол. ложки растительного масла, 100 г жареных орешков кешью, соль, молотый красный перец.

- ✓ Рис сварить до полуготовности. Фасоли дать слегка оттаять. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать на половинки, удалить плодоножки с семенами, мякоть нарезать ломтиками.
- ✓ Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
- ✓ В сковороде разогреть растительное масло и подрумянить лук. Добавить сладкий перец, фасоль и жарить 10 мин. Затем положить цукини, посолить, поперчить по вкусу и тушить на маленьком огне 5 мин.
- ✓ Добавить рис и прогреть все вместе. Перед подачей на стол посыпать орешками кешью.





1



2



3



Жаркое по-гусарски

Ни один мужчина не устоит перед сочным куском мяса, приготовленным руками любимой женщины! Тем более что рецепт довольно простой.

800 г говядины, 1 лимон, 1 луковица, 2 ст. л. муки. Для фарша: 3-4 луковицы, 30-40 г сливочного масла, 30-40 г черного хлеба, 1 яйцо, соль, перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

1 Говядину слегка отбить. Смазать соком 1/2 лимона, накрыть крышкой и поместить в холодное место на 1-1,5 часа. Мясо обсушить, посыпать мукой и обжарить на растительном масле на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить в форму для запекания, подлить 1/2 стакана горячей воды, закрыть крышкой и тушить в духовке около 30 мин., перевернув 1 раз.

2 Для фарша: нашинковать лук и пассеровать в сливочном масле до прозрачности. Натереть на крупной

терке черный хлеб, добавить яичный желток и лук. Посолить, поперчить.

3 Вынуть говядину из духовки и слегка остудить. Сок, образовавшийся при тушении, слить и оставить для соуса. В бруске мяса сделать глубокие надрезы (но не разрезать до конца). Начинить мясо фаршем, вложив его в каждый второй надрез, положить в форму, подлить 1/2 стакана кипятка, накрыть крышкой и тушить в духовке при 200 градусах еще 45 мин.

Мясной сок загустить 1 ст. л. прокаленной на сухой сковороде муки и перемешать. Луквицу нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Готовое мясо нарезать по надрезам, не заполненным фаршем, полить соусом и посыпать обжаренным луком. В качестве гарнира подать тушеную капусту с острым перцем.



ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ КОЛБАСА

Куриная грудка - 500 г, молоко - 200 мл, чеснок - 3 зубчика, кардамон - щепотка, соль, перец - по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, измельчить в кухонном комбайне (насадка - нож), туда же влить молоко, добавить чеснок, соль, перец. Все ингредиенты перемолоть в однородную массу. Выложить ее на лист фольги, завернуть как конфету и обмотать несколькими слоями пищевой пленки. Варить на слабом огне в течение 30 мин. Аккуратно достать, остудить. Остывшую колбасу освободить от упаковки и нарезать ломтиками.

Елена С.



12 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОЙ РАССАДЫ

Отличный способ сэкономить – вырастить посадочный материал самостоятельно. Дело это, конечно, хлопотное, и не у всех получается с первого раза, но добиться успеха можно, особенно зная небольшие секреты.



Время посева семян на рассаду зависит от климата. Обычно оно указано на пакетах с семенами. В среднем это февраль-апрель.

1. Качественные семена

Успех сильной рассады, а значит, и будущего урожая на 90% зависит от качества семян. Если вы покупаете посевной материал, то ищите на пакете значок ГОСТа: это гарантия их прорастания. Берите товар известных производителей в проверенных местах, лучше в магазине.

2. Процедура закаливания

Перед посадкой необходимо провести процедуру закаливания семян: это увеличивает их всхожесть, противостоит болезням и вредителям, а также погодным условиям. Закаливают семена томатов, огурцов, перцев, кабачков. Семена нужно на 5-7 часов замочить до набухания при температуре 20 градусов, а затем на 6 часов положить в холодильник (не в морозилку!), и так делать пять дней подряд. Вместо этого семена можно, наоборот, прогреть в духовом шкафу - при температуре не выше 60 градусов в течение трех часов.

✓ Если вы приобрели дражированные семена, то ни в какой предварительной обработке (закаливании, размачивании) они не нуждаются: производитель уже все сделал за вас.

3. Хорошая земля

Землю для рассады обязательно приобретайте в магазине. Она имеет от-

личный состав, нужную кислотность, обеззаражена и обогащена всеми питательными веществами и микроэлементами: вы сэкономите на подкормках.

4. Подготовленный грунт

Если вы используете грунт с огорода, то перед посадкой его необходимо подготовить: просеять, удалить мусор и насекомых, обеззаразить. С этой целью землю прогревают в течение 20 минут в духовке при 90-100 градусах или проливают раствором марганцовки: 1 ч. л. марганцевого калия на 1 л воды. Затем грунт остужают или высушивают и улучшают его состав: добавляют перемолотую яичную скорлупу (1 стакан на ведро земли), пенопластовую крошку (чтобы сделать грунт более рыхлым).

5. Спасительный гидрогель

Как в свой, так и в покупной грунт рекомендуется добавить немного гидрогеля. Это безопасные полимерные гранулы, удерживающие воду и удобрения. Они обезопасят вашу рассаду от

засухи или, наоборот, чрезмерного полива.

6. Индивидуальная тара

Для посадки рассады лучше использовать индивидуальную тару: торфяные горшочки, кокосовые кубики или стаканчики из-под молока и сока. В каждый можно высеять по 2-3 семечка. Такая тара (в отличие, например, от пластиковых стаканчиков) облегчает высадку растений в грунт без травмирования нежной корневой системы.

7. Пикировка рассады

Если вы высеваете семена в общий контейнер, то на стадии второй пары листьев необходимо провести пикировку рассады. При этом всегда есть риск повредить корни и лишиться части ростков. Помните, что огурцы, баклажаны и кабачки из-за чувствительных корней не переносят пикировки, поэтому их необходимо сразу сеять в отдельную тару.

8. Яркий свет

Для прорастания и нормального развития молодые росточки нуждаются в 14-16 часах яркого света в сутки. В условиях нашего климата обеспечить такой режим не всегда возможно. Поэтому используйте лампы подсветки. Время от времени переворачивайте емкости с рассадой, чтобы она получала равномерное освещение.

9. Правильный полив

Поливают рассаду по принципу: часто и понемногу. Маленькие росточки - из пульверизатора, окрепшую рас-



саду - водой из поддона. Это развивает корневую систему и приучает растения добывать влагу из грунта. В обоих случаях используйте только отстоявшуюся воду комнатной температуры.

10. Подкормка семян

При использовании необогащенного удобрениями грунта через неделю после посадки семян пора вносить подкормки. Если вы не ищите сложных путей, то используйте гранулы комплексного удобрения: их достаточно один раз раскидать по грунту в пропорции, указанной на упаковке. Как вариант: раз в 10-12 дней использовать универсальные жидкие удобрения.

11. Целительная нежность

Не обязательно разговаривать с рассадой, а вот гладить ее периодически рекомендуется. И никакого шаманства здесь нет. Учеными доказано, что легкое механическое воздействие на верхушки растений способствует выработке этилена - естественного гормона роста.

12. Закаливание рассады

Важный этап - закаливание рассады, которое проводят за неделю до высадки в грунт. Ненадолго открывают теплицу или форточку (при температуре выше 10 градусов можно вынести контейнеры на улицу), с каждым днем увеличивая время проветривания.

За двое суток до высадки рассады в грунт полив прекращают, а растения обрабатывают 0,1%-ным раствором медного купороса.

Анна ЧИСТЯКОВА,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Катю КИРОКОСЯН
поздравляем с юбилеем!

Дорогая Катюша,
Пусть Ангел жизнь твою хранит,
Беда пускай тебя не знает,
Пусть горе от тебя бежит,
Друзья пускай не обижают,
И чтобы всем врагам назло,
Тебе всегда во всем везло.
Твои друзья-эрудиты.

Мы, члены дневного центра «Гармония» от всей души поздравляем нашу Нану НАЦВЛИШВИЛИ с днем рождения, со светлым весенним днем.

Желаем крепкого здоровья, семейного счастья, успехов в работе, в личной жизни и много радостных дней. Всегда оставайтесь такой же жизнерадостной,стройной и энергичной.

Наша Нана, вы всегда такая внимательная и обязательная, Сегодня день вашего рождения, Этот праздник ни с чем не сравнить, Желаем удачи, большого успеха И исполнения заветной мечты.
Члены дневного центра «Гармония».

Поздравляем с 70-летием Люду ТОТЛАДЗЕ.

Желаем долгих Люде жизни дней, Счастливых видеть внуков и детей, Хорошее пусть будет все реально, Побольше в жизни добрых новостей.
Семья Бажановых и подруги.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения и со Светлой Христовой Пасхой.

Всех благ тебе. Пусть Господь хранит твою семью, твоих близких и всех твоих подруг.

С уважением, Мария Драгомириу, Ланда Урзичану, Виолетта Нетребко, Лали Гвинджилия, Нана Кесовия, Нино Хадური, Ия Короглишвили, Маргарита Гареева, Нана Метревели, Анжела Геворкян, Лили Карапетян, Нино Палавандишвили, Инга Саркисян, Оксана Вилозир, Виктория Носевич, Нана Кобалия, Ирма Гукасян, Алла и Измина Леониди.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Ты достойна настоящей любви. Будь счастлива.

С уважением, Нина Велтицкая, Эльмира Яцкевич, Мара Шепинская, Анна Янтар, Иванка Цогова, Ирма Чхотуа, Майя Погребняк, Марина Кукарская, Лидия Позноховская, Галина Вислинская, Рената Терпиловская, Ева Яроцкая, Эвридика Энгопуло, Снежана Куц, Урсула Дорошевская.

Анну ОРФАНИДИ, дочь ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с праздником Великой Победы.

Будь всегда достойна своих уважаемых предков, отдавших жизнь в борьбе за мир и справедливость. Низкий поклон и вечная память твоей маме Нине Васильевне.

С уважением, Ирина Подсоснок, Беата Складовская, Ирина Стасюк, Лили Музенитова, Иванка Костова, Нино Иремашвили, Татьяна Чубинидзе, Анна Павлова, Елена Фролова, Ольга Чернова, Таисия Назлиди, Алла Панурова, Раиса Мкртчян.

Ирину и Анну ОРФАНИДИ – дочерей ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с 71-м Днем Победы.

Будьте достойны ваших родителей и предков.

С уважением, Майя Унгиадзе, Росица Билянкова, Нина Хараиди, Эвридика Энгопуло, Инга Юмашева, Марианна Трайчева, Марта Кириакиди.

Веру НАРИМАНИДЗЕ поздравляем с 50-летием сына Игоря и 20-летием внучки Нино ПАТАРИДЗЕ.

Желаем им здоровья, счастья и успехов. Пусть всегда приносят тебе счастье и радость дети и внуки.

Подруги-эрудиты.

Пацию (Пашу) Васильевну ДОЛИДЗЕ, ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с 71-й годовщиной со Дня Победы. Пусть будет мир

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Энтомолог. Торба. Нитрит. Задача. Олива. Торопыга. Тамтам. Рихард. Опока. Тор. Канава. Чита. Туман. Домком. Елка. Кислица. Плакат. Кон. Лом. Пан. Драма. Право. Миллион. Шпионаж. Лайка. Корн. Тмин. Оскар. Дима. Тик. Флора. Титаномания. Инд. Уно. Аверн. Дно. Рюш. Казак. Исаак.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отворот. Коммутатор. Чуни. Орнитомим. Скалли. Туш. Бивак. Табло. Лантан. Катамаран. Индий. Инок. Рокко. Элита. Ананас. МАЗ. Том. Клава. Плашка. Хек. Обзор. Кадило. Порфир. Апина. Амбир. Ляни. Отдых. Намек. Рондо. Агата. Клапан. Ирида. Овчаров. Октава. Манна. Драхма. Ножка. Док.

Светильный доктор
ПОДРУГА
журнал для любителей

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мchedлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



СЛУЖУ ОТЧИЗНЕ!

Для подготовки четвероногих служак в первую очередь обращают внимание на породу - она подскажет, какую работу готов выполнять песик. Скажем, из колли и лабрадоров получаются спокойные, внимательные и доброжелательные собаки-поводыри-надежные друзья для людей со слабым зрением. Овчарки - незаменимы при охране границ, стратегических объектов и ловле преступников, доберманы - идеальная личная охрана, спаниели прекрасно справляются с поиском взрывчатки и наркотиков.

Немного истории

8 февраля 1816 года - именно в этот день впервые при аресте преступников была задействована собака. Произошло это в Британии, в спецоперации участвовал бультерьер, который не дал скрыться контрабандистам. Позже служебные собаки стали обычным явлением. Настоящими любимцами публики были «барабанные собаки». Они возили тележку, на которой располагался оркестровый барабан. Это важное дело обычно доверяли сенбернарам.

Наша служба

и опасна, и трудна

Подготовка к службе начинается с раннего детства прямо в питомнике, а в большинстве случаев - на месте дальнейшей работы. Идеальный возраст для начала обучения - от года до трех лет. Будущих стражей закона учат не доверять по-

сторонним людям, не бояться громкого шума, в частности выстрелов, взрывов. Методов обучения много, но практически все они основываются на игре - только тогда пес будет с охотой и рвением выполнять свою работу в будущем. Например, для обучения захвата и задержания преступника берется любимая игрушка песика и закрепляется на костюме дрессировщика. Задача - отобрать игрушку, что, собственно, собака с охотой и выполняет. Следующий этап - вцепиться в рукав костюма, трепать его, не отпустить без команды. Так постепенно воспитывается настоящий специалист по задержанию.

Собаки, чья работа - искать взрывчатку, оружие или наркотики, проходят подготовку, которую можно назвать поощрительно-игровой. Например, собачьей игрушке придают запах запрещенного предмета, прячут в надежном месте, а пес должен ее найти. Нашел - получил вкусную награду. Хорошо обученные собаки с легкостью обнаруживают даже тщательно упакованные предметы - такой острый у них нюх. Он, кстати, незаменим во многих службах, в частности в криминалистике. Характерное поведение служебного пса, обнаружившего, к



Несмотря на технический прогресс и электронные новинки, служебные собаки по-прежнему остаются самыми надежными помощниками человека в таких серьезных делах, как охрана, поиск запрещенных предметов, спасение пострадавших.

примеру, орудие убийства, учитывается в суде как неопровержимое доказательство, ведь шанс, что собака ошиблась запахом - один к ста миллионам.

Будущие спасатели в процессе обучения ищут посторонних людей - участников «игры», надежно спрятавшихся в искусственных завалах или подвалах домов. При этом собаки тренируются носить специальную обувь, позволяющую беречь лапы от битых стекол и арматуры, пролезать в труднодоступные места, доставлять туда аптечки и спасательные средства.

Достойная старость

Срок службы собаки относительно недолгий - 8-10 лет. А что потом? Кинологи, любящие свою работу и четвероногих напарников, обычно забирают отслужившую собаку к себе домой. Но это - на их личное усмотрение. К сожалению, бывает, что бывшие служажки отправляются в приюты, откуда их потом с удовольствием забирают неравнодушные люди. Еще бы: такого надежного компаньона и защитника найти непросто! Западным защитникам отечества повезло больше. В Великобритании, например, решили, что служебные полицейские собаки достойны не только звания офицеров, но и награды за свою службу. Им планируют выплачивать пенсию. Так, каждая ушедшая в отставку полицейская собака будет получать около 800 долларов США в год после увольнения в запас. Неплохая пенсия, не правда ли?

Поздравления

во всем мире. Долгих вам лет жизни и низкий поклон в вашем лице всем ветеранам.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Зинаиду Михайловну ИСКРЕНКО поздравляем с Днем Победы.

Желаем вам побольше радостных дней, долгих и счастливых лет жизни, и в вашем лице всем ветеранам - низкий поклон!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мари Гличева, Мелина и Эмилия Родаки, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лолита Папандопуло, Кристина Лазару, Донка Младенова, Лада Николова, Ирина Нешкова, Марианна Трайчева, Кристина Димитрова, Ната Славчева, Лина Радева-Нергадзе, Стефка Дончева, Малюза Гранова, Елена Доксупуло, Ирина Подсоснок, Жанна Еджубова, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Зинаида Семернина, Нина Бойко, Цисана Квирикашвили.

Геннадия Ивановича Никифоровича, ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с днем рождения и праздником Великой Победы. Желаем вам долгих лет жизни, как можно дольше оставаться бодрым и веселым.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Маргарита и Наталия Радинские, Ангелина Жерянова, Анида Аюпян, Алла Тибилова, Евгения Орнитова, Люся Агабалян, Наталя Гачиладзе, Алла Титвинидзе, Валентина Достигаева, Лили Карпетян, Вероника Колева, Кристина Лазару, Нина Сацуру, Дариико Авалишвили, Изольда Астемирова, Вера Кузьмина, Нино Ромелашвили, Зейнаб Мамедова, Беата Складовская, Наталия Жаркова, Ольга Лучинка, Майя Венкова, Асутик Чогондарян, Диана Кардава.

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.



Торт

Когда точно появился торт – неизвестно. Говорят, словом *torta* в Древнем Риме называли круглую булку-плетенку. Форма круга осталась, а вот все остальное...

О одной из версий, торт появился в Древней Греции. К столу там подавали пирожки из перетертых и сваренных зерен, украшенные рисунками и аппликациями. По другой версии, – торт прибыл с Востока, где древние кулинары готовили десерты с использованием молока, меда и кунжута с добавлением фруктов.

Торт был праздничным блюдом. Особенно важно было подать его к свадебному столу – чтобы «заманить» для молодых сладкую жизнь. Это можно проследить в культурах разных стран. На Руси к свадьбе пекли караваи, украшая их лебедями, цветами и другими выпеченными фигурками. Тоже своего рода торт.

И все же десерт в таком виде, как мы его привыкли видеть, пришел к нам из европейской кухни. Именно там к ко-

ролевскому столу подавались заварной крем, засахаренные фрукты, позже появились вафли, марципан и сахарная глазурь. Именно там возродилась профессия кондитера, которая ранее существовала только в античные времена. Кроме кондитера, приглашались эксперты по сладостям. Это были уважаемые и образованные люди. Одно время экспертом числился даже Леонардо да Винчи. Кстати, именно да Винчи соединил в одном десерте корж, крем и фрукты, а также стал основоположником традиции готовить торт с сюрпризом. Идею подхватили во Франции. В те времена в Париже была своеобразная мода на карликов: знатные вельможи держали при себе лилипутов – так, для развлечения. В конце пиршества особым шиком было, когда из огромного, великолепно украшенного торта выскакивал маленький человек. Когда

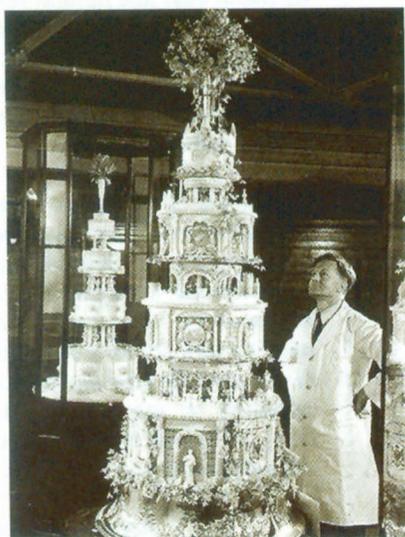
в торт начали добавлять алкоголь, с «сюрпризами» случались конфузы. Так, Петр I, решив повторить европейскую диковинку, приказал поместить в торт двух карликов. Когда пришло их время выскочить из десерта, бедные лилипуты сделать этого не смогли. Торт был пропитан ромом, и пьяные карлики еле-еле вылезли из него на четвереньках.

В России торт долгое время оставался блюдом только для больших приемов. Называли этот десерт «пирог с кремом и шоколадом». А вот всем известный торт «Наполеон» тортом стал лишь в 1920-е годы. До этого были пирожные в виде треугольника, напоминающие треуголку Наполеона. Придумали их в год победы над Бонапартом.

В XIX веке столицей тортов стала Вена. Взбитые сливки, американский шоколад, пропитанные коржи и кофе стали любимым лакомством посетителей кафе Франца Захера. Главным фирменным блюдом был торт, который так и назвали «Захер». Коржи пропитывались шоколадом, промазывались абрикосовым джемом, а сверху обливались шоколадной глазурью. Казалось бы, все просто, но повторить шедевр не удавалось никому. Рецепт торта держался в секрете, доверил его Франц лишь своему сыну.

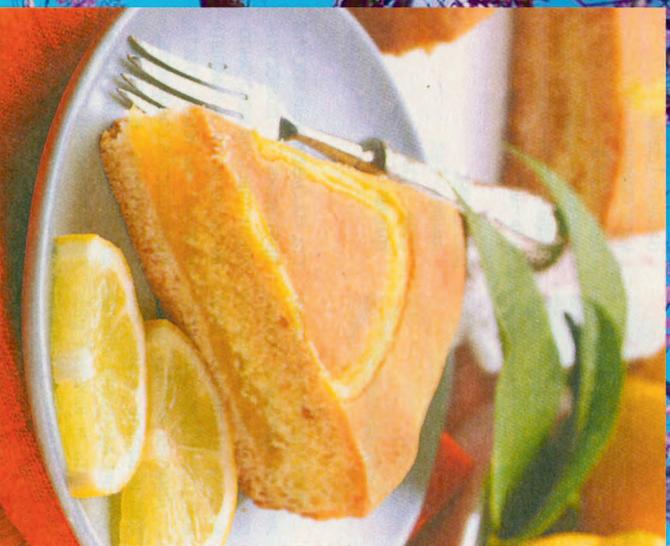
Пытаясь разгадать секрет «Захера», в московском ресторане «Прага» в 1950-е годы неожиданно создали свой фирменный торт с одноименным названием. Три нежнейших коржа, пропитанных сливочным кремом, покрытые джемом и шоколадом, буквально таяли во рту. Постепенно «Прагу» начали делать повсюду.

Сейчас ни один праздник не обходится без торта. А иногда мы позволяем себе кусочек-другой просто так, для поднятия настроения. И обязательно надо съесть торт 20 июля – в Международный день торта. Этот десерт заслужил такие почести, ведь торт – это не просто сладость, это символ радости и праздника. Приятного вам аппетита! ■



Слева направо

- 1 1947 г., Англия. Свадебный торт для королевы Елизаветы
- 2 Фантазии и идеи современных кондитеров поражают оригинальностью.
- 3 Покупной десерт, с домашним тортом по вкусу он не сравнится! Недаром во многих семьях рецепты тортов передаются из поколения в поколение



ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

Мука - 2,5 стакана, сметана - 1 стакан, масло сливочное - 200 г, сода - 1/2 ч. л., уксус (3%) - 1 ст. л., пудра сахарная - 2 ст. л., соль - щепотка.
Для начинки: лимоны - 2 шт., сахар - 1 стакан, крахмал - 1 ст. л.
Муку просеять. Соединить со сметаной, солью, размягченным сливочным маслом и гашеной уксусом содой. Замесить тесто. Лимоны залить кипятком и варить 5 мин. Вынуть из кастрюли, слегка охладить и каждый разрезать пополам. Удалить косточки. Пропустить лимоны через мясорубку, после чего смешать с сахаром и крахмалом. Тесто разделить на две части и раскатать два пласта. На смазанный маслом противень поместить один пласт, на него выложить начинку и накрыть вторым пластом теста. Края пластов соединить. Выпекать в течение 20 мин. при 200 градусах. Перед подачей можно посыпать сахарной пудрой.
Совет. Лимоны для пирога лучше использовать с толстой кожурой.



БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Мука - 500 г, дрожжи сухие - 6 г, масло сливочное - 100 г, яйцо - 1 шт. (+1 шт. для начинки), сахар - 3 ст. л. (+5 ст. л. для начинки), молоко - 250 г, соль - щепотка, корица молотая - 3 ч. л., изюм, миндаль (лещетки) - по 50 г, пудра сахарная - 50 г.
Соединить дрожжи, немного теплого молока, 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. муки. Поставить опару в теплое место на 25 мин. Размягченное масло взбить с сахаром, добавить яйцо и снова взбить; добавить молоко, просеянную муку, соль и опару. Замесить тесто и оставить в теплом месте на 1,5-2 ч., накрыв полотенцем. Тесто раскатать в прямоугольный пласт. Выложить на него начинку из изюма, сахара и корицы и свернуть рулетом. Нарезать кусочками, уложить их на противень, выстланный пекарской бумагой, и оставить на 15-20 мин. для расстаивания. Смазать яйцом. Выпекать 25-30 мин. при 180 градусах. Готовые булочки посыпать сахарной пудрой и миндалем.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Мука - 170 г, разрыхлитель теста - 1/4 ч. л., масло сливочное - 200 г, шоколад темный - 200 г, молоко - 160 мл, яйцо - 3 шт., сахар коричневый - 100 г, какао-порошок - 50 г, соль - 1 щепотка.
Растопить на водяной бане 100 г шоколада, добавить 150 г сливочного масла, сахар, какао-порошок и молоко. Снять с огня и перемешать, чтобы получилась однородная гладкая масса. Оставить на 5-7 мин. для остывания. По одному ввести в массу 3 яйца, добавив просеянную с солью и разрыхлителем муку и замесить тесто. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и присыпать мукой. Тесто переложить в подготовленную форму. Выпекать около 40 мин. при 180 градусах. Для соуса растопить на водяной бане 100 г шоколада, добавить 50 г сливочного масла и перемешать до однородного состояния. Готовый пирог остудить, намазать кремом и дать постоять 5 мин.



БЕЛГИЙСКИЕ ВАФЛИ

Мука - 250 г, разрыхлитель теста - 1/4 ч. л., молоко - 250 мл, соль - щепотка, яйцо - 3 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, сахар - 2 ст. л., масло сливочное - 125 г, вода минеральная с газом - 125 мл, мед - 1-2 ст. л.
Яичные белки взбить в пену. Добавить размягченное сливочное масло, ванильный сахар, яичные желтки, соль, сахар и мед, все тщательно перемешать. Постепенно ввести муку, просеянную с разрыхлителем, непрерывно помешивая. В последнюю очередь влить минеральную воду. Замесить тесто и оставить на 10 мин. Выпекать вафли в электровафельнице для выпечки толстых вафель на среднем режиме до золотистого цвета. При подаче можно посыпать вафли молотой корицей или сахарной пудрой, украсить взбитыми сливками, мороженым, нарезанными фруктами или ягодами (бананами, клубникой), полить кленовым сиропом, стуженным молоком, шоколадной глазурью.

