

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСИТА

№13

апрель 2016

цена:

1,5 лари

Диета стр. 14

для мозга

Весеннее стр. 36-37

преображение

Когда жена
успешнее мужа

стр. 18

Если переболели

гриппом

стр. 11

Лариса Долина:

“Трудно быть железной”

стр. 20-21

Айшвария Рай

Вечная красота стр. 16-17

Безумное чаепитие ПО КЭРРОЛЛУ

Если сервиз не пережил дружеской вечеринки, у него есть необычный шанс...

Пересаживаться от чашки к чашке вдоль стола, чтобы не опаздывать к чаю, — сумасшедшая, конечно, но очень трогательная идея. А вот, например, Татьяна, попавшей очередной раз на страницах “Алисы” на безумное чаепитие, пришлось в голову сделать из чашек лампу. Она отлично вписалась бы в интерьер Шляпника или Мартовского Зайца. Уж у них подходящей посуды хоть отбавляй.

До такого не додумался даже Льюис Кэрролл... А уж как Алисе понравилась бы эта идея! Она бы точно всегда напоминала о Стране чудес.

В каждом доме наверняка хранятся чашки и чайники от некогда роскошных сервизов, причем у каждого своя история. Подарите им вторую жизнь. И неважно, что чашка и блюдце из разных наборов. Правильно составленная композиция превратит их в шедевр.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ КАНИКУЛ



1 ПОТРЕБУЕТСЯ: • дрель
• сверло по керамике
• рабочие перчатки • чашка, блюдце, чайник • циркуль
• карандаш • линейка • уровень • отвертка • клей для керамики • малярный скотч
• деревянная подставка на “ножках” (фото 9) • узкая металлическая трубка • спрей цветной (если захотите покрасить трубку) • абажур • про-

вод с выключателем и вилкой (в принципе, провод, выключатель и вилку можно соединить самостоятельно) • патрон для лампочки

2 На дно чашки, чайника и блюдца наклеиваем малярный скотч. С помощью линейки и циркуля находим центр доннышка. Отмечаем его карандашом.

3 По меткам в центре сверлим отверстия диаметра металлической трубки.

4 Просверливаем отверстие в центре деревянной подставки.

5 Вставляем в него металлическую трубку.

6 На нее надеваем чайник, блюдце и чашку и аккуратно в местах соприкосновения склеиваем их между собой клеем для керамики.

7 Сверху на трубке устанавливаем патрон.

8 Сквозь трубку продеваем электрический провод, устанавливаем электрику.

9 Надеваем абажур. Лампа готова. Если удастся самой справиться с электрической частью — это особый повод для гордости.



**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**

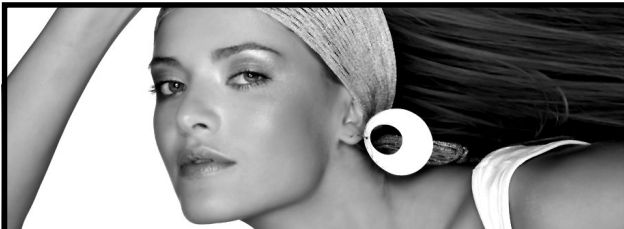
* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



**Участница российской битвы
экстрасенсов, народная
целительница, известная
предсказательница**

ГУЛЬНАРА

- Предскажет судьбу (прошлое, настоящее, будущее);
- Снимет порчу, сглаз;
- Возвращает потерянную любовь;
- Виноотворот (избавление от алкогольной зависимости);
- Ставит защиту.



**Результат в день
обращения,
гарантия 100%.
Тел.: 5.97-10-44-25.**

Шоу-бизнес

РОБЕРТ ДЕ НИРО РАССКАЗАЛ О СЫНЕ-АУТИСТЕ

На прошедшей неделе активно обсуждался фильм «Вакцинация», который хотели запретить к показу на кинофестивале Трайбека. В картине рассказывается о связи детской вакцинации и аутизма.

Впервые об отклонениях развития ребенка как следствии ввода антигенного материала заговорили еще в 1998 году, а режиссер документальной ленты Эндрю Уэйкфилд развил эту тему. Так, будучи одним из основателей фестиваля Трайбека, Роберт Де Ниро лично встал на защиту картины - за всю историю смотра подобного инцидента еще не было.

«У меня в семье растет ребенок с аутизмом. Поэтому я считаю, что крайне важно, чтобы все вопросы, связанные с причинами аутизма были открыто обсуждены и рассмотрены», - выступил Де Ниро с заявлением.

Роберт Де Ниро крайне неохотно



рассказывает о своей личной жизни. О том, что они с супругой Грейс Хайтауэр воспитывают сына с особенностями развития, он упомянул лишь раз. На конференции по случаю выпуска фильма «Мой парень - псих», где Де Ниро играет отца героя Брэдли Купера, страдающего психическими расстройствами, актер рассказал о своем сыне Эллиоте.

«Если вы отец, вы, конечно, знаете, что такое беспокойство о безопасности ваших детей. Особенно, если у них есть такие же проблемы, как были у героя Брэдли», - пояснил он.

«Иногда это может быть абсолютно подавляющим и кошмарным. Но нет ничего, что вы можете сделать, чтобы помочь им». Напомним, всего у Роберта Де Ниро шесть детей: двое от первой супруги, певицы Дайэнн Эбботт, двое сыновей от модели Туки Смит, а также сын и дочь от нынешней супруги Грейс Хайтауэр.



Хью Джекман спас несколько человек

Голливудский актер Хью Джекман отдыхал на пляже, когда на его глазах чуть не разыгралась трагедия. К счастью, Хью оказался героем не только на экране, но и в жизни: он спас несколько человек, которых едва не унесло в открытый океан.

Актер и его семья наслаждались отдыхом на пляже Бонди в Сиднее, Австралия. Неожиданно начались сильные волны и несколько человек стало уносить в открытый океан. Счет шел на секунды, и Хью, не мешкая, бросился в воду, где среди купающихся в тот момент находился и его сын, 15-летний Оскар. Актер помог выбраться на берег своему ребенку, а также еще нескольким людям, отреагировав быстрее спасателей. По словам очевидцев, он не паниковал и действовал очень разумно.

Обошлось без жертв, однако после инцидента было объявлено штормовое предупреждение и пляж закрыли.

У АЛЕКСЕЯ ГУСЬКОВА И ЛИДИИ ВЕЛЕЖЕВОЙ РОДИЛАСЬ ВНУЧКА

Одна из самых красивых пар российского кинематографа — Алексей Гуськов и Лидия Вележева — принимает поздравления с прибавлением в семействе. Супруги стали дедушкой и бабушкой: первые стал отцом их старший сын Владимир. Очаровательную девочку, которая родилась в семье звезд, назвали красивым и, кстати, очень популярным в последнее время именем Стефания.

«Весна радует прекрасными событиями, — говорится в официальном сообщении на сайте театра им. Маяковского, где служит сын Гуськова и Вележевой. — Счастливы поделиться с вами радостной новостью: 18 марта у артиста нашего театра Владимира Гуськова родилась дочь Стефания. От всей души поздравляем молодых родителей!»

Вележева и Гуськов-старший признались, что бесконечно счастливы быть бабушкой и дедушкой: любую свободную минутку они стараются уделять новорожденной внучке и балуют ее, как могут. Хотя

еще недавно актерская чета удивляла поклонников консерватизмом взглядов.

Например, в одном из интервью, Лидия призналась, что называет себя «однолюбом» — всю жизнь любит одного мужчину и, кстати, Театру имени Евгения Вахтангова предана уже более двадцати лет. «Для меня важно, чтобы во всем был порядок: в отношениях, в доме, в работе. Перемен не люблю», — признается актриса. «В нашей семье и женщина и мужчина — оба воины. Но энергию и негатив мы выплескиваем на работе, а дома стараемся не воевать», — говорит Гуськов.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Народных рецептов от гипертонии не счесть. Но у меня есть свой фирменный, проверенный годами на себе и родных.

От гипертонии варю... семечки

Высыпаю в эмалированную кастрюлю пол-литровую банку промытых неочищенных подсолнечных семечек, заливаю 2 л холодной воды, кипячу 2 часа на очень маленьком огне под крышкой. После остывания процеживаю и выпиваю отвар в течение дня. Действует напиток очень быстро и дает стойкий эффект. Есть более простой рецепт. Сырые семечки надо перебрать, очистив от мусора, тщательно промыть в сите и 1 ст. ложку залить 0,5 л горячей воды (можно взять больше семечек и, соответственно, пропор-

ционально больше воды). Настоять час, затем довести до кипения, остудить, процедить и пить в течение дня по 1/2 стакана. Отвар получается красивого зеленоватого цвета, очень приятный на вкус и действует быстро. Он нормализует давление, устраняет головную боль, чувство головокружения и тошноту. И в первом, и во втором случае курс лечения - 2 недели, затем надо сделать перерыв на 5 дней и снова повторить двухнедельный курс. Пить отвар надо до тех пор, пока давление не нормализуется.

А. Ромашкина.

Полезно знать

✓ На нервной почве кожа на руках покрылась сыпью? Растопите небольшой кусочек несоленого свиного сала, добавьте в него равное по объему количество измельченных цветков льнянки или календулы. Настаивайте ночь, утром подержите смесь на слабом огне, не доводя до кипения, 20 минут. Процедите, перелейте в баночку и смазывайте кожу 1-2 раза в день.

✓ Чтобы снять дрожь в конечностях при болезни Паркинсона, залейте 5 цветков татарника 1/2 стакана воды, доведите на слабом огне до кипения, снимите с плиты. Настаивайте до остывания, процедите и выпейте в течение дня, ничем не запивая.

✓ Старинное средство от радикулита. В 0,5 л спирта или водки положите по 10 очищенных каштанов, горьких перцев и лавровых листьев, добавьте 0,2 л камфорного спирта. Настаивайте месяц, после чего натрите больные места, только не после бани. Сначала настойка немного холодит, но потом, особенно во время физической нагрузки, больное место начнет прогреваться.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС» ВНИМАНИЕ!

В лечебно-оздоровительном центре «Антропос» вводятся дополнительные **скидочные** дни. Теперь вы можете пользоваться 20%-ной скидкой на все виды услуг центра по вторникам и пятницам.

Для беженцев, пенсионеров, участников военных действий, инвалидов - 20%-ная скидка ежедневно.

Лечебно-оздоровительный центр «Антропос» расположен по адресу:

Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.

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

www.antropos.ge

ЧУВСТВО ПУЛЬСАЦИИ В ЖИВОТЕ

Это специфический симптом серьезного заболевания - аневризмы брюшной аорты.

Аневризма брюшной аорты часто передается по наследству. Нередко оказывается, что у человека, погибшего от разрыва аневризмы, по той же причине умер брат. Пока она небольшого размера, как правило, выявляется случайно. Но у нее есть специфический симптом - чувство пульсации в животе. Особенно когда человек на нем лежит. При аневризме брюшной аорты также могут возникать расстройство стула и периодические боли в пояснице или различных отделах живота.

Какие симптомы возникают при разрыве аневризмы? Должны наступить внезапные боли в животе или пояснице. Они иногда могут отдавать в ногу, в мошонку, в область промежности в зависимости от места разрыва. Зачастую имеются симптомы

кровопотери: кратковременная потеря сознания, головокружение, холодный липкий пот, бледность, снижение давления, учащение пульса.

Аневризму лечат хирургическим путем: убирают больной сосуд и заменяют его синтетическим. Если аневризма больше 2 диаметров сосуда, это абсолютное показание к операции. Если меньше - ее наблюдают, потому что есть надежда, что она перестанет расти. Правда, это случается крайне редко. У пожилых людей небольшие аневризмы врачи предпочитают наблюдать. Если аневризма диаметром 4 см растет медленно - 2-3 мм в год, а человеку уже за 80, то в ближайшие 5 лет риск разрыва около 5%. А вот операция может оказаться слишком большой нагрузкой для пожилого организма.



КАК БОРОТЬСЯ С АВИТАМИНОЗОМ

С наступлением весны человек ощущает быструю утомляемость, слабость, раздражительность, упадок сил, сонливость. Главная причина такого состояния – недостаток витаминов в организме и солнечных лучей. К сожалению, авитаминоз приводит к ослаблению иммунной системы и быстрому старению, что впоследствии увеличивает риск самых разных заболеваний. Весной мы нуждаемся в витаминах более чем когда-либо.

Слово «витамин» в переводе с латинского означает «жизнь». И действительно, эти вещества жизненно необходимы каждому человеку. Сегодня науке известно около двух десятков таких веществ. Если их достаточно, то организм человека крепок и устойчив к инфекциям, стрессам и вредным воздействиям окружающей среды. Авитаминоз приводит к неприятным последствиям: к ослаблению иммунной системы и быстрому старению.

Бытует мнение, что авитаминоз в своем классическом проявлении встречается довольно редко и в основном при резком обеднении рациона питания. Однако это состояние может развиваться и при распространенных заболеваниях пищеварительной системы. Угрожает он и людям пожилого возраста, когда снижаются секреция и кислотность желудочного сока, ферментообразование, нарушается работа желудочно-кишечного тракта и печени. Все это приводит к ухудшению всасывания витаминов. Нередко в этот период жизни наблюдаются и нарушения кровообращения, а значит – ухудшается и переход витаминов из крови в ткани и органы. Поэтому пожилым людям необходимо больше употреблять так называемые «продукты-витаминоситители».

Источник всех витаминов – пища, так как организм человека не способен вырабатывать эти вещества самостоятельно. Так, свежие овощи и фрукты – поставщики витаминов С, Р, фолиевой кислоты и провитамина А или β-каротина. Растительные жиры обеспечивают нас витамином Е. Злаки богаты витамином В₁, В₂, В₆ и РР. В мясных продуктах содержится витамин В₁₂. Они также являются источником витаминов группы В. Животные жиры поставляют нам витамины А и D₁, а молочные продукты – В₂ и А.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник не только лекарственное средство, но еще и один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины А, В₂, Е, С, Р, К. Богатым источником витаминов являются просоленные зерна пшеницы, фасоли и гороха.

Врачи рекомендуют в свой рацион включать морковь, капусту, свеклу, зеленые овощи, картофель, перцы, фрукты, так как разнообразная и несбалансированная пища не способна снабдить нас витаминами на все 100 процентов. В результате нередко появляются признаки гиповитаминоза. К первым симптомам такого состояния относятся потеря аппетита, снижение веса, сильное утомление, снижение работоспособности. Если не принять меры, то

состояние гиповитаминоза перейдет в состояние авитаминоза, когда в организме человека будет практически полностью отсутствовать тот или иной витамин.

В весенний период наше ежедневное меню должно быть разнообразным – овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения. При покупке, например, фруктов и овощей обязательно следует обращать внимание на их внешний вид. Плоды должны быть крепкими, а зелень не увядшей, т.к. пролежавшие длительное время, они теряют многие витамины.

Немаловажно знать, что нарезанную петрушку, укроп, зеленый лук лучше добавлять порционно непосредственно в тарелку с супом или борщом, а не кипятить их в кастрюле, так как витамин С при кипении разрушается. А всевозможные салаты – овощные, фруктовые – лучше готовить перед употреблением. Если это невозможно, например, ждете гостей, то не надо салаты заправлять солью,

специями, маслом, майонезом. Просто до прихода гостей нарезанные овощи прикройте сверху крышкой и держите их в темном и прохладном месте.

Очень богата витамином С так любимая нами квашеная капуста. Желательно употреблять ее в течение двух-трех часов после того, как она вынута из рассола. Вообще в капусте витамина С столько же, сколько в апельсине.

Надо помнить, что один из главных витаминов, витамин А, плохо усваивается организмом без своего дополнения – витамина Е. Например, многие часто употребляют в пищу тертую морковь, иногда с сахаром. Считайте, что все впустую, пока в нее не добавлено немного сметаны или майонеза.

Итак, в весенний период, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежие овощи, зелень и фрукты. К этому неплохо было бы добавлять также соки апельсина, томатов, тыквы.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Мозг говорит: «Я устал!»

Обилие информации, необходимость быстро ее воспринимать и обрабатывать привели к возникновению нового синдрома, связанного с ритмом жизни. Он проявляется в провалах памяти. Причина - недостаток сна и отдыха мозга. Мозг, который не отдохнул, запоминает все меньше и меньше. Поэтому, если вы пришли вечером с работы и вам просто хочется сидеть, глядя в одну точку, не противьтесь этому желанию. Мозг вам сигнализирует: «Я устал. Пора отдохнуть».

На здоровье молочной железы влияют многие факторы: наследственность, рацион питания, образ жизни, подверженность стрессам. Именно поэтому женская грудь требует особого внимания и заботы.

7 важных вопросов о здоровье груди

Сегодня мы рассмотрим наиболее частые вопросы, которые женщины задают на приеме у врача.

Что вредно для здоровья груди?

Факторов, представляющих опасность для молочной железы, несколько:

- ✿ аборт, особенно до 18 лет (повышают риск развития рака груди);
- ✿ раннее наступление месячных (до 10 лет);
- ✿ поздние первые роды (после 30 лет);
- ✿ поздний (после 55 лет) климакс;
- ✿ наследственная предрасположенность;
- ✿ отсутствие регулярной половой жизни;
- ✿ частые стрессы;
- ✿ ожирение;
- ✿ болезни печени;
- ✿ избыток животных жиров в рационе.

Как уберечься от рака молочной железы?

Главное в профилактике любой онкологии - ранняя диагностика, дающая благоприятный прогноз на выздоровление, если заболевание все же было обнаружено.

Каждый месяц в 4-5-й день менструального цикла нужно проводить самообследование - аккуратно прощупывать железы на предмет уплотнений, деформации, выделений из сосков, втяжения сосков и увеличения подмышечных лимфоузлов. Если женщина уже вступила в климактерический возраст и менструации прекратились, самообследование производится в один и тот же день каждого месяца.

Необходимо раз в год делать УЗИ молочных желез.

Еще один информативный вид обследования - маммография. Ее следует делать 1 раз в 3-5 лет, если вам 30-35 лет; 1 раз в 2 года, если от 40 до 50; и каждый год, если вам более 50 лет.

Может ли бюстгалтер навредить?

Если белье подобрано неправильно, то может. Слишком тесный или натирающий бюстгалтер, давящие вставки-косточки способны вызвать застой лимфы. В результате токсины начинают накапливаться в тканях молочной железы, повышая риск развития различных заболеваний, в том числе онкологии.

Повседневный бюстгалтер должен быть максимально комфортным. Если после его снятия на теле остаются пятна - это не ваш размер.

Почему перед месячными болит грудь?

Циклические боли в молочных железах перед наступлением месячных явление очень распространенное и опасности не представляет. Грудь - гормонозависимый орган и реагирует на колебания гормонального фона. Приблизительно за 7-10 дней до начала месячных (с наступлением предменструального синдрома) начинается приток жидкости к молочным железам, отсюда и чувство болезненного распиравания в них. Если симптом не слишком сильно выражен, волноваться не стоит. В противном случае лучше проконсультироваться у своего гинеколога, чтобы исключить заболевания молочных желез (мастит, мастопатию и т.п.). Кроме того, боль может быть вызвана проблемами в других органах - например, щитовидной железе, органах ЖКТ (дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, хронические запоры).

Одна грудь больше другой - это нормально?

Все парные органы (уши, глаза, молочные железы и т.д.) не бывают абсолютно симметричными, поэтому небольшое различие в их размерах - явление нормальное. Но если вы-



раженная асимметрия появилась недавно, стоит обратиться к маммологу: это может быть симптомом развития мастопатии.

Как стресс связан со здоровьем молочных желез?

Несмотря на кажущееся отсутствие связи между стрессами и состоянием молочных желез, она все-таки есть. Дело в том, что во время стресса большая часть вырабатываемого организмом холестерина расходуется на производство адреналина и норадреналина (гормонов стресса), а не на половые гормоны, как это бывает в спокойном состоянии. В итоге нарушается гормональный баланс, вплоть до исчезновения месячных и развития заболеваний (миомы матки, мастопатии, поликистоза яичников и даже онкологии).

Можно ли увеличить грудь в домашних условиях?

В народе до сих пор бытует мнение, что если втирать в молочные железы специальные кремы или настои из трав, грудь станет пышнее. На самом деле данными способами можно лишь сделать кожу более упругой и увлажненной, но никак не увеличить размер молочной железы. Однако есть один способ: с помощью силовых нагрузок и отжиманий от пола можно развить грудные мышцы, расположенные под молочными железами. Они приподнимут грудь, визуально сделав ее объемнее.

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

Камфора с водкой спасла мне палец

Несколько лет назад прочитала в одном издании, как мужчина по совету покойного отца (явился во сне) избавился от шишек на спине, которые врачи признали раком. Удивилась, но записала рецепт в тетрадь. Прошло время. Тут у меня на мизинце левой руки в средней фаланге временами начало покалывать, будто иголкой. Позже в этом месте нащупала уплотнение. Вспомнила рассказ из газеты и решила попробовать



рецепт. Растворила 10 г сухой камфоры (продается в аптеке) в 0,5 л водки и около месяца настаивала в темном и теплом месте, ежедневно встряхивая. К тому времени уплотнение выросло, середина мизинца стала твердой, но боли не было. Смочила в настое ватку, приложила к мизинцу и закрепила ниткой. Когда компресс высох, снова смочила его. Компресс делала в одно и то же время и держала по 1 часу в день. Лечилась так 1,5 месяца. Сначала уплотнение стало мягким, потом уменьшилось. К концу курса прощупывалась очень тоненькая шишечка, но вскоре и та исчезла. Автор рецепта о таком лечении писал в Министерство здравоохранения, но там от него отмахнулась, сказав, что камфора рак не лечит. Кстати, благодаря этому рецепту женщины избавлялись даже от уплотнений в груди.

Тамара.

МОЗОЛИ НА НОГАХ

Они подают сигналы о нездоровье на ранней стадии заболевания. Поэтому так важно вовремя это заметить.



- 1 Жесткая мозоль по краям пяток свидетельствует о неблагоприятных изменениях в суставах.
- 2 Мозольные подковки, появившиеся на наружном крае левой и правой ступни указывают на заболевание позвоночника.
- 3 Если мозольная подковка с пятки распространяется на внутреннюю часть подошвы, - это сигнал для тщательного обследования кишечника.

- 4 Мозоль на подошве под правым мизинцем свидетельствует о нарушениях в работе печени; под левым - о неблагоприятных изменениях в работе сердца.
- 5 Признаком нервного перенапряжения и истощения организма является большая мозоль на подошве напротив четырех пальцев (без большого). Если появление такой мозоли сопровождается кашлем, то надо проверить состояние дыхательных путей.
- 6 На сбой в работе щитовидной железы указывает мозоль или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног.
- 7 Мозоль на выпуклом суставе напротив большого пальца ноги - признак того, что у женщины появилась начальная стадия дисфункции придатков.

От души хочу помочь больным туберкулезом

Недавно переболела тяжелой формой туберкулеза. Поскольку сама врач, перерыла горы литературы. Нашла много полезных рецептов. Мне удалось справиться с болезнью. От всей души хочу помочь другим больным. Лечение длительное, но стоит того.

Во-первых, обязательно принимайте все противотуберкулезные препараты, которые назначил вам фтизиатр. Без них с туберкулезом не справиться. Чтобы защитить печень, пейте любой из гепатопротекторов.

Во-вторых, обязательно укрепите иммунитет, так как эта болезнь - следствие иммунодефицита. Я готовила бальзам: смешала 300 г меда, 200 мл сока алоэ, 500 мл кагора и принимала по 2 глотка за час до еды. Кроме того, пила поливитамины, настойку прополиса, спирулину, пчелиную пыльцу. Когда этот бальзам закончился, приготовила другой: смешала по 500 г меда и пропущенных через мясорубку лимонов, добавила 200 г сока алоэ (или пропущен-

ных через мясорубку листьев 3-летнего цветка). Какой эффект дали эти бальзамы? Через 3 месяца закрылись полости.

В-третьих, требуется очень калорийное, насыщенное питание - иммунную систему надо питать! Обязательно включать в рацион белки: свежие яйца (я пила еще теплыми), мясо, козье молоко, масло, сметана. До сих пор на завтрак готовлю болтушку: взбиваю 3 сырых яйца с 1 л теплого кипяченого молока и добавляю 50 г сливочного масла. Во все каши кладу молотые орехи и сметану. Без молочных продуктов нельзя. В день съедала по баночке масла и сметаны и выпивала 2 л домашнего молока, иногда насильно. Знала, что это необходимо. Фрукты и овощи ела без перебора. Чернослив, курага и изюм и сейчас мои друзья. Дрянью желудок не забываю, ем только полезную еду. Очень жаль, что об этом не рассказывают в больнице. Думаю, что всякий там бараний жир только загрязняет печень.

Екатерина.

Бабушкины рецепты

Разноцветный лишай

✓ При разноцветном лишае марлевым тампоном втирают в кожу яблочный уксус.

✓ Надо сжечь лист чистой бумаги на тарелке и полученным дегтем мазать любой лишаем, в том числе и разноцветный.

✓ Полезно протирать все виды лишая, в том числе и разноцветный, отваром гречки: 1 стакан крупы на 2 стакана воды, кипятить 20-30 минут.

✓ Все виды лишая полезно смазывать пихтовым маслом.

✓ Пораженные участки тела при всех видах лишая натирают разрезанным пополам изюмом.

✓ Пораженные участки кожи протирают настойкой золотого уса (9-11 звеньев на 0,5 л водки, 1 неделю настаивают в темном месте).



Фруктоза

Натуральный сахар, получаемый из фруктов или ягод. По сути это такой же углевод, как и рафинад, только в 1,5 раза слаще. Однако фруктоза имеет свойство превращаться в жир быстрее глюкозы. Кроме того, этот сахарозаменитель провоцирует урчание в животе, повышает газообразование и может стать причиной диареи. Максимально допустимая доза: 6-8 чайн. ложек в день.

Сорбит (E420)

Основные его источники - виноград, яблоки, рябина, терновник. Почти вдвое менее калориен, чем сахар, но и вдвое менее сладок. Сорбит часто используют в диабетических продуктах. Кроме того, он помогает сохранить зубы здоровыми. Не случайно сорбит входит в состав многих зубных паст и жевательных резинок. Максимально допустима доза: 6-8 чайн. ложек в день.

Ксилит (E967)

Как и сорбит, природный твердый сахароспирт. Он

Сахар: какой лучше?

хорошо растворяется в воде, может подвергаться термической обработке. Однако ксилит слаще и калорийнее сорбита - по этим показателям он практически равен сахару. Добывают его в основном из кочерыжек кукурузы и шелухи семян хлопка. При частом употреблении или повышении допустимой дозы вызывает расстройство кишечника. Максимально допустимая доза: 8 чайн. ложек в день.



Стевиозид (E960)

Заменитель сахара из медовой травы стевии. Слаще рафинада в 300 раз. Не разрушается при нагревании. Его можно до-

бавлять в чай или кофе, использовать при приготовлении десертов, варений. У стевиозида не замечено побочных эффектов, наоборот, он славится целыми свойствами: восстанавливает силы после нервного и физического истощения, стимулирует секрецию инсулина, стабилизирует артериальное давление, улучшает пищеварение. Продается в виде порошка и сиропа для подслащивания различных блюд. Пожалуй, единственный минус этого вещества - специфический привкус. Максимально допустимая доза: 18 мг на 1 кг массы тела в день.

Купена приведет сахар в норму

Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, приготовьте спиртовую настойку корней купены. Заготовьте 100 г сырья 1 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц. Затем процедите и принимайте по 10 капель 2 раза в день (утром и в обед), разведя в небольшом количестве настоя шиповника или зеленого чая. Курс - 2 недели, перерыв 5 дней и еще 2 недели.

Полезно знать

✓ Собы склонны к диабету. Собы - это те люди, которые засиживаются допоздна и встают ближе к полудню. Эндокринологи отмечают, что они чаще всего болеют диабетом, и связывают это с тем, что совы ведут неправильный образ жизни, мало двигаются, перекусывают ночью и набирают лишний вес.

✓ Больные диабетом чистят зубы чаще, чем те, кто не страдает от этой болезни. У диабетиков нередко имеются болезни десен, а это повышает риск выпадения зубов. Чтобы этого не произошло, надо тщательно ухаживать за зубами и регулярно ходить к стоматологу.

✓ При любых эндокринных нарушениях, в том числе избытке инсулина в крови, необходимо проводить на свежем воздухе не менее трех часов в день. Клетки, насыщенные кислородом, более чувствительны к гормону инсулину, который помогает усваивать глюкозу.

ЯЗВА НА СТОПЕ...

Я заядлый курильщик...

Мне 54 года. Заядлый курильщик. При этом у меня сахарный диабет. На ногах нет повреждений, но они болят и часто немеют. Хочу узнать: правда ли, что курение провоцирует образование диабетической стопы?
Михаил Константинович.

Курение - одна из причин развития и быстрого прогрессирования атеросклероза артерий нижних конечностей. Это, в свою очередь, может нарушить кровоснабжение ног. Крайним проявлением является развитие гангрены. Язва сама по себе не так опасна, как трудности ее заживления и риск ампутации по этой причине. Ваши жалобы связаны не только с развивающейся ишемией конечностей, но и с другими заболеваниями периферических нервов. Для ответа на все вопросы рекомендуем пройти непростое обследование - ультразву-

ковое дуплексное сканирование артерий ног.

Можно ли заклеить чем-нибудь рану?

У меня диабетическая стопа. Язва расположена на ступне, под мизинцем. Ходить в обуви очень болезненно. Может, заклеить чем-нибудь рану, чтобы не так было больно ходить? Или рана будет преть?

Александр Матвеевич.

Самолечением заниматься опасно. Консультируют вслепую только неграмотные доктора. Для заживления такой раны сахар в крови в течение суток должен быть не выше 10 ммоль/л. И постарайтесь не ходить: если будете травмировать рану, она не заживет. Из наружных средств лучше применять «Мепилекс» с серебром. Менять повязку надо 1 раз в 1-3 дня в зависимости от коли-

Чтобы трофические язвы быстрее заживали, не пережидайте большую рану, используйте костыли или специальную разгрузочную обувь.

чества выделений. Повязка должна быть минимум на 5 мм больше раны.

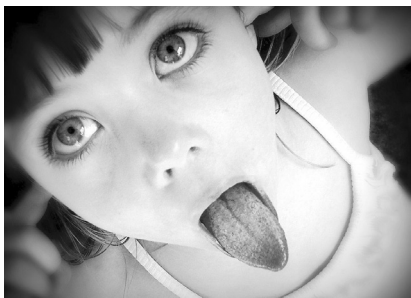
Тетя сказала, что резать не даст

Тете 52 года. Уже 20 лет болеет сахарным диабетом. Около трех месяцев у нее диабетическая стопа: язва на большом пальце ноги и на стопе. Два месяца лежала в городской больнице. Прошла три курса антибиотиков, раз в день рану обрабатывали перекисью водорода и борной кислотой - и все! Выписали домой. Пошли в платную больницу. Там, не сняв повязку и не посмотрев рану, огласили приговор: ампутация до бедра. Тетя сказала, что лучше дома умрет, а резать не даст. Мы в растерянности! Неужели не избежать ампутации?

Лариса.

Ситуация критическая и, возможно, действительно потребует ампутация.

М. Назарова, эндокринолог, врач высшей категории.



Откуда глисты?

В детском саду родителям сказали, что всем детям необходимо прогнать глистов. Но у нас домашний ребенок, перед едой обязательно моем руки, никогда не даем ягоды и фрукты с грядки, собак и кошек в доме нет. Откуда же взяться глистам? А просто так давать таблетки маленькому ребенку не хочется. Как поступить?

Елена.

Сотрудники детского сада, в который ходит ваш ребенок, правы: профилактику проводить необходимо. Как бы вы ни следили за ребен-

ЯЗЫК В ПЯТНАХ

ком, риск заражения паразитами возможен. Осложнения, которые они вызывают, очень неприятны.

У сына обнаружили клебсиеллу

После рождения у сынишки была выделена клебсиелла. Надо ли принимать препараты, восстанавливающие микрофлору?

Татьяна Н.

Наличие клебсиеллы говорит о нарушении микрофлоры кишечника - дисбактериозе. Особенно тревожно, когда речь идет о ребенке первых месяцев жизни. Дисбактериоз у такого крохи может обернуться частыми срыгиваниями, плохим аппетитом, недостаточным усвоением молока, отставанием в росте, весе и развитии, постоянными коликами в животе и кишечными инфекциями. Даже если малыш нормально растет и развивается, то

есть дисбактериоз находится в скрытой форме, все равно нужно пройти курс восстановления микрофлоры. Кормите грудью. Смеси усугубляют дисбактериоз. Восстанавливают микрофлору кишечника различные препараты с бифидобактериями. Но назначать их должен педиатр.

Пятна меняют форму и размер

На языке сына багровые пятна. Они перемещаются, меняют форму и размер. О чем это говорит?

О. Селиверстова.

«Географический» язык чаще всего свидетельствует о заболевании желудочно-кишечного тракта, печени, может быть после лечения антибиотиками. Необходимо обследоваться у гастроэнтеролога.

И. Архипов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Разве девочек надо водить к гинекологу?

Дочери 14,5 года, месячных нет, хотя у всех девочек в классе уже есть. Врач говорит, что надо идти к гинекологу. Но разве девочек водят к такому врачу?

С. Агамалян.

Дочь действительно нужно обследовать у детского гинеколога. Задержку полового развития можно заподозрить, если у девочек в 13 лет нет признаков развития молочных желез, а к 15 годам не появилась менструация. Имеет значение и наследственность. Если у женщин в семье - у вас или у бабушки - менструации приходили с опозданием, то, вероятно, что и у вашей девочки они начнутся позже. Это говорит о том, что в эндокринной системе есть какая-то генетическая ломка.

У некоторых девушек менструации начинаются вовремя, но потом, если они начинают резко худеть, стараясь уложиться

в параметры 90x60x90, менструации прекращаются. На время появления менструации влияет и ожирение.

У каждой второй девочки - дисфункция яичников, задержка полового развития и вторичная аменорея (были нормальные менструации, а потом прекратились). Месячные также не появляются из-за стресса. Часто этот стресс - результат конфликтов в школе, с друзьями или с родителями. К врачу надо обратиться еще и потому, что задержка полового развития в будущем может привести к бесплодию.

Н. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории.

Актуально

✓ На улицу не выходите, пока не смажете носик ребенка оксолиновой мазью. А после посещения людных мест промывайте носик физраствором. Также курсами принимайте поливитамины и аскорбиновую кислоту с глюкозой. А еще пусть малыш пьет витаминные чаи из шиповника, мяты, мать-и-мачехи, липы, душицы, зверобоя.

✓ Если начинаются первые признаки заболевания, не спешите давать ребенку лекарства, а лечите травами. От кашля заваривайте листья подорожника и мать-и-мачехи. Горло полощите отваром ромашки и пейте ее как чай. В носик капайте по капле сока алоэ.

✓ Не заставляйте ребенка есть во время болезни, особенно высококалорийную пищу - бульоны, сливки, шоколад. Давайте фрукты, лучше лимон, мандарин или апельсин, и каши. Ничего страшного, если ребенок день-два не съест свою норму, потом он все наверстает.

✓ При температуре полезно пить отвар сушеных яблок.

Ветрянка

ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ИНСУЛЬТА У ДЕТЕЙ.

Всегда считалось, что ветрянка не дает осложнений. Новые исследования, проведенные в Лондоне, установили связь между инсультом у детей и ветряной оспой, которую ребенок перенес незадолго до мозговой ишемической атаки. После выздоровления, когда все признаки ветрянки у ребенка исчезают (и даже через год после нее), риск развития инсульта повышается

в 4 раза. Такое случается редко, и все же.

Инсульт всегда считался болезнью пожилых людей. Сегодня он поражает и детей. Провоцируют его у ребенка травмы артерий, врожденные пороки сердца. А теперь вот еще и инфекционное заболевание - ветряная оспа. Известно, что вирус ветряной оспы легко размножается и повреждает стенки артерий мозга.

Вирус побежден, но организм ослаблен борьбой, поэтому велик риск осложнений и даже новой инфекции. Главная задача сейчас - поскорее восстановить силы.

Если переболели гриппом

После гриппа или ОРВИ человек чувствует вялость, общий упадок сил. В этот непростой период организму необходимо помочь. Как?

Тревожные симптомы

На что следует обратить внимание:

- ☛ дневная сонливость, апатия, вялость;
- ☛ постоянная слабость, желание прилечь;
- ☛ потливость;
- ☛ нервозность, раздражительность, плаксивость;
- ☛ потеря аппетита;
- ☛ температура тела ниже нормы - 35,7-36,2 градуса.
- ☛ Данные симптомы могут сохраняться 1-2 недели. При более длительном течении постинфекционного синдрома необходимо обратиться к врачу.

✓ Важно! Если после гриппа наблюдаются сильная слабость, тошнота, головные боли, боль в груди, кашель, держится субфебрильная температура (37,0-37,5 градусов) - не медлите с визитом к врачу. Эти симптомы могут говорить о развитии серьезных осложнений.

Пить больше и чаще!

Плохое самочувствие и слабость после болезни обусловлены, в том числе, присутствием в организме токсинов, которые вирус успел выделить. Чтобы помочь их вывести, надо больше пить - не менее 2 л жидкости в сутки. Рекомендуются травяные чаи, щелочная минеральная вода, обычная негазированная вода с добавлением сока лимона. Полезны отвар шиповника, а также ягодные морсы - они очищают организм от токсинов, насыщают его витаминами, укрепляя иммунитет.

После вирусной инфекции полезно пить настои и отвары на основе арники, ромашки, зверобоя, солодки, китайского лимонника. Они борются с патогенными микробами,

которые легко проникают в ослабленный организм. Если нет аллергии на продукты пчеловодства, обязательно добавляйте в теплое питье мед. Очень эффективен чай с добавлением имбиря, корицы, кардамона, кориандра и щепотки мускатного ореха.

Клетчатка + белок + ферменты

Прекрасно справляется с удалением токсинов пищевая клетчатка - она содержится в овощах и крупах. Варите каши из цельного зерна - гречневую, пшеничную, овсяную (из недробленной крупы), рисовую (используйте только неочищенный рис - белый не подходит), ешьте цельнозерновой хлеб.

Для восстановления необходимы белки: нежирное мясо и рыба, бобовые, молочные продукты (до 5% жирности). Каждый день съедайте горсточку орехов или семечек (кроме арахиса).

После болезни важно привести в норму все обменные процессы. С этим прекрасно справляются натуральные ферменты, содержащиеся в свежих овощах, зелени, фруктах, проростках. Но больше всего их в квашеных продуктах: капусте, свекле, яблоках, огурцах, помидорах, моркови и кефире.

Стакан свежесжатого яблочно-морковного или морковно-свекольного сока в день также поможет быстро вернуть силы.

Спокойствие, только спокойствие!

Для скорого выздоровления важен правильный режим сна и бодрст-



вования. Ночной отдых должен составлять не менее 8-9 часов. Ложитесь спать не позднее 23:00 - в это время начинает вырабатываться гормон мелатонин, способствующий наилучшему восстановлению организма во время сна.

Не стремитесь быстро выходить на работу: полное восстановление организма происходит за 1,5-2 недели.

Для выздоровления важно и психологическое состояние. По возможности избегайте стрессов, перед сном принимайте теплые ванны с морской солью, читайте и смотрите что-то легкое и веселое.

Свежий воздух

Для быстрого восстановления после гриппа организму необходим кислород. Свежий воздух помогает активизировать обмен веществ - в результате токсины выводятся интенсивнее. Главное, соблюдать несколько правил:

- ☛ одеваться по погоде - так, чтобы не замерзнуть и не вспотеть;
- ☛ не стоять на месте, а размеренно ходить;
- ☛ не оставаться на улице слишком долго: начните с 25-30 мин., можно 2 раза в день, а затем доведите время прогулки до 45 мин.;
- ☛ сильно не переутомляться, возвращаться домой при первых признаках усталости.

Совет

Для активизации обменных процессов каждый день делайте себе массаж стоп. На подошве располагается множество активных точек, воздействуя на которые можно ускорить выздоровление.



Знаете ли вы, что...

✓ Сладкоежки чаще болеют астмой - из-за этой привычки изменяется микрофлора кишечника, это увеличивает риск аллергии и бронхиальной астмы. Если есть меньше сладкого и больше овощей и восстановить микрофлору кишечника с помощью пробиотиков, это улучшит самочувствие.

✓ Некоторые виды морской рыбы способны защитить от инсульта и внезапной остановки сердца. Употребление рыбы 5 раз в неделю на 54% снижает риск инсульта, от 2 до 4 раз в неделю - на 27%, а 3 раза в месяц - на 7%.

✓ Желчнокаменной болезнью страдают те, кто употребляет жирную пищу, много яиц, сливочного масла, сдобы и мало овощей и фруктов. Значение имеет не только питание, но и количество пищи, принимаемой за один раз. Хуже всего, если человек ест жирно, редко и до отвала.

САМЫЙ СОК!

Как правильно употреблять соки, чтобы не навредить здоровью?

✿ **Томатный сок** полезен тем, кто следит за фигурой и весом. Если в начале трапезы выпьете стакан такого сока, то не сможете съесть лишнего.



✿ **Арбузный, банановый** и прочие сладкие соки нужно пить не до еды, а в процессе или после трапезы, и только по утрам. Так вы обеспечите организм энергией, необходимой для начала дня. Не стоит налегать на такие соки при диабете.

✿ **Апельсиновый сок** при ежедневном употреблении может вызвать гастрит. Особенно если пьете его натощак, а завтрак скорее скудный, чем плотный. Апельсиновый сок в сочетании с зерновыми хлебцами идеален для легкого перекуса во второй половине дня. Это поможет взбодриться до конца работы и избежать сильного голода к вечеру.

✿ **Сливовый сок.** Любителям плотных и тяжелых блюд, типа плова или пасты, стоит сопровождать трапезу сливовым соком. Отлично подойдет и овощные смеси с добавлением сока свеклы. Блюда из риса и макарон замедляют работу кишечника, а такой сок ее стимулирует.

Вкуснейшие блюда с черемшой

Соус впрок

Промойте тщательно черемшу в холодной воде и пропустите через мясорубку. Добавьте соль по вкусу. Разложите в стерильные баночки и храните в холодильнике. Остро, но очень вкусно с мясом.

Начинка для лаваша

Измельчите в блендере порезанные кубиками 2 упаковки плавленого сыра и пучок черемши. Добавьте по вкусу соль и черный молотый перец. Если масса получится слишком густой, то добавьте немного майонеза или сметаны. Готовую «намазку» можно использовать для бутербродов, заворачивать в лаваш или блины.



Зеленое масло для бутербродов

1 красная луковица, 2 пучка черемши, 250 г мягкого сливочного масла, соль и перец по вкусу. Лук и черемшу мелко нарежьте, смешайте с маслом, добавьте соль, перец. Готовое масло поставьте на 10 минут в холодильник. Сформируйте в виде колбаски и снова поставьте в холодильник. Намазывайте на хлеб, до-

бавляйте в горячие блюда. Масло можно разложить по формочкам для льда и заморозить на весь год.

Гарнир к мясу

В кипящую подсоленную воду бросьте 1-2 пучка черемши. Как закипит, продолжайте варить буквально полторы минуты. Воду слейте, заправьте сливочным маслом.

Закуска из сала

1 кг сала, 2 пучка черемши, 1 пучок укропа, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу. Снимите с сала шкурку, порежьте его на кубики, зелень и чеснок порубите. С помощью блендера или мясорубки измельчите все ингредиенты, пока масса не будет похожа на сливочное масло зеленого цвета. Храните в холодильнике.

Заправка для салатов

Чистые стебельки черемши (можно порезать) положите в стеклянную бутылку, залейте растительным маслом без запаха (лучше всего оливковым) и настаивайте в прохладном темном месте 5 недель. На 1 л масла нужно 50 г черемши. Храните в холодильнике.

Главное правило диеты - меньше соли. При шейном остеохондрозе откажитесь от нее вообще.

При остеохондрозе

➔ Основные правила: дробное питание, ограничение соли, углеводов и жидкости (не более 1 л в сутки, включая супы), отказ от жареного, острого, копченого, маринованного. Рыбу и мясо надо отваривать или слегка поджаривать, запекать в фольге, на пару. Овощи и крупы следует хорошо разваривать.

➔ Из хлебобулочных изделий предпочтительнее отдать не сладкому печенью, бисквиту и хлебцам.

➔ Супы должны быть в основном вегетарианские. Мясные и рыбные,

приготовленные на втором бульоне, разрешаются раз в неделю.

➔ Яйца можно в любом виде, но не злоупотреблять.

➔ Разрешается нежирная курица, индейка, говядина, свинина и баранина в отварном или запеченном виде.

➔ Предпочтительны нежирные сорта рыбы и морепродуктов. Раз в неделю можно побаловать себя селедкой, вымоченной в прохладной кипяченой воде.

➔ Из молочных продуктов придется отказаться от жирных йогуртов и острых сыров.

➔ Овощи разрешаются все, но отварные, тушеные, на пару. Только надо ограничить в рационе продукты с резким вкусом (чеснок, лук, щавель, петрушка и сельдерей).

➔ Из сладкого в большом количестве разрешается мед, варенье, джем. В день можно съедать не более 6 чайн. ложек (или 3 ст. ложек) сахара.

➔ Из напитков: не сладкие ягодные и фруктовые компоты, соки, некрепкий чай, кофе. И никакого алкоголя!

➔ Чаще ешьте холодец, заливную рыбу и желе - в них много веществ, которые наращивают хрящевую ткань.

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.

Выпирающая косточка у большого пальца ноги - проблема распространенная. Чаще она встречается у женщин. Самостоятельно такая «шишка» не рассасывается, но избавиться от болей и прекратить ее рост - задача посильная.

“ШИШКА” НА НОГЕ

Вальгусная деформация переднего отдела стопы - именно так называется косточка - может развиваться в любом возрасте. Важно не запускать проблему, чтобы не доводить ситуацию до хирургического вмешательства.

Почему появляется косточка?

Причины могут быть разными:

- ✓ травмы ног и ступней;
- ✓ нарушение обменных процессов;
- ✓ проблемы в костно-мышечной системе - поперечное плоскостопие, слабый свод стопы и др.;
- ✓ профессиональная деятельность (балет, гимнастика и т.п.);
- ✓ избыточный вес;
- ✓ слишком узкая обувь или увлечение высокими каблуками (особенно при наличии наследственной предрасположенности).

Выбор обуви

Безопасная для здоровья ног обувь должна быть удобной, из мягких материалов, позволяющих стопе «дышать». Высокие каблуки не рекомендуются

носить постоянно: максимум 2 часа в день, а для повседневной обуви максимальная высота каблуков или танкетки - 4-5 см. Обувь на плоской подошве (особенно балетки!) также вредна, для правильного распределения нагрузки на стопы необходимы каблуки 1-2 см.

Кроме того, обувь должна иметь супинатор, поддерживающий стопу в физиологически правильном положении и не дающий своду опускаться.

Занятия фитнесом

Физические нагрузки, безусловно, полезны для здоровья мышц и костей, однако если у вас есть плоскостопие или свод стопы слабоват, выбирайте щадящие виды спорта: йогу, пилатес, стрейчинг, плавание. Прыжки или бег, особенно при наличии лишнего веса, противопоказаны.

Что делать?

Заниматься самолечением нельзя: к сожалению, мазей, быстро снимающих боль в суставе и приводящих его в нормальное положение, до сих пор не придумано.

Если вы заметили покраснение стопы, ее припухание и тем более изменение формы сустава большого пальца - обратитесь к ортопеду. Он выяснит причину начала вальгусной деформации и порекомендует меры профилактики или лечения, если «шишка» уже беспокоит. Если пустить дело на самотек, могут развиваться воспаление, появиться боли (чем дальше, тем интенсивнее), а деформация стопы будет лишь усиливаться. В тяжелых случаях второй палец искривляется, а ходьба начинает доставлять мучения.

Методы лечения

На ранних стадиях заболевания, помимо подбора правильной обуви, врач порекомендует ортопедические стельки, межпальцевые корректоры, а иногда фиксирующий бандаж (фиксирует стопу при ходьбе) или специальные шины, которые надеваются на ночь. Часто назначаются лечебная физкультура, а также физиотерапия.

Один из современных методов лечения косточки



- установка фиксаторов с «памятью формы». В стопе делаются совсем небольшие проколы, поэтому метод считается малотравматичным.

В более сложных случаях возможна установка через разрезы в стопе скобок и винтов, фиксирующих суставы в нормальном положении. Постепенно деформация устраняется.

Однако если заболевание слишком запущено, стопа сильно деформирована и пациент испытывает постоянные сильные боли, без хирургического вмешательства не обойтись. Во время операции частично иссекается костный нарост. В ряде клиник практикуется и его лазерное удаление.

5 легких способов помочь своим почкам

1. Соблюдать питьевой режим. Каждый день выпивайте 2 л жидкости, в т.ч. клюквенный и брусничный морсы, компот из сухофруктов. Полезны травяные настои и отвары (шиповник, хвощ полевой, толокнянка, кукурузные рыльца). Курс приема - 10-14 дней, затем 2 недели перерыв. Не увлекайтесь минеральными во-

дами - они содержат много солей. Исключите газированные напитки.

2. Ввести в рацион продукты, полезные для почек. Обязательно употребляйте орехи, семечки, бобовые, морковь, сладкий перец, свеклу, капусту, облепиху, зелень, яблоки, чернослив, гречневую и овсяную каши.

3. Избегать соленого, копченостей и маринадов, фастфуда, полуфабрикатов, консервов, кофе, алкоголя. Также нужно ограничить употребление шоколада, красного мяса, сыра, кондитерских изделий.

4. Больше двигаться. Сидячий образ

жизни вреден для здоровья почек. Оптимальный выбор - ходьба, плавание, танцы, йога. Противопоказаны тяжелые нагрузки.

5. Обратиться к ароматерапии. Эфирные масла пачули выводят из организма лишнюю жидкость, что облегчает работу почек.

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ, ОСТРОТУ УМА И ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ.

ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА



Масса мозга человека - от килограмма до двух, что в среднем составляет приблизительно 2% от массы тела. Тем не менее, потребляет этот орган около 20% от ежедневного количества полученных всем организмом калорий.

семечках льна и тыквы, а также в зеленых листьях салата. Из этих ингредиентов получится прекрасный салат: смешайте авокадо, листья любого салата, миндаль и семечки, добавьте 1 ст. л. кунжутного масла. Диетологи советуют включить это блюдо в свой ежедневный рацион.

“Креативные витамины”

Больше всего наш мозг нуждается в витаминах группы В. Именно они обеспечивают работу нервной системы, улучшают внимание, память, способность концентрироваться и общее психическое состояние. Диетологи считают их просто незаменимыми для творческих людей и называют «креативными витаминами» за их благотворное влияние на умственные способности.

На первом месте по содержанию витаминов группы В - горох: он улучшает все функции мозга. На втором - овсяная каша: она работает как антидепрессант и помогает от бессонницы. Далее по списку: грецкие орехи, неочищенный рис, зеленые овощи, мясо, молочные продукты.

Старение мозга - это процесс постепенного повреждения его клеток свободными радикалами. От их деятельности нарушается проходимость между нейронами, клетки окисляются и погибают, существенно снижая наши умственные способности. Большую роль в замедлении этого процесса играют антиоксиданты, а именно витамины С и Е.

Рекордсменами по содержанию витамина С являются ягоды - клубника, смородина, малина. Много (даже больше, чем в цитрусовых) этого антиоксиданта содержится в брокколи.

Витамином Е особенно богат авокадо. Чуть меньше его в миндале,

Минералы

и микроэлементы

Магний, железо и цинк - важнейшие помощники в работе мозга. Магний улучшает кровообращение, а вместе с ним умственную деятельность и отлично помогает справляться со стрессами. Цинк влияет на концентрацию внимания, железо помогает развивать математические способности.

Магний присутствует в авокадо, орехах, цельных злаках, фасоли, сушеных абрикосах, изюме, яблоках, чесноке, грейпфрутах и чечевице (с ее помощью, кстати, лечатся все виды анемии). Железом богаты мясо птицы, печенька и злаки. Цинк содержится в семечках тыквы и морепродуктах.

Подавленное настроение нередко объясняется элементарным недостатком марганца. Благодаря марганцу мы быстрее соображаем и чувствуем

себя увереннее. Источники марганца - грубая растительная пища (капуста, кожура бобов, фруктов и овощей), свекла, цельное зерно, крупы и зелень. Эти продукты также содержат клетчатку, которая, как известно, организмом не усваивается, зато хорошо очищает кишечник.

Жиры

Жиры помогают мозгу поддерживать умственную деятельность, улучшают память и интеллект. Все жиры делятся на вредные и полезные. Например, жирная курица с картофелем фри не имеет ничего общего с жирной сельдью и льняным маслом. Первые - источники животных жиров, от которых мозг может в прямом смысле заплыть жиром, а вот вторые очень важны, поскольку являются источниками незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

Полезные жиры содержатся в рыбе (сельдь, лосось, сардины, тунец, семга), рыбьем жире, льняном, кунжутном и арахисовом маслах. Например, всего 100 г рыбы и 1 ст.л. растительного масла в день достаточно, чтобы обеспечить мозг необходимым количеством кислот омега-3.

Вода

Недостаток воды в организме плохо влияет на работу мозга: мы с трудом концентрируемся и плохо запоминаем новую информацию. 2 л воды в день могут исправить ситуацию. Пейте ее мелкими глотками, концентрируясь на приятных ощущениях, стараясь почувствовать, как вода буквально оживляет ваше тело.

✓ Спиртные напитки.

Вызывают спазм сосудов, а затем деструкцию мозговых клеток.

✓ **Соль.** Вызывает задержку влаги в организме. Вследствие этого происходит повышение давления, которое, в свою оче-



Стоит отказаться!

редь, может вызвать геморрагический инсульт.

✓ **Жирное мясо, свинина.** Увеличивает уровень холестерина и как следствие - атеросклероз сосудов головного мозга.

✓ **Сладкие газированные напитки, сахарки, колбасы и другие продукты длительного хранения.** Они содержат вредные для работы мозга химические вещества - консерванты.

Отдыхай!

<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Бесплатный сыр в мышеловке начинается со второй мыши.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Вот уж и Элтон Джон вышел замуж, а ты все никак...</p>				Княжеское застолье			Ферма Джорджа Буша					Прочупывается на запястье	
				Миндалины, что удаляют	"Плюс" или "минус" магнита		Японский театр актеров-мужчин		Мышь, названная летучей собакой		Село Пушкинской осени		
											Мать городов русских	1	
			Молодежная скидка в старину		Пелена летним вечером над рекой		"Красин" как тин судна						
Фраза с транспаранта	Кривая линейка	"Жерло" автомата	Сладкая расслабленность					Испытание новой машины		Имитация алмаза	Стас, основавший "Цветы"		
					Окосевший квадрат	Карточная игра - вид спорта	Абсолютнейшая нелепость						
	Резиновые "чехлы" на валенках	Волчья квартирка	Модница думает о них всегда				Основная мысль доклада	Картофельные вершки			Обувная "подстилка"		
					Крымская столица пионеров				Мушкетерская роль Старыгина	2			
	"Дышащий" орган человека		Отплата за зло					"Бульон", приготовленный знахаркой					
					Землянка - укрепление пулеметчика				Результат, который подводит				
	Веселый бог римлян	Четырехколесный друг		Вещи, называемые скарбом						Складной купол от дождика	Сорит деньгами направо и налево		
Войсковые продукты питания	Раскрутчик юной звезды				Еда из лексикона простолюдина	Опасная сторона ножа				Голос крови			
						Тест для свекра	Золотая тесьма на одежде	Всходы, что осенью зеленеют					
	Значок на игровой кости	Греко-турецкий остров	Танец "трясущихся" англичан		Дешевая литература	Небольшое подобие холма							
							Внезапно осенняя мысль	Хлопок в руках медсестры					
	Крупа для кулеши	Скоростная дорога		Сжатая сводка событий		Птица в ягаташе охотника	Холст домашнего производства						
	Система государственных устоев					Ченасье в стакане воды							
					Непосильная тяжесть забот			Речной бра-тишка омара					
						1							
			Уральская байка Бажова			Имя любовницы Вронского							
Мальчишка-акселерат													

☺ ☺ ☺

Гуляя по статусам: Смотрите, у меня цветы. Любимый подарил. Цветы мне подарили. Любимый есть у меня, он и подарил. Это мои цветы, вот они, есть у меня!

☺ ☺ ☺

Если бы скорпион жалил не ядом, а морфином, то он был бы любимым домашним зверьком миллионов людей.

Лицо с обложки



АЙШВАРИЯ РАЙ «Я НИКОГДА НЕ ЖЕРТВУЮ СОБОЙ РАДИ КРАСОТЫ»

Четыре года индийская кинозвезда Айшвария Рай Баччан провела дома, ухаживая за малышкой Аарадхией. В 2015-м бывшая «мисс Мира» вновь появилась на экране и на красных ковровых дорожках мировых кинофестивалей. Айшвария рассказала, в чем секрет ее красоты, как ей удается совмещать съемки с воспитанием дочери и о каком подарке она мечтает.

- С тех пор, как вы в 2010 году исчезли с экранов, поклонники с нетерпением ожидали вашего возвращения.

- Я не исчезла полностью. Хотя последние пять лет я не играла в художественных фильмах, я продолжала сниматься в рекламных кампаниях. Но приятно слышать, что зрители ждали моего возвращения. Съемки в кино — это, скорее, мое увлечение, моя страсть, а не способ заработать. Поэтому когда мои новые фильмы выходят в прокат, самое важное для меня — не кассовые сборы, а желание зрите-

ля пойти в кино и посмотреть картину.

- Зритель пойдет в кино хотя бы для того, чтобы на вас полюбоваться. Не даром за вами закрепился титул «Вечная красота».

- Не отрицаю, внешность очень важна в шоу-бизнесе. И актрисы немало времени уделяют уходу за собой. В индийской киноиндустрии чаще, чем в любой другой, имеет значение красота актрисы, а не ее драматические способности. Но я не люблю жертвовать собой ради красоты. Я предпочитаю комфорт. Никогда не надену красивое платье

или туфли, если мне в них неудобно.

- В чем секрет вашей красоты?

- Ничего такого, что не было бы доступно всем. Я всегда ношу с собой освежающий спрей для лица и увлажняющий крем. Уделяю много внимания уходу за волосами. Из декоративной косметики предпочитаю подводку и тушь.

- Теперь, когда вы стали матерью, как совмещаете воспитание малышки и работу?

- Для меня этот вопрос звучит странно. Предыдущим поколениям женщин тоже приходилось совмещать эти функции, и они прекрасно справлялись и с тем, и с другим. А сейчас актрис почему-то постоянно ставят перед выбором — дом или работа, карьера или семья. Не понимаю, откуда появился этот социальный феномен. За два года до моей свадьбы режиссеры говорили мне: «Подожди, не выходи пока замуж, так много всего происходит».

Но я их не послушала: вышла замуж и родила дочь. Ни муж, ни свекровь не давили на меня и предоставили мне полную свободу выбора. Я сама решила остаться дома и сделать паузу в съемках. Но все равно уже через месяц после родов я вышла на красную ковровую дорожку Каннского кинофестиваля в роли посланницы L'Oreal. Мой секрет очень прост — никогда и ничего не планировать, жить сегодня и сейчас. Когда человек много планирует, он закрыт для неожиданных возможностей и сюрпризов, глух к окружающему миру. Планы часто блокируют реальность. Я предпочитаю полагаться на интуицию. И моя успешная карьера — подтверждение тому, что интуиция меня не подводит.

- Как проходит ваш день?

- В нем есть место и для работы, и для личной жизни. Всюду я стараюсь привнести как можно больше энтузиазма и положительных эмоций. Когда я на съемках, то полностью отдаюсь работе. А когда заканчиваю работать, абсолютным приоритетом для меня становятся дочь и муж. Конечно, у меня тоже иногда случаются стрессы, но лучший способ избежать их — уметь переключаться. У нас, женщин, это, к счастью, получается.

- А как насчет отдыха?

- Путешествия и смена обстановки — самый лучший отдых для меня. Лондон — для шумных праздников и фестивалей, Италия и Франция — для оздоровительных программ и семейного отдыха, Дубай — для походов по магазинам. Но если времени на путешествия нет, то мне достаточно просто ос-

таться дома, полежать на диване, послушать диски со звуками природы.

- Какой подарок порадует вас больше всего?

- С тех пор, как я стала мамой, обожаю детскую литературу, истории и сказки с яркими иллюстрациями и счастливым концом. Читаю их вслух себе и Аарадхии. Книжки разбросаны у нас по всему дому. Я могу читать несколько книг параллельно. Надеюсь, что и в этом году нас с дочерью ждут новые увлекательные истории.

АЙШВАРИЯ РАЙ, БИОГРАФИЯ

Родилась Айшвария Рай Баччан 1 ноября 1973 года в городе Мангалор индийского штата Карнатака. Её отец Кришнарая Рай был офицером торгового флота, а мать Вринда Рай – писательницей. У Айшварии есть старший брат. Родным языком Айшварии является тулу, который распространён в юго-западной части штата Карнатака. Позже она овладела ещё несколькими языками: хинди, английским, тамильским и маратхи. После рождения дочери семья переехала в Мумбаи, где прошло детство Айшварии. В школе она была отличницей, увлекалась танцами и классической музыкой, также отличалась своей красотой, живостью характера и общительностью и была очень популярна у одноклассников. После школы Айшвария поступила в колледж Jai Hind College, потом перевелась в Ruparel College, окончив который поступила в университет Рахэдждл, где изучала архитектуру.

Окончив университет, девушка работала в модельном агентстве. В 1994 году Айшвария стала участницей конкурса красоты «Мисс Мира» и одержала там победу. После такого успеха на неё посыпались выгодные предложения о съёмках в рекламе. Айшвария становится лицом рекламной кампании Pepsi на территории Индии, далее снималась в рекламе производителей косметики Шанель, Диор, появилась на обложке журнала Vogue. Режиссеры Болливуда также не оставили красавицу без внимания, засыпав её предложениями сняться в кино. Дебют Айшварии Рай в кино состоялся в 1997 году в фильме «Дуэт» режиссёра Мани Танам. Фильм получил критические оценки и не был популярен. В том же году Аш снялась в фильме «И они полюбили друг друга» в роли Аши Капур. За эту роль она получила премию как лучшая дебютантка. В 1999 году актриса снялась в фильме «Навеки твоя» в роли Нандини. Эта работа принесла ей в 2000 году награду за лучшую женскую роль.

В 2001 Айшвария была номинирована на премию Filmfare Awards (индийский Оскар) как лучшая актриса за роль Прити Вайс в фильме «Моё сердце — для тебя!». В 2002 году Айшвария Рай снялась в любовной драме режиссера Санджай Лила Бхансали «Devdas» в роли Парвати. Фильм оказался самым успешным за всю историю Болливуда, побив все рекорды по сборам в Индии и Америке. «Devdas» стал первым болливудским фильмом, показанным на международном Каннском кинофестивале в 2003 году, на котором Айшвария присутствовала в составе жюри. В том же году Рай подписала контракт с косметической компанией L'Oreal, став лицом её рекламной кампании, а также участвовала в рекламных кампаниях Coca-Cola и производителя брильянтов DeBeers. Обретя всемирную известность, актриса решила на покорение Голливуда. В 2004 году она снялась в своём первом англоязычном фильме режиссёра Гуриндера Чадха «Невеста и предрассудки» производства США и Великобритании. В картине Рай сыграла главную роль Лалиты Бакши. Фильм был очень успешен в мировом прокате. Айшвария продолжила сниматься в голливудских фильмах, следующим из которых стала драма Пола Майеда Бергеса «Принцесса специй» 2005 года, в нём она сыграла роль хозяйки магазина специй – Тило. В том же году Рай приняла участие в известных



американских ток-шоу: «Шоу Дэвида Леттермана», «60 Минут», и «Шоу Опры Уинфри». В дальнейшем актриса продолжила покорять Голливуд, снявшись в картинах: «Последний легион» (2007), «Астерикс и Обеликс на Олимпийских играх» (2008) вместе с легендарными актёрами Аленом Делоном и Жераром Депардьё, «Розовая пантера-2» (2009) со Стивом Мартином.

В настоящее время актрисе посвящено около 17 тысяч интернет-сайтов, она появляется на страницах известных журналов New York Times, GQ, Stuff Magazine, она стала первой индийской женщиной, чья фигура появилась в музее восковых фигур мадам Тюссо. Айшвария продолжает активно сниматься в кино.

В течении нескольких лет Айшвария встречалась с индийским актёром Салманом Кханом, который был её партнёром по фильму «Навеки твоя» в 1999 году. Актёр известен как заядлый покоритель женских сердец. Айшвария также не устояла перед его чарами, и они стали жить вместе. Поклонники актёров были в восторге от того что их кумиры соединились, а журналисты называли эту пару самой красивой в индийском кино. Однако за видимым благополучием скрывались боль и страдания Айшварии. Её возлюбленный злоупотреблял алкоголем, постоянно изменял ей, при этом сам был очень ревнив и часто в гневе бил свою подругу. Родители девушки не хотели отдавать дочь замуж за такого человека и не дали согласие на брак. Это взбесило Салмана и он сильно избил Айшварию. После чего терпение её лопнуло, и в 2004 году она рассталась с ним.

Позже Айшвария познакомилась с актёром Абишеком Баччаном – сыном известного актёра индийского кино Амитабха Баччана. Абишек является одним из самых популярных актёров в Индии и признанным секс-символом Болливуда. После нескольких лет отношений пара объявила о своей помолвке в январе 2007 года, а 20 апреля состоялась их свадьба, которая проходила в резиденции семьи Баччан «Прадикша» в Мумбаи. Торжество проходило в узком кругу, присутствовали только родственники и близкие друзья. По индийским традициям пара проживает в доме жениха с его родителями, с которыми у Айшварии сложились прекрасные отношения. Амитабх Баччан даже доверил невестке должность президента своей кинопроизводственной компании Amitabh Bachchan Corporation Ltd. В ноябре 2011 у Айшварии родилась дочь – Аарадхия Баччан.



ЕСЛИ ЖЕНА УСПЕШНЕЕ МУЖА

Со страниц фотохроник на нас смотрят успешные женщины: политики, актрисы, певицы в обнимку с молодыми, никому не известными мужьями. На первый взгляд все выглядят довольными и счастливыми. Но так ли это на самом деле?

Прошло время, когда женщины боролись за уравнение прав с мужчинами. Сегодня многие из них занимают более высокие посты и зарабатывают больше своих супругов. Как это отражается на их семейном благополучии?

ДВА МУЖИКА В ДОМЕ

«С мужем мы знакомы 22 года, я его очень люблю, - рассказывает Ирина. - Так сложилось, что после выхода из второго декрета кормильцем в семье стала я. Поначалу этим гордилась: мне так нравилось, что не нужно ничего у мужа выпрашивать. Постепенно меня стало раздражать, что он сидит у меня на шее. В семье все чаще вспыхивали ссоры. В результате я стала изменять мужу, о чем не жалею. Наш брак на грани развода. Нужно ли его спасать? Сомневаюсь...»

В обществе действует стереотип: жена - хранительница очага, муж - кормилец, защитник и добытчик. Окружающие реалии давно изменились, и женщины сегодня зарабатывают наравне, а то и больше мужчин. Но подсознательно в них сохраняется установка на выбор сильного мужчины. Если статус жены меняется, а муж «не дотягивает», то автоматически жена разочаровывается в супруге, перестает его уважать. Стоит оговориться, что уважать вторую половинку можно не только за приносимые в семейную копилку финансы, но и за другой вклад: ведение домашнего хозяйства, строительство или ремонт дома, интеллектуальное

лидерство, развитие детей, занятия с ними и т.д. В данной ситуации оказывается, что в доме два мужика: один стучит кулаком по столу: «Я главный!», а второй реально обеспечивает семью. Если у женщины возникает чувство, что в семейной лодке на веслах сидит только она, а супруг отдыхает, то это закономерно приводит не только к ссорам и изменам, но и к разрушению брака.

ЖЕНА, ТОВАРИЩ И ДРУГ

«В тяжелые времена у нас появилась возможность уехать в Норвегию: знакомый мужа предложил ему там хорошее место. Мы бросили все и уехали. А у мужа с работой не сложилось.

За квартиру платить надо, двоих детей кормить тоже надо... Я записалась на курсы языка, затем на курсы маникюра. Появились клиентки, начала зарабатывать. Через пять лет было принято решение вернуться на родину. Муж снова нашел хорошую работу, а я стала домохозяйкой. Считаю, что настоящая женщина в трудное для семьи время должна поддерживать супруга», - уверена Мария.

Взаимовыручка, умение подставить плечо друг другу - это надежный фундамент для семьи, особенно сейчас, во времена кризиса. Как говорится, земля круглая: сегодня вы успешнее мужа, завтра он зарабатывает в несколько раз больше вас. И это нормально, если оба супруга считают любовь и семью более важными ценностями, чем зарплата.

ДЕНЬГИ - НЕ ГЛАВНОЕ

«Я зарабатываю в три раза больше супруга. Муж - полковник, занимает хорошую должность. У него очень ответственная работа, много людей в подчинении. При этом он настоящий Мужчина, глава семьи и хозяин в доме. Я никогда не упрекала супруга и не кичилась тем, что приношу в дом больше денег. Муж не виноват, что в нашей стране не все уважаемые должности оплачиваются достойно», - объясняет Анна.

Под успехом можно понимать разное. Это не только деньги, но и образование, достойная профессия, уважение коллег, занятие общественно важной деятельностью, а также умение быть хорошим родителем, заботливым сыном или дочерью и т.д. Если успешная супруга не испытывает дискомфорта, а чувствует себя любимой женой и слабой женщиной под защитой сильного мужа, то какая разница, кто сколько зарабатывает?

ХОРОШО УСТРОИЛСЯ?

«Мы живем в глубинке, с работой у нас сложно, - сетует Лариса. - Я работаю продавцом, зарплата маленькая, но стабильная. Муж перебивался временными заработками, но уже второй год сидит дома, юридически уходит в запой. Сын после окончания техникума работу так и не нашел. Я уже устала их тянуть».

Сильная успешная женщина - это находка для слабого мужчины. Если посмотреть вокруг, то можно понять, что многие мужчины с удовольствием отдали пальму первенства в содержании семьи женам, а сами устроились с пивом перед телевизором. Их все устраивает. Если такая ситуация не нравится женщине, то у нее всегда есть выбор: встряхнуть мужа и заставить его искать работу или уйти. Смещение гендерных ролей опасно еще и тем, что у детей складывается неправильное восприятие семейных взаимоотношений, что вряд ли принесет им счастье в построении собственной семьи.

Экспресс-совет

ЧТО УЛУЧШИТ ОТНОШЕНИЯ С КОЛЛЕГОЙ?

Коллега относится к вам неприязненно или просто не желает идти на контакт? Попробуйте одолжить у него ручку или другой незначительный предмет. Когда будете возвращать вещь - искренне поблагодарите человека. После этого жеста его отношение к вам поменяется в лучшую сторону.

«Какая гадость! Уберите это поскорее!» - слышится визг дамочки, а в ответ удивленное: «Это же ребенок!» - «Пусть ваш жеребенок держится от меня подальше!» Ну как можно быть такими детоненавистниками?

Вот идет женщина лет 30-35, красивая, ухоженная, хорошо одета. А еще она умна, построила карьеру, пять раз в год летает отдыхать на дорогие курорты. У нее есть обеспеченный муж, счет в банке, личный автомобиль, небольшая квартира в центре города и маленькая собачка породы йоркширский терьер. В общем, есть все, кроме детей. И вот вы мнетесь, думая, как бы предложить ей координаты знакомого врача, гениального специалиста по бесплодию. А когда решаетесь, слышите в ответ смех: «Да вы что, какие дети?! Мы с мужем - убежденные чайлдфри».

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Свою растерянность вы спрячете за неловкой улыбкой, а сами лезете в словарь, чтобы прочитать: «Чайлдфри - это идеология, характеризующаяся сознательным нежеланием иметь детей и пропагандой бездетного образа жизни; многие чайлдфри подтверждают свою позицию добровольной стерилизацией». И вот эти люди, большая часть которых - отличный генофонд (молодые, красивые, обеспеченные), не хотят продолжать свой род, хотя могли бы поднять как минимум двоих, а то и троих. На чем основывается идеология бездетности?

Во-первых, ее представители противопоставляют себя обществу, которое навязывает стереотип семейного счастья («предназначение каждой женщины - рожать»). Знаменитая чайлдфри Майя Плисецкая говорила: «Рожаящих женщин много, а Майя Плисецкая - одна!»

Во-вторых, чайлдфри считают детей помехой для саморазвития и свободного образа жизни («куда хочу, туда лечу»). Обычно это люди с активной жизненной позицией, они отдают много времени и сил творчеству, бизнесу, путешествиям. Дети в такой образ жизни не вписываются. Например, буддийский лама Оле Нидал заявил, что они вместе с супругой сознательно решили не заводить детей, чтобы не иметь затруднений в их просветительской деятельности.

В-третьих, «детоненавистники» говорят о перенаселенности планеты и своим самоотверженным примером пытаются эту проблему решить. Ну и в-четвертых, многие чайлдфри воспринимают ребенка как средоточие зла на земле - это абсолютно бесполезный «кусочек



СВОБОДНЫЕ ОТ ДЕТЕЙ

мяса, который только и делает, что орет, рыгает и какает».

Идеологи чайлдфри утверждают, что политика нашего государства негласно поддерживает их позицию: мизерные выплаты молодым матерям, нет реальной поддержки государства многодетным семьям, женщине с ребенком сложнее найти работу, в детских садах нет свободных мест, стесненные жилищные условия без шансов их улучшить, низкий доход на душу населения, особенно в регионах. Получается, что семейной паре без детей проще выжить и не оказаться за чертой бедности.

ТИПОЛОГИЯ

Чайлдфри абсолютно разные. Среди них и те, кто очень хорошо относится к чужим детям, но сам не заводит потомство, и другие, кто откровенно ненавидит детей и буквально брызжет ядом при малейшем упоминании о них. Всего психологи выявили три довольно ярких типа чайлдфри.

Демократы. Они не навязывают свою позицию окружающим: «Я свободный человек и не хочу обременять себя ребенком. Но я не говорю, что вы должны поступать так же». Обычно эти люди отлично ладят с детьми, среди них много педагогов и педиатров. Психологи утверждают, что к такой позиции часто приходят молодые люди, на чью долю выпало воспитание младших братьев или сестер. В результате они знают, как общаться с детьми, но памперсами и бутылочками сыты по горло: свой долг они

выполнили и теперь хотят пожить для себя. Некоторая часть таких чайлдфри через несколько лет меняет свою позицию и обзаводится детьми.

Идеологи. Они панически боятся детей. Как правило, эти люди имеют личный негативный опыт общения с детьми. К этой категории также относятся люди, которые в детстве имели сложные отношения с родителями, чувствовали себя обузой для них. Теперь они не хотят брать ответственность за чужую жизнь и всячески пропагандируют идеи чайлдфри. Почти все из «идеологов» пошли на добровольную стерилизацию. Они твердят о своем высшем предназначении: не тратить жизнь на детей, а самореализоваться. Вместо детей они заводят собаку или кошку.

Хейтеры. Самые неприятные представители чайлдфри. Они ненавидят детей и все, что с ними связано. Агрессивно высказывают свою позицию, описывая, с каким удовольствием убивали бы детей. Обычно это молодые люди и девушки, тяготеющие к эпатажу, а также психически больные. Реализуют себя в Интернете, на форумах и в социальных сетях. Тратят свое время на троллинг - задиранье, оскорбление беременных, матерей и людей, любящих детей. У хейтеров есть своя терминология: матери - это «овуляшки», «свиноматки», дети - «опарыши» и т.д. Выступают за легализацию педофилии, нередко крадут фото детей со страничек в социальных сетях и придумывают к ним издевательские подписи.

Женские судьбы



ЛАРИСА ДОЛИНА: «Трудно быть железной»

Сильная женщина с необыкновенным голосом - вот что мы видим на экране телевизора. Но какая же Лариса Долина на самом деле?

В сорок три года Лариса решила перевернуть свою налаженную, казалось, жизнь на 180 градусов. Она отвергла все старые ценности, легла под нож пластического хирурга и завела роман с молодым мужчиной. Как оказалось, рецепт счастья может быть и таким.

ДЕТСТВО В КОММУНАЛКЕ

Раннее детство Ларисы Кудельман прошло под стук печатной машинки. Ее мать, служившая машинисткой, часто брала подработки на дом и всю ночь печатала тексты. Семья практически бедствовала. Зарплаты папы, стекольщика на стройке, не хватало даже на самые скудные продукты. Вместе с бабушкой, лежачей больной, Кудельманы ютились в маленькой комнатке одесской коммуналки. Квартира находилась в цоколе, где было темно и сыро, из-за чего девочка часто болела. В том числе коклюшем и хроническим бронхитом - болезнями, которые потом дали о себе знать во время ее вокальной карьеры. Лариса спала на раскладушке и заработала себе искривление по-

звоночника. После смерти бабушки семья перебралась в другую коммуналку, но улучшением жилищных условий это вряд ли можно было назвать: семь семей, один туалет и три газовые плиты на два десятка человек, а ванны и вовсе не было.

В школе Ларису дразнили жидовкой - за еврейское происхождение. Но это только закаляло ее характер. С детства девочка привыкла отстаивать свои интересы, хотя в еврейских традициях ее и не воспитывали. Лишь иногда, когда родители ругались, они переходили на идиш, чтобы дочь их не понимала. Мечтой матери было вырваться из этих семи кругов ада. Для дочери она желала лучшей судьбы, чем была у нее. Поэтому отвела Ларису в музыкальную школу по классу виолончели. А когда семья переехала в отдельную квартиру, первым купленным на отложенные деньги предметом мебели стало фортепиано. Лариса не любила музыку, зато обожала петь. Она и на уроки английского ходила только затем, чтобы потом исполнять свои любимые песни из репертуара «Битлз». Ве-

черами девушка слушала иностранные записи (у нее была роскошная по тем временам вещь - катушечный магнитофон!), особенно ей нравился джаз. Пыталась копировать, и ей это удавалось.

«А В РЕСТОРАНЕ...»

С тринадцати лет Лариса участвовала в школьной самодеятельности, пела в ансамбле. Руководитель кружка отмечал необыкновенные природные данные юной певицы: ее голос имеет широкий диапазон - целых пять октав! Таким владела разве что Уитни Хьюстон. Но школьного педагога Лара слушала неохотно: куда больше ее привлекали рассказы подруги, которой уже исполнилось восемнадцать и которая зарабатывала пением в ресторане. Лариса тоже хотела вносить свою лепту в семейный бюджет, но когда девушка заявила об этом родителям, разразился скандал. Властная и щепетильная мама кричала, что ее дочь будет петь перед жующими подвыпившими посетителями только через ее труп, а мягкий и добрый отец встал на сторону дочери: все-таки за одно выступление ей предлагали выплачивать целых пять рублей. За месяц выходила неплохая сумма. Ну где они столько заработают? Мать удалось уговорить. Решение было принято. И вот после школы Лариса спешила на работу в соседний ресторан, каждый раз молясь, чтобы никому из учителей не пришлось в голову там поужинать.



Начинала Лариса Долина как джазовая певица, и именно джаз всегда считала главной музыкой в своей жизни

В ресторане Лариса пела всего полгода, но ее кабацкое прошлое впоследствии ей, уже популярной на всю страну певице, припоминали часто. И говор у нее провинциальный, и манеры пролетарские, и макияж яркий, и костюмы вульгарные. Но где ей, девчонке из простой рабочей семьи, было учиться светскому этикету?

Все та же подруга предложила Ларисе за компанию пойти на концерт в Одесскую филармонию. Но, как часто бывает, подруга не прошла, а Ларису взяли. Так она стала солисткой ансамбля «Мы одесситы», а затем и других государственных коллективов. Из-за гастролей заканчивать два последних

Брак оказался несчастливый, и позже в интервью Миончинский поливал Долину грязью: мол, стеснялся ее ужасно: она чавкала за столом, носила мини-юбки и дружила с валютными проститутками - словно баба с одесского Привоза. Бывший музыкант, давно утопивший свой талант в алкоголе, всегда забывал упомянуть, что тогда Лариса буквально спасла ему жизнь. В период их знакомства Миончинский выпивал по бутылке водки на ночь, чтобы забыть о смерти своего маленького сына. Долина вытащила его из алкогольной зависимости, и даже, несмотря на перспективную карьеру, решила родить ребенка. Она чувствовала, что

через три брака начал трещать по швам. Муж завидовал успехам Ларисы, прилюдно ее унижал, мог поднять на нее руку, а по вечерам возвращался к старой привычке закладывать за воротник. Долина поняла, что пора уносить ноги. Подхватив дочь и кое-что из одежды, она уехала в Ульяновск, где ей предложили выгодный контракт.

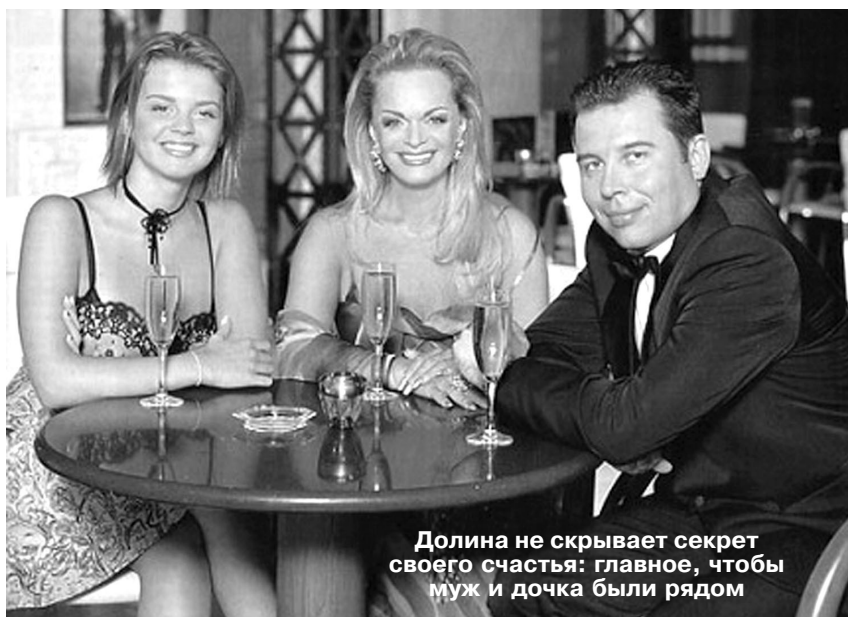
Там она познакомилась с молодым гитаристом Виктором Митязовым, который очень настойчиво начал за ней ухаживать. Не зарубцевавшаяся еще рана после развода помешала роману. Но через год Лариса сдалась и вышла за Виктора замуж. Молодой муж стал не только музыкантом, но и продюсером певицы. Они вернулись в столицу, правда, жить приходилось в гостиничном номере: на свое жилье пара так и не заработала. Только несколько лет спустя Ларисе удалось купить «трешку» на Шаболовке.

ЗАПОЗДАЛОЕ СЧАСТЬЕ

В браке с Виктором Лариса прожила больше десяти лет, когда на гастролях у нее закрутился пылкий роман, опять-таки с собственным же музыкантом Ильей Спицыным, который был младше певицы на одиннадцать лет. Своих отношений пара не скрывала, а муж-рогоносец (он по-прежнему оставался продюсером Долиной) пытался и усюветить супругу, и разобраться «помужски» с Ильей - но все тщетно. Пришлось дать развод.

Рядом с молодым супругом Лариса расцвела. Она всю жизнь пыталась бороться с лишним весом, но на этот раз коллеги по шоу-бизнесу посоветовали толкового диетолога, и Долина скинула пару десятков килограммов. Новое тело, новый муж, новый репертуар... Поутихшая было слава певицы вспыхнула вновь. Лариса признается: «Я бы, наверное, не решилась на такой крутой поворот в жизни, если хотя бы чуточку сомневалась в себе или в Илье. Прошло достаточно времени и встреч, чтобы мы поняли: это не роман и не интрижка». Рядом с Ильей Лариса наконец-то перестала быть «локомотивом» и почувствовала себя слабой женщиной. Ее обвиняли в специально придуманном пиаре: мол, вслед за Пугачевой Долина решила привлечь к себе внимание молодым женихом. Но время показало: злые языки ошибались.

Сегодня Лариса - востребованная певица. Она дает концерты, участвует в шоу и различных телепроектах. Но главная ее радость - четырехлетняя внучка Александра, которую певица уже начала выводить в свет, отнюдь не стесняясь звания бабушки.



Долина не скрывает секрет своего счастья: главное, чтобы муж и дочка были рядом

класса Ларисе пришлось заочно. Сначала мать не отпускала ее из дома, но после слов: «Мама, ты уйдешь на работу, а я соберу чемодан и уеду» смирилась.

Лариса сначала жила в Ереване, потом в Сочи, где к ней пришел настоящий успех - в узких музыкальных кругах, а затем и у массового зрителя. Добрые люди посоветовали Ларисе Кудельман придумать псевдоним, и она взяла девичью фамилию матери - Долина.

ПОГОДА В ДОМЕ

На сцене Лариса встретила и свою судьбу. Им оказался музыкант Анатолий Миончинский. Сам жених рассказывал: «Пришел на репетицию и увидел, как на сцене поет девушка... Тогда она мне показалась толстой и некрасивой! Но услышав голос, я восхитился. Пела она замечательно! Так что я поспешил с ней познакомиться. Оказалось, Лариса приехала из Одессы. Ей тогда было 23 года...»

это «возродит» Анатолия. Так на свет появилась дочка Ангелина. Беременность и роды были сложными, девочка родилась слабенькой, и ее сразу увезли в другую больницу. Ларисе ничего не сказали. Бледная и изможденная, еще не оправившаяся от родов, Долина ездила по всем московским больницам, пытаясь отыскать дочь. Нашла. Малышка окрепла и в будущем росла здоровой.

Тогда Долина была уже известной певицей, спела несколько хитов и песен для кинофильмов, а в московских музыкальных кругах она так и не стала своей: виной всему отсутствие столичной прописки. Пресловутый квартирный вопрос мучил певицу долгие годы. Пришлось сначала даже перебраться из Москвы в Ленинград, в однокомнатную квартиру родителей мужа. Там, за шкафом, молодожены начали свою семейную жизнь. Ленинградский климат обострил все прошлые болячки певицы, да к тому же года

ПОРЧА: ЗАБРАННАЯ ПРИБЫЛЬ

Материалы из архивов Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии.

«Уважаемая госпожа Ольга! Мы с мамой были у вас много лет назад. Вы нам тогда очень помогли. Ваши советы и ваша книга «Хранительница очага» для нас как путеводитель. Нам стало легче жить и мы уже чувствуем, когда нам хотят под личиной благодетельности сделать гадость.

Я хочу поведать случай с нашей соседкой - Маквалой. Я всегда подзревала ее в колдовстве. А теперь точно это знаю.

Маквала всегда и всюду говорит, что не верит в колдовство и что это все ерунда. Но в течение многих лет, пока мы с вами не познакомились, мы отдавали Маквале по ее просьбе то соль, то сахар и много того, чего отдавать нельзя было. А как-то поздно ночью, я с братом возвращались из поездки и увидела, что кто-то зажигает свечи на пороге у другой нашей соседки. Мой брат зажег мощный фонарь и мы увидели... Маквалу, которая стояла на коленях у соседкиного порога, а в руках у нее горели черные свечи. На наш немой вопрос, что это такое, она сказала, что потеряла кольцо и теперь его ищет. Так мы узнали ее подлинную, подлую сущность. Маквала – колдунья! После ваших сеансов мы опять стали на ноги, и все у нас стало даже очень хорошо. А соседки Маквалы в городе не было несколько лет - она сдавала свою квартиру. А сама жила в деревне.

Первое, что сделала Маквала, когда вернулась из деревни – она оставила ключи от своей квартиры у нас – меня и матери не было дома, а мой младший брат согласился оставить ключи. Вечером я вернула ключи Маквале, сказав, что нас постоянно дома не бывает (от вас мы знаем, что чужие ключи в доме нельзя держать).

Несколько дней Маквалу лихорадило – она каждый день пыталась у нас забрать то соль, то сахар, то хлеб. На все ее просьбы мы отвечали отказом – нету и все тут!

Через неделю в дверь позвонила младшая дочь Маквалы – Лика, в руках у нее был кулек с хлебом. Лика обратилась к нам с просьбой оставить хлеб до вечера, сказав, что у нее нет ключей от квартиры, а мать придет поздно. Но и тут Маквалу ждало разочарование – мы ответили отказом. Ведь они хотели оставить хлеб днем, а забрать вечером после захода солнца – мы сразу поняли, что колдунья Маквала хочет провести именно такими образом свой колдовской ритуал, чтобы забрать у нас прибыль». Нана А., г. Тбилиси.



«Здравствуйте, уважаемая Ольга! Меня зовут Света, я ваша пациентка! Мой случай произошел несколько лет назад. Я расскажу, и вы вспомните этот случай. Я тогда, как и сейчас занималась торговлей. Вставала в 6 утра, приходила домой с работы в 9 вечера. А что делать, когда у тебя маленькие дети и большой муж. Вот так я тянула и тяну семью. Но у меня, наверное, как у всех была злая и завистливая соседка. Лали - так звали мою соседку, тоже занималась торговлей, но у нее дела шли плохо из-за ее лени. Она открывала свой магазинчик поздно и цены у нее были выше, чем в соседнем доме, к тому же Лали постоянно была занята то болтовней по телефону, то еще чем-то. В общем, всех потенциальных клиентов она распугала.

Лали, видя, что у меня дети и сыты и одеты, постоянно мне завидовала – она даже этого не скрывала. Один раз она обратилась ко мне с просьбой одолжить ей 20 долларов на две недели, так как ей срочно надо было отдать долг. Сначала я ей отказала, но Лали стала плакать и причитать, что если она не расплатится сегодня, ее просто могут избить.

Естественно, после подобного расказа, я пожалела соседку и одолжила ей эти 20 долларов. У меня не было таких денег, но 20-ти долларовая купюра была у моей старшей дочери - ей эту купюру подарила на день рождения бабушка и дочь копила деньги на мобильный телефон. Прошло две недели, и Лали вернула мне эти 20 долларов.

Дочь, взяв деньги в руки, сказала, что эта та самая купюра, которую ей подарила бабушка! Она почему-то записала номер этой купюры. Тут я призадумалась о поступке коварной соседки. Именно из-за этого случая я и пришла к вам на прием, так как дела у меня пошли очень плохо. Вы, просмотрев мою ауру, сказали, что соседка применила ко мне прием из бытовой ма-

гии и забрала мое “барака!” Г-жа Ольга, вы мне тогда очень помогли и у меня все теперь хорошо, а ваши талисманы защищают и меня и мой бизнес и мою семью от таких вот, как Лали». С глубоким уважением ваша пациентка Света М., г. Тбилиси.

Эти случаи не единственные в нашей практике. Отдавая деньги в долг, надо всегда очень серьезно подумать о последствиях такого шага.

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ РУДОЙ-БИБИЛАШВИЛИ. Очень часто колдуньи применяют такой прием как в случае со Светой. В этом случае Лали взяла у Светы деньги в долг на новой Луне, а отдала на убывающей. Эта порча называется “отобранная прибыль”.

Если вы никак не можете отказать кому-то в просьбе одолжить деньги, то, отдавая деньги в неурочный час, надо их отдать не в руки просящему, а положить на пол. Конечно, это будет выглядеть нелепо, но вы можете пояснить, что иначе ваша прибыль от вас уйдет, я думаю действительно близкий человек вас поймет, а в этом случае с колдуньей - ей будет преподнесен урок. И в следующий раз она к вам не обратится с подобной просьбой.

Хитрости колдуньям дворового пошива не занимать. И если один раз вы попались на их уловки, то держитесь от этих злыдней подальше. Волк никогда не станет овечкой.

ДЛЯ СПРАВКИ

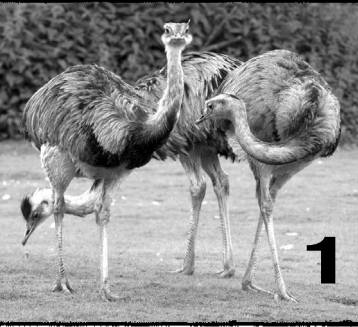
Парапсихолог Ольга Рудой-Бибиллашвили – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

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

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

Парапсихолог Ольга Рудой – Бибиллашвили ведет прием только по предварительной записи
Тел.: 218 -32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.

Ваш любимый сканворд

Климат	Музыка амер. негров	Машина, размол зерна	Вид спереди	Тихо (муз.)	Река забвения				
			Порт, Сицилия						
Связи (прост.)	Архит. украшение	Бельг. минер. вода		Мысль	Замечание автора				
		Отзывчивость	Ядовитое дерево						
Выгода	Сосуд. ладан			Рыба сем. карповых	Любимая				
			Фармац. ренты	Пещня					
	Общ. обяз. нормы	"Урожай" рыбака							
			Луговой волк	Верблюд					
	Франц. художник	Часть рукава одежды			Для ручек				
				Сыпучая сухая масса	Танц. шаг				
	Желтый металл	Лайма...				Под палубой		Стоянка трамваев	
Ягода				Усилитель голоса	...Чапаев				
	Американский страус					Пушной зверь		"Босоногий мальч."	
			Зеленый покров	Звезда. Андро-меда					
			Передача мяча		Венг. автобус	Повелитель (араб.)	Невольница		Река в Париже
			Судьба, участь	Пояс, кимоно					
	1		Действ. число			Парагвайский чай			
			Жвачка	Рус. график					
	Ожерелье		Сказ. существо			Повреждение тела			

- Ну что, по пиву?
 - Нет, пиво я не пью!
 Как выпью - так в организме весна наступает...
 - Что, кровь бурлит?
 - Да не - почки набухают!

❖ ❖ ❖
 - Почему коты весной так громко орут?
 - Потому, что кошки любят ушами.
 ❖ ❖ ❖

Экзамен в институте. Студент ничего не знает, а профессор человеколюбивый попался.
 - Ну ладно, ответьте хотя бы на самый простой вопрос, назовите какой-нибудь диэлектрик.
 Молчание.
 - Представьте себе, весна, вы с девушкой в темной комнате, одни...
 - Эбонит, профессор!
 - Правильно, юноша, но в наше время был целлулоид.

❖ ❖ ❖
 Весна. Пасутся две коровы на лугу. Одна, встревоженно:
 - Ты слышала, подруга, коровы - то с ума сходят, просто эпидемия, уже 125 свигнулись, что делается!?
 Вторая, лениво жуя траву:
 - Да ладно тебе, главное, чтобы до нас, до уток, дело не дошло...



СВОИХ НЕ БРОСАЮТ

Предательство всегда сложно пережить, но если предателем оказался близкий человек, ситуация и вовсе становится невыносимой. Хочешь не хочешь, а приходится принимать решение: готова ли ты жить дальше с этим грузом или легче оставить его в прошлом?

Все началось с подарка. Надя привыкла, что на день рождения муж дарит ей милые вещицы, приятные женскому сердцу, очень личные, ни в коем случае не предметы хозяйственного обихода. На этот раз Надя ждала какое-нибудь украшение, потому что увидела нечаянно, как из кармана куртки мужа выпал рекламный буклет ювелирного салона. Но Валера удивил - преподнес довольно громоздкую коробку, совсем не похожую на бархатный футлярчик...

- Я подумал, что тебе понравится, - сказал он, ставя коробку на стол и не глядя Наде в глаза. - Полезная в хозяйстве вещь!

Мультиварка последней модели и правда была хороша, Наде агрегат понравился. А от некоторого разочарования, чуть царапнувшего сердце, она поскорее отмахнулась. Муж подарил полезную вещь, и этот презент гораздо лучше бессмысленного колечка или кулончика - мысленно оправдала она Валеру. И напрасно. Как выяснилось, это был сигнал, на который Надя не обратила внимания...

НИЧТО НЕ ПРЕДВЕЩАЛО БЕДЫ

Идеальная семья - так про них говорили окружающие. Надя и Валера встретили друг друга еще в юности, влюбились с первого взгляда, быстро сыграли свадьбу и вскоре в молодой семье родилась дочка Анечка. Конечно, у них бывали трудности, но ничего такого, с чем не могли бы справиться любящие супруги.

Пятнадцать лет тихого семейного счастья пролетели незаметно. Надя любила мужа по-прежнему и видела его таким же, как в молодости, - высоким и спортивным красавцем, который в любой компании моментально оказывался в центре внимания. Валера умел искрометно шутить, играть на гитаре и галантно ухаживать за дамами. Но главное, он умел дружить. Надю всегда восхищала эта черта его характера - легко и без сожалений пожертвовать собственными интересами ради друга. «Мы своих не бросаем», - так всегда говорил Валера. И, став его женой, Надя старалась соответствовать - «не бро-

сать своих». Друзья знали - в их доме они всегда найдут приют и помощь.

В общем, Надя не насторожилась, когда получила в подарок мультиварку. И ничего не заподозрилась после работы или уезжать в краткосрочные командировки по выходным - он же объяснил, что в компании сокращение штатов и приходится работать больше. Даже когда муж объявил, что уходит из семьи, Надя не сразу поняла смысл его слов, сидела и пару минут глупо улыбалась, не в силах осознать услышанное.

- Прости, Надюша, я знаю, как это выглядит, но... - Валера поплотнее закрыл дверь кухни и понизил голос, чтобы не разбудить Анечку. - Я полюбил другую, понимаешь? Жизнь такая короткая, мне скоро сорок, и я хочу быть счастливым!

Надя молчала.

- Ты не волнуйся, - тараторил Валера, спеша закончить тягостнейший монолог. - Квартиру я вам оставляю, сам перееду в бабушкину, если ты не возражаешь. И Анечке буду помогать, само собой.

Надя кивнула, услышав про бабушкину квартиру, которая досталась мужу по наследству и до сего момента пустовала. Квартира - это было нечто материальное и понятное, в отличие от всех остальных слов мужа про новую любовь и счастливую жизнь.

- Папа! Ты что? Ты нас бросаешь? - дверь распахнулась рыком, и в кухню влетела плачущая Аня.

«Подслушивала, - машинально отметила Надя. - Надо будет потом поговорить с ней, сделать замечание...»

Валера смутился, а дочь прижала кулачки к мокрым щекам и зарыдала в голос.

- Аня, послушай... - начал он.

- Папа, не уходи! Папочка! Мы же не бросаем своих!

Валера попытался ее обнять, но девочка вырвалась и с ненавистью уставилась на отца.

- Мы потом поговорим, - пробормотал он и торопливо вышел.

Из прихожей послышался шорох одежды и брэнчание ключей - Валера явно собирался уйти немедленно.

- Мамочка, останови его, - всхлипнула Аня.

Но Надя не шелохнулась. Она даже ответить ей не могла - будто окаменела вся, и в горле застрял жесткий ком, не проглотить.

НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ

Первое время после ухода мужа Надя не помнила, как жила. Что-то машинально делала по дому, сти-

рала, готовила по привычке плотные ужины, потом выбрасывала не съеденное. Она замкнулась и словно спряталась в невидимый защитный кокон, который не пропускал внутрь эмоции. Так было легче терпеть боль. Но рядом была Анечка, она страдала, и ради дочери Наде пришлось стряхнуть с себя оцепенение и поставить перед собой цель - вернуться к нормальной жизни.

Для начала Надя решила найти работу. По специальности она была педагогом, но долгое время сидела дома - сначала с маленькой дочкой, а потом уже и Валера не хотел, чтобы она работала. Зарабатывал он достаточно, и Надя легко привыкла быть просто домохозяйкой. Но сейчас ей нужно было научиться зарабатывать самой, поэтому она ухватилась за первую попавшуюся вакансию - преподавателя в Доме детского творчества.

- Хлопотная должность, а зарплата маленькая, - честно предупредила ее директриса.

Но Надя согласилась. Ей неожиданно понравилась новая работа, которая давала возможность забыть о своей беде. Каждый день к ней на занятия приходили ребята из ближайших школ, и она учила их творить поделки из цветной бумаги, шишек, пуговиц... Детская непосредственность, шалости, веселый смех - Надя ни на минуту не оставалась наедине со своими мыслями.

Постепенно все как-то наладилось, боль притупилась, и Надя уже могла думать о предательстве мужа без острого отчаяния. Даже когда случайно встретила Валеру с его спутницей, сумела сохранить внешнее спокойствие. Эффектная брюнетка выглядела моложе Нади лет на десять, она звонко смеялась и по-хозяйски держала Валеру под руку. А он смотрел на нее с обожанием и не замечал никого вокруг.

«Похудел», - отметила про себя Надя и тут же запретила себе думать о предателе.

И В РАДОСТИ, И В БЕДЕ?

Спустя полгода Надя не только привыкла жить без Валеры, но даже научилась быть по-своему счастливой. Любимая работа вытеснила из сердца любовь к мужу и наполнила жизнь новым смыслом.

Подруг у Нади стало меньше, и это понятно, ведь почти все ее знакомые были женами Валеринных друзей. Поэтому она очень удивилась неожиданному звонку Марины.

- Конечно, я тебя понимаю, - сказала она, едва поздоровавшись. - Я бы на твоём месте тоже не простила... Но он же человек, в конце концов, и заслуживает хотя бы сострадания...

Надя ничего не поняла, и Марине пришлось объяснять подробно. Оказывается, Валера перенес тяжёлую операцию, лежит сейчас в онкологии, проходит курс химиотерапии. Друзья его навещают, но редко - у всех свои дела. Но главное, Валере нужна помощь и поддержка самых близких людей - членов семьи.

- Надя, ты ведь его жена...
- Бывшая, - возразила Надя. - Теперь у него новая семья.

- Нет никакой семьи. Эта девица его бросила!

Оказывается, возлюбленная ушла сразу, как только узнала о болезни. Ей нужен был здоровый и неплохо зарабатывающий Валера, а не больной и слабый, требующий ухода. «Я еще молодая и не собираюсь выносить за тобой горшки...»

Надя слушала Марину и думала о том, что в глубине души всегда была уверена - рано или поздно этим все и закончится.

Она ждала этой новости, но не ожидала, что все будет настолько трагично. Никакого злорадства в ее душе не было, только жалость и горечь об утраченном счастливом прошлом, о разбитой семье.

Она ничего не ответила Марине, но в тот же день собралась и поехала в больницу. Не успела - оказалось, что Валеру выписали днем раньше. Наде очень не хотелось видеть «любовное гнездышко» неверного мужа, но делать нечего, пришлось ехать к нему домой.

К ПРОШЛОМУ НЕ ВЕРНУТЬСЯ

- Я так рад, что ты приехала, - сказал Валера, открыв дверь. - Надея и ждал...

В квартире было грязно, душно и пыльно. Надя быстро навела порядок, проветрила комнату и уложила больного в свежую постель.

- Так хорошо, как раньше, - бывший супруг благодарно улыбнулся, когда Надя принялась кормить его бульоном.

С этого дня ее жизнь снова изменилась. Теперь у нее была новая цель - победить болезнь Валеры. Она покупала лекарства и витамины, заваривала сложные травяные сборы и договорилась с одним фермером, чтобы на дом привозили парное козье молоко. Она приезжала каждый день, кормила его, купала, меняла белье и просто сидела рядом, держа за руку и рассказывая об успехах дочери. Анечка тоже часто навещала отца, приносила ему книги и диски с фильмами. Иногда казалось, что прошлые времена вернулись, и все у них хорошо, как раньше.

- Мам, а ты простила папу? - спросила однажды Аня.

- Простила, наверное, - кивнула Надя. Она и правда простила. В душе уже не было прежней острой обиды, остался только осадок - как горстка пепла.

Валера быстро шел на поправку. Он окреп, ел с аппетитом и гулял в парке у дома. Надя радовалась, глядя, как он становится похожим на себя прежнего. Но самой большой радостью стали результаты последних анализов.

- Отличные новости, - сказал им доктор, довольно потирая руки. - Поздравляю, болезнь отступила!

Всю обратную дорогу из больницы до дома Валера не шел, а почти бежал. Его переполняли эмоции, все вокруг казалось прекрасным и волнующим. Он даже попытался поднять Надю на руки, она едва успела увернуться.

Когда они вошли в квартиру, Валера схватил ее в объятия и осыпал поцелуями лица.

- Спасибо тебе, родная! Какое счастье, что ты у меня есть...

- Подожди... - Надя высвободилась из его рук и спросила: - Что у тебя с работой?

- Все в порядке, возвращаюсь на старое место, мне уже звонили - ждут.

- Ну что ж, значит, отныне ты обойдешься без моей помощи.

Надя прошла по комнате, собрала свои вещи в сумку и вернулась к порогу. Валера растерянно наблюдал за ее сборами.

- Прощай.

- Наденька, как же так? Мы же семья, ну, помнишь, как всегда горючили, «своих не бросаем»...

- Помню. Только ты больше не своей, Валера. Предатели своими не бывают, - жестко сказала Надя.

Мужчина отшатнулся, словно его ударили. Надя отвернулась и вышла из квартиры.

Она быстро шла по улице и на ходу прикидывала, успеет ли сегодня забежать в химчистку за костюмом или лучше сделать это завтра перед работой. После обеда в Доме детского творчества открывалась выставка детских рисунков, которую она организовала самостоятельно. Ожидались приглашенные гости-бизнесмены и представители районной администрации, и Надя очень волновалась - она надеялась выбрать спонсорскую помощь на ремонт кабинетов и покупку материалов для творчества.

Неожиданно она остановилась посреди улицы, пораженная внезапной мыслью. Только что она сама, своими руками отрезала все пути назад к прошлому, сожгла за собой мосты. Боли и разочарования Надя не чувствовала. Женщина встрепенулась и зашагала быстрее - надо все же успеть в химчистку.



КАК ВОСПИТАТЬ ДОЧКУ УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

Времена меняются, меняются и взгляды на воспитание детей. Если раньше главной целью воспитания девочки было вырастить хорошую жену и мать, то сегодня все чаще говорят: «Главное - научить быть счастливой».

Хорошая семья, работа, умение радоваться жизни и стойко переносить трудности, добиваться целей, легко общаться с другими людьми, ценить прекрасное и уметь любить. Что это: счастливая судьба или особое воспитание?

«ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО!»

Несколько десятилетий назад девочек ориентировали на скромное поведение, терпение, умение уступать. Главной целью ставили удачно выйти замуж, стать хранительницей очага, заботливой хозяйкой и матерью. Надо сказать, и сейчас некоторые родители ориентируют дочерей именно на этот жизненный сценарий. Что ж, прекрасные идеалы, но не стоит забывать о том, сколько женщин, не построивших крепкой семьи, - не сложилось! - считают себя впоследствии виноватыми в этом. Незамужняя в их сознании - женщина «с дефектом», несчастливая, «никому не нужная», «обделенная». Или другой вариант: женщина живет с мужем, который не ценит ее и не уважает. Ей приходится тащить на себе всю семью, потому что она - «хранительница очага». Ее так воспитали, ей дали эти установки.

Не программируйте ребенка на подобные сценарии. Девочка имеет право вести себя так, как она хочет, точнее - каков ее темперамент и особенности характера. Позвольте ей быть такой, какова ее природа.

«У ТЕБЯ ЕСТЬ СВОЕ МНЕНИЕ!»

Откуда возьмется свое мнение, если девочка «должна слушаться родителей и не спорить»? Все правильно, слушаться должна, но и пробовать отстаивать свои права и желания тоже. И ваша задача - научить ее делать это правильно. Не криком, капризами и обидами, а приводя разумные аргументы. Чаще позволяйте дочке поступать так, как она хочет, но в рамках дозволенного. Умение выбирать - важный навык. Он пригодится на протяжении всей жизни, ведь делать выбор девочке придется не раз: с кем дружить, за кого выходить замуж...

«КРАСАВИЦА ТЫ НАША!»

Сегодня у своей внешности девочки задумываются уже в детском саду. «Мама, я красивая?» - «Ничего, доченька, зато умная». Этот анекдот, к сожалению, родом из реальной жизни. Так мамы на полном серьезе отвечали своим дочерям, если те не вписывались в об-



щепринятые каноны красоты. Нетактичное, непедагогичное и глупое заявление может стать настоящей психологической травмой у ребенка на всю жизнь.

Как должны вести себя родители? Как можно чаще подчеркивать, что их дочка - красавица во всем. Отмечать ее улыбку, чувство юмора, добрый взгляд, сообразительность или хорошее воображение.

Рано или поздно девочка начнет сравнивать себя с моделями глянцевого журнала. Не дожидаясь этого, объясните, что эти изображения - лишь половина правды. В реальной жизни ни у кого не бывает такой гладкой кожи, идеальной фигуры и внешности.

В подростковом периоде дочка все равно найдет в себе изъяны и будет переживать по этому поводу. И вот именно в этот момент важна будет ваша поддержка.

Учите дочь принимать свою непохожесть на других, не пытаться стать похожей на кого-то, а ценить именно себя. Если девочка хочет как-то измениться - помогите ей сделать это, но без фанатизма. Например, не обязательно сидеть на жестких диетах, чтобы исправить фигуру, - достаточно правильного питания, небольших ограничений и занятий спортом.

И тем более не позволяйте «наступать на большую мозоль» ребенка другим людям. «Какая девочка высокая! И куда же растет-то?» Подобные разговоры пресекайте сразу: «Прекрасный рост (фигура, волосы...)! Она красавица у нас!» Комплексы по поводу внешности оставляют в душе женщины глубокие шрамы. Зачем вашему ребенку такой багаж во взрослой жизни?

«ТЫ - ЛИЧНОСТЬ!»

Это, пожалуй, самое главное утверждение, которое должно звучать из уст родителей по отношению к дочери. Если она будет воспринимать себя как личность, то сможет добиться успеха в жизни, научиться любить и уважать себя и окружающих. Быть личностью не значит быть центром вселенной. Это значит быть человеком, умеющим сострадать, быть великодушным, понимающим и уважающим свои и чужие чувства. Личность не потерпит недостойного отношения к себе и не позволит себе относиться неуважительно к другим.

И последнее: каждому человеку необходимо знать, что его любят. Говорите это своей дочери ежедневно - на сон грядущий, перед уходом в школу или просто так, проходя мимо, чмокнув в щечку или слегка приобняв. «Мы тебя любим, дорогая!» Это признание никогда не будет лишним.

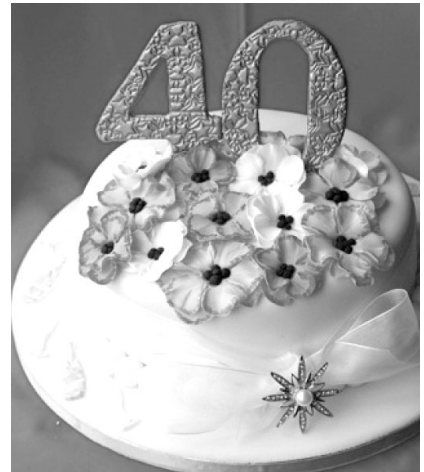
БОЮСЬ ПРАЗДНОВАТЬ СОРОКАЛЕТИЕ

Мне скоро исполнится 40 лет, но пышный праздник я боюсь устраивать. Говорят - не к добру это...

Инна К.

В Библии есть много событий, в которых так или иначе фигурирует цифра сорок. Например, Иисус перед началом проповеди постился в пустыне сорок дней, сорок дней и сорок ночей длился Великий потоп, в конце концов душа отправляется на небо спустя сорок дней после смерти. Однако кто и когда привязал эту цифру к празднованию дня рождения, неясно. Все приметы, связанные с сорокалетием, - не более чем суеверия. И любой православный человек дол-

жен гнать их прочь от себя. Что касается пышного праздника, если не лежит у человека к нему душа, не хочется устраивать, и не надо. Значит, кто-то свыше отговаривает от этого. Нужно вспомнить, что празднование дня рождения человека - это, прежде всего, событие для него самого. В этот день стоит собрать близких людей, поблагодарить Господа за прекрасно проведенный год жизни и помолиться о собственном благополучии на год вперед.



Зачем освящать квартиру?

Мы с семьей переехали в новую квартиру. Живем пока хорошо, не ругаемся, проблем не испытываем. Нам все равно нужно освятить квартиру? Ольга Коломойцева.

Освящение квартиры совершается не для того, чтобы не было проблем и ссор. Это священный обряд, благодаря которому на жилище сходит особая благодать. Вот она и помогает людям, живущим в доме, сохранять мир, спокойствие, любовь друг к другу.

Если в доме живут верующие люди, для которых благословение - не пустое слово, конечно, освятить квартиру надо. Сами жильцы после этого будут по-другому чувствовать себя в ней. Если же для человека обряд освящения - всего лишь



дань моде или «потому что так сказали сделать», то совершать обряд не стоит. Надо дождаться, когда святости потребует душа и появится искреннее желание.

Надо ли готовить ребенка к первой исповеди?

Моему сыну скоро исполнится 7 лет, и я поведу его на исповедь. Нужна ли специальная подготовка перед этим?

А. Михалкова.

Первая исповедь - серьезная ступень в духовной жизни каждого человека. Конечно, родители должны подготовить к ней ребенка. Это необходимо для того, чтобы он не испугался, не растерялся, не воспринял этот опыт негативно.

Начать подготовительную беседу нужно с объяснения того, что исповедь - это беседа не со священником, а с Богом, и священник является лишь пособником. Необходимо настроить ребенка на то, что Бог не

судит, а помогает нам справиться с ошибками, которые каждый совершает в жизни. Обязательно предупредите батюшку о том, что ребенок впервые пришел на исповедь. Как правило, священник сам знает, как нужно поговорить с ребенком, какие напутственные слова сказать. После исповеди не стоит расспрашивать малыша о том, как все прошло. Если он сам захочет поделиться - пусть, но в любом другом случае это должно остаться его личным опытом.

СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРОСТО!

Эти несколько советов помогут окружить счастьем себя и близких.

1. В крепких семьях фотографии повсюду, здесь не стесняются показывать свое счастье. К тому же фотографии помогают нам сохранить в памяти хорошие моменты.

2. Позвольте родственникам видеть жизнь так, как они привыкли. Можно пытаться переубедить их и доказывать с пеной у рта, что стакан наполовину полон, чем пуст, но такие споры только выматывают вас и нервнируют их. Лучше признайте чувства и точку зрения других людей. Как только собеседник увидит, что вы поняли его позицию, накал страстей моментально стихнет.

3. Приведите дом в порядок. Многие видят прямую взаимосвязь между внешним и внутренним порядком. Переполненная вешалка в коридоре, липкое пятно на столе, незастеленная кровать - такие обычные вещи, но как же они злят и портят настроение! Потратьте на быструю уборку 10-15 минут, и сразу почувствуете заряд позитива.

4. Нажмите кнопку «Сброс». Проводите один день (или вечер) в месяц, не принимая никаких решений. И старайтесь как можно чаще бывать наедине с природой, а главное, находите время на себя.

ВМЕСТО СИДЕЛКИ

Собачка Инди одевает и раздевает хозяйку-инвалида, вызывает скорую помощь, и не только.

Англичанка по имени Уэнди страдает фибромиалгией. Эта болезнь обессиливает человека. Если вовремя не принять лекарство, то будет приступ, после которого дней пять не встать с постели. У женщины есть помощница - собачка Инди. Она одевает и раздевает свою хозяйку, открывает для нее двери, загружает белье в стиральную машину и лазают в шкаф. Собачка два раза вызывала скорую помощь, носит из магазина продукты, даже деньги научилась из банкомата доставать. Раньше у Уэнди круглосуточно дежурила медсестра, а теперь ежедневно приходит только на 8 часов. В конце дня вахту принимает Инди. Она все помнит и по специальному сигналу часов даже приносит хозяйке таблетки за полчаса до возможного приступа.



ДОЧКА ПОМЕШАЛАСЬ НА СЕЛФИ

Милая «Подруга»! Пришли с 16-летней дочкой в театр. Она увидела в фойе огромное зеркало и начала фотографировать свое отражение на мобильник, потом еще и еще, даже умудрилась сделать снимок перед зеркалом в туалете и выложить в соцсетях. До спектакля ей дела не было. Это просто безумие какое-то! Что с ней делать?

Маргарита.

ПОДРУГА: Милая Маргарита! Селфизм - постоянное фотографирование себя в зеркале и выкладывание своих фото в социальных сетях в ожидании лайков (отметок, что снимок нравится) и комментариев - распространенное увлечение среди молодежи. Сегодня оно официально признано психической зависимостью наряду с алкоголизмом и наркоманией, одной из разновидностей эксгибиционизма. Это невинное на первый взгляд хобби имеет в своей основе низкую самооценку, эгоцентризм и зависимость от оценки окружающих. Чтобы понять, насколько ваша дочь страдает от селфизма (или это просто дань подро-

стковой моде), проведите эксперимент: договоритесь с ней, что она не будет выкладывать в Интернете свои фото, скажем, три (семь, десять) дня. Или заберите у нее на время мобильный телефон. Если ребенок отреагирует агрессивно, не выдержит поставленных условий - значит, вам есть о чем беспокоиться. Никаких методик излечения от селфизма не существует. Однако обратиться за квалифицированной помощью к психологу все же стоит, поскольку люди, страдающие селфизмом, по наблюдению специалистов, в принципе склонны к любым зависимостям, в том числе и более серьезным.

МОЙ МУЖ - ФЛЕГМАТИК

Милая «Подруга»! Мой муж спокойный, как танк. Никаких эмоций, сопереживаний. Иногда меня тянет специально устроить скандал, но он уходит от ссоры. Не человек, а робот!

Анна С.

ПОДРУГА: Милая Анна! Муж-флегматик - это и наказание, и награда одновременно. Не пытайтесь вывести его на разговор по душам, не тратьте силы на скандалы. Работайте над собой - научитесь ценить его скупое

«Я рад за тебя», редкие объятия и поглаживания незначай. Зато надежнее тыла, чем он, вам не найти. Если хотите что-то до него донести - составьте список (претензий, покупок, дел) и повесьте на видном месте.

МАМА ПРИДУМЫВАЕТ БОЛЕЗНИ

Милая «Подруга»! Моя мама три года назад вышла на пенсию, а год назад похоронила мужа, моего отца. Теперь она постоянно звонит мне с просьбой приехать, а если мне некогда, то придумывает себе несуществующие болезни.

Марика.

ПОДРУГА: Милая Марика! Недостаток внимания - частая проблема пожилых людей, особенно если они привыкли к активному образу жизни, который изменился после их выхода на пенсию. Постарайтесь уделять

маме больше времени, чаще звоните, если не можете ее навестить. Наши родители не вечны, а мы часто тратим время на ненужную суету вместо того, чтобы быть рядом с нашими близкими - подумайте об этом.

ПЕРЕСПАЛА С МУЖЕМ ПОДРУГИ...

Милая «Подруга»! У меня есть лучшая подруга, мы с ней дружим больше десяти лет, дети учатся вместе. Наши мужья знакомы, но общаются мало. Так получилось, что мы с ее мужем возвращались из командировки вместе в машине, и нам пришлось остановиться на ночь в придорожном кафе. Выпили пива и оказались в одной постели. Но он мне даже не нравится! Подруге в глаза смотреть не могу - стыдно. Хочется ей рассказать, но не знаю, как, да и надо ли...

Ксения.

ПОДРУГА: Милая Ксения! Вас беспокоит проснувшаяся совесть из-за аморального проступка. Вы жаждете разделить с кем-то свои терзания, поэтому хотите признаться подруге. Но делать этого не стоит, потому что вы уже предали ее ожидания, не поступайте так второй раз. К тому же если ее муж не счел нужным ей все рассказать, значит, и для него это было ничего не значащий инцидент, а раз так, лучше постараться обо всем забыть. Ведь на кону благополучие двух семей, в том числе и детей. Вы же не можете предугадать, какова будет реакция подруги и, кстати, вашего супруга тоже.

МУЖ МНЕ ВРЕТ!

Милая «Подруга»! Я в браке 2 года, и все это время я подавляю мужа на мелком вранье. Неужели мне придется с этим смириться?

Камилла.

ПОДРУГА: Милая Камилла! Соглашусь с вами: неприятно, когда тебе врут, пусть даже и в мелочах. Всегда боишься, а вдруг потом он будет лгать по-крупному. Правда, скорее всего, в подобном поведении супруга есть и ваша вина. Как правило, человек в паре начинает привирать тогда, когда его партнер устанавливает над ним слишком сильный контроль. Тогда срабатывает определенный механизм - желание сделать все наперекор. Для мужчин такая ситуация особенно болезненна. Посудите сами, он только-только вырвался из-под материнской опеки и, тут же попал в новый капкан. Советую вам ослабить хватку и научиться доверять партнеру. Тогда ему не придется сочинять домыслы, чтобы оправдать то или иное свое поведение.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



СОВМЕСТНОЕ ИМУЩЕСТВО

ВОПРОС: Я вместе со своим женихом хочу купить перед свадьбой квартиру. При этом я вношу совсем небольшую сумму, остальное платит он. Будет ли эта квартира считаться совместной собственностью? В случае развода ее поделят пополам? Покупку будем оформлять на меня.

ОТВЕТ: Если собственность будет оформлена на двоих по 1/2, тогда она будет считаться вашим совместным имуществом.

ВОПРОС: Могу ли я подарить маме 2/4 доли дома, если мне принадлежит 3/4, и 1/4 моему сыну, которому 15 лет?

ОТВЕТ: Разумеется. Собственник вправе распоряжаться имуществом по своему усмотрению.

ВОПРОС: Мы с мужем развелись. Он получил деньги за свою долю в квартире и нотариально заверил обязательство выписаться из нее. Прошло уже два года, но свое обещание он даже не собирается выполнять. Я подала в суд. Было предварительное заседание, бывший муж на него не пришел. Почему нельзя было принять решение об его выписке на предварительном заседании?

ОТВЕТ: Как правило, цель предварительного судебного заседания - процессуальное закрепление распорядительных действий сторон, совершенных при подготовке дела к судебному разбирательству, определение обстоятельств, имеющих значение для правильного рассмотрения и разрешения дела, определение достаточности доказательств по делу, исследование фактов пропуска сроков обращения в суд и сроков исковой давности.

ВОПРОС: Мой муж умер в апреле 2012 года. Завещания он не оставил. Когда наступает право собственности на долю в квартире - с момента регистрации смерти или с момента регистрации права собственности на долю в квартире?

ОТВЕТ: Для начала вы ходите к нотариусу - как я понимаю, все сроки вы уже пропустили.

ВОПРОС: Могу ли я развестись, если у меня нет свидетельства о браке? Муж против развода и поэтому спрятал документ.

ОТВЕТ: Сходите в ЗАГС, получите копию и подавайте на развод.

ВОПРОС: Моя тетьа оформила на меня доверенность на дарение квартиры. Могу ли я оформить дарственную на себя? В течении какого времени можно отменить доверенность на дарение и договор на оформление дарственной доверителем?

ОТВЕТ: Оформить дарственную на себя вы можете. А вот доверенность можно отменить любое время.

ВОПРОС: Я - инвалид третьей группы. Официальной работы у меня нет. Моему сыну сейчас 12 лет и на данный момент он проживает с отцом. Но мальчик хочет переехать ко мне. Может ли он жить вместе со мной?

ОТВЕТ: Если есть решение суда о том, что ребенок должен жить с отцом, сделать это будет сложно. Придется опять же обращаться в суд.

ВОПРОС: Шесть лет назад умер мой дедушка. У него был земельный участок и дом, который позже сгорел. Есть свидетельство на право собственности на землю, а документы на сгоревший дом не сохранились. В наследство ни я, ни мой отец не вступали. Кому теперь принадлежит этот участок?

ОТВЕТ: Наследником первой очереди является сын умершего. То есть - ваш отец.

ВОПРОС: Мы с мужем и трехлетним ребенком живем в двухкомнатной квартире. Собственник жилплощади - моя свекровь. У супруга доли в квартире нет. Но его мама с 2013 года живет в другой стране. Можем ли мы подать на размен квартиры в суд?

ОТВЕТ: Нет, не можете. Лишить маму права собственности на данную квартиру или на ее часть вы не сможете. Ни вам, ни вашему мужу эта квартира не принадлежит.

ВОПРОС: Я являюсь собственником дома. Моя мама там просто прописана. Год назад я выкупил 1/2 дома и она должна была выписаться. Но она не сделала этого и теперь грозит выселить и меня, и моих детей. Что можно сделать в такой ситуации?

ОТВЕТ: Об одном можете не беспокоиться - она вас точно не сможет выселить.

ВОПРОС: Два с половиной года назад мы с мужем развелись. У нас двое детей. После развода от него стали поступать угрозы. Боясь за свою жизнь, я уехала к родителям. Дети остались с ним и его мамой. Полтора года я жила в другом городе. Перед отъездом оформила в аренду земельный участок. Будучи уже у мамы, мне звонили и просили забрать документы на землю. Я сделала доверенность на бывшего мужа, чтобы он смог за меня забрать их. Теперь, когда я приехала за детьми и документами, мне не отдают ни детей, ни документы. Бывший супруг грозит лишить меня родительских прав. Сможет ли он это сделать? Что я могу сделать в такой ситуации?

ОТВЕТ: Дубликаты документов вы можете получить в реестре. А что касается детей, иска о лишении родительских прав бояться не стоит. Такие процессы выигрывать для отца очень сложно.

ВОПРОС: Какие документы необходимы для оформления доли земельного участка несовершеннолетним, который находится под опекой матери?

ОТВЕТ: Свидетельство о праве собственности на землю, паспорт матери, свидетельство о рождении ребенка, договор.

ВОПРОС: Я получил свидетельство о праве на наследство. Могу ли я теперь продать квартиру, не оформляя при этом право собственности?

ОТВЕТ: Вы не сможете это сделать, не имея на руках свидетельство о собственности. Просто эту квартиру у вас никто не купит.



(Продолжение. Начало в 1-12)

На следующее утро Отэм проснулась в одиночестве, не зная, печалиться ей или радоваться. Поэтому она перевернулась на другой бок и вновь погрузилась в сон. В полдень позвонил Сэм. Он попросил Отэм встретиться с ним в шесть часов в лобби и посоветовал обуть не вьетнамки, а что-то более удобное. Раздумывая над тем, что он придумал на этот раз, Отэм надела джинсовую юбку, белую майку и мягкие кожаные сандалии. На Сэме были джинсы и футболка с портретом Клинта Иствуда. Они ели китайскую еду и пили пиво «Цингтао».

– Что осталось в твоём списке? – поинтересовался Сэм, делая большой глоток из зелёной бутылки.

– Много. Я ещё не выполнила и половины задуманного.

– Да... – Сэм улыбнулся и опустил бутылку. – Мне очень жаль.

– По твоему виду этого не скажешь. Сэм пожал плечами:

– Ты должна благодарить меня за это, потому что твой список – настоящий отстой.

Отэм ошеломленно охнула:

– Вообще нет.

– Никогда не видел более отстойного списка. Как будто ты вынула из сумки путеводитель «Фроммер» и обвела в нем кружочками то, что хотела бы увидеть.

Отэм скрестила руки на груди.

– Вообще-то я прочитала его онлайн.

– Да какая разница. Меня в твоём списке не было. Как и секса в лимузине. Черт, ты в Вегасе и не внесла в свой список ни одного посещения стрип-клуба. Ну или хотя бы мужского стрип-тиза. Если бы у нас с тобой ничего не было, я бы решил, что ты монахиня.

Отэм сморщила нос.

– Знаешь, мне почему-то совсем не хочется смотреть на танцующих мужчин, выставляющих напоказ свои сосиски.

Сэм ошеломленно заморгал.

– Поверить не могу, что ты это сказала.

Отэм ничего не ответила. Вместо этого она обвела взглядом китайский ресторан, дабы убедиться, что никто не прислушивается к их беседе.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Не желаю, чтобы мужики извивались вокруг меня. А если кто-то из них положит мне на плечо свой... свой... пенис, я вообще сойду с ума.

Сэм запрокинул голову и засмеялся. Он смеялся долго и громко, привлекая внимание посетителей. Но Отэм не было никакого дела до косых взглядов. У Сэма был потрясающий смех, и она готова была слушать его вечно. Она закусил губу, чтобы удержаться от улыбки.

– Просто не верится, что ты та самая девушка, что прыгнула на меня ночью в лимузине.

Отэм и сама в это не верила.

– И тебя, похоже, не волновало то, где оказывалась моя, как ты выразилась, «сосиска».

Отэм вновь закусил губу, чтобы не улыбнуться.

Сэм слегка приподнялся, вытащил из заднего кармана два билета и протянул их Отэм.

Она буквально онемела от изумления.

– Шер? – Она посмотрела на Сэма.

– Как тебе удалось раздобыть билеты?

– Уметь нужно.

– И ты пойдешь со мной на концерт?

– Именно поэтому я достал два билета.

Сэм терпеть не мог Шер.

– Но ведь ты не гей. И не зарабатываешь таким образом ночь с понравившейся девушкой.

– Верно.

– Тебе не нравится Шер.

Сэм улыбнулся:

– Мне нравиться ты.

О нет. Кажется, у нее проблемы. Вернее, одна огромная, ужасная белокурая проблема с улыбающимися голубыми глазами. Горло Отэм болезненно сжалось, а воздух покинул ее легкие. Ее сердце словно увеличилось в размерах, и Отэм показалось, что оно вот-вот взорвется. Прямо здесь, в «Пекинской лапше 9». На глаза Отэм навернулись слезы. Какой ужас. С самой первой встречи она поняла, что Сэм является собой проблему, которой следует тщательно избегать. Но она даже не подозревала, что он завладеет ее разумом и заставит влюбиться.

– Не плачь. Это всего лишь Шер. Да и места не ахти. То же мне важное событие.

Но это было важно. Еще как. Отэм судорожно сглотнула в попытке избавиться от застрявшего в горле кома. Она не являлась большой поклонницей Шер и хотела пойти на ее концерт лишь потому, что это Вегас и ее прощальный тур. Отэм отерла глаза.

– Просто не знаю, что сказать.

И она не лгала. Несмотря на все свои старания, Отэм ощущала, как в ее груди зарождается очень опасное чувство к Сэму. Глупое, опрометчивое и очень реальное. Только вот она не знала, чувствует ли Сэм то же самое.

На концерте Отэм схимала руку Сэма в своей, наблюдая за демонстрацией костюмов Шер на ярко освещенной сцене. Шоу понравилось ей больше, чем она предполагала, но ког-

да Сэм захрапел, она разбудила его и они ушли, не дожидаясь окончания. Они переместились в казино, где играли в рулетку, блэкджек и кости. Вернее, играл Сэм, а Отэм стояла рядом и наблюдала. Они угощались бесплатной выпивкой до часа ночи. А когда Отэм почувствовала легкое головокружение, предложение Сэма разыскать двойника Элвиса показалось ей грандиозным. Двойник Элвиса значился в ее списке, но, к сожалению, единственный бодрствующий в этот час «Элвис» отыскался лишь в свадебной часовне «Вива Лас-Вегас».

Даже спустя годы Отэм никак не могла припомнить, как они с Сэмом оказались в этой самой часовне и кто первый предложил посмотреть, как фальшивый Элвис значится в ее списке. Отчетливо Отэм помнила лишь то, как стояла перед часовней и смотрела на ярко вспыхнувшие большими оранжевыми буквами имена тех, кто только что поженился: молодожены Донна и Даг.

– Нам нужно пожениться.

Отэм посмотрела на Сэма, его лицо, залитое оранжевым светом, и отливающие золотом волосы.

– Ты шутишь?

Сэм покачал головой:

– Нет. Мне кажется, так будет правильно.

Сердце Отэм отчаянно забило о грудную клетку, желудок сжался, а к горлу подступила тошнота.

– Сэм... – Она судорожно сглотнула.

– Не думаю, что...

– Не думай. – Сэм притянул Отэм к себе и накрыл ее губы в требовательном горячем поцелуе, лишившем ее способности дышать и окончательно заглушившем голос разума. Отэм любила этого мужчину. Каким-то непостижимым образом она влюбилась в Сэма и хотела быть с ним. Может, это судьба? Наверняка. Любовь с первого взгляда, ведь так?

Сэм отстранился и посмотрел на Отэм из-под полуопущенных ресниц. Его губы влажно блестели от недавнего поцелуя.

– Скажи «да».

– Да.

Сэм улыбнулся и всего через час они стали мистер и миссис Сэмюэль Леклер. Им полагались бонусы, включающие в себя свадебные фотографии, розы и плюшевого пса на память. Теперь-то Отэм понимала, что тот плюшевый пес оказался весьма кстати, учитывая кобелиное поведение Сэма. Но тогда она еще не подозревала, что ждет ее впереди. Выйдя на улицу, они смотрели, как над входом в часовню загорелись неоновым огнем их имена. Колец у них не оказалось, поэтому они решили вытатуировать на своих запястьях имена друг друга. К тому времени как они вернулись в отель, солнце уже медленно поднималось над пустыней. Они заказали еду в номер и занялись любовью, забыв о предохранении. По крайней мере Отэм думала, что это любовь. Она чувствовала ее каждой частичкой своего тела, включая сердце.

Она проснулась после полудня в пол-

ном одиночестве, если не считать плюшевого пса. Сэма не было, но Отэм не забеспокоилась. Он вернется. Всегда возвращался. Кроме того, они теперь муж и жена и будут идти по жизни вместе. Сэм никогда не говорил ей о своей любви, но наверняка любил ее всем сердцем. Он преследовал ее с той самой первой ночи в «Пьюр», а минувшей ночью они и вовсе поклялись «любить друг друга нежно». Отэм с улыбкой потянулась. Решение пожениться было поспешным и необдуманным, но она совершенно ни о чем не жалела.

К трем часам дня Отэм немного забеспокоилась, а к четырем начала волноваться всерьез, предположив, что с мужем что-то случилось. У Отэм не было номера мобильного Сэма, поэтому она позвонила администратору. Она попросила соединить ее с апартаментами Сэма, но в ответ услышала, что он и его друзья освободили номер еще утром.

Освободили номер? Отэм надела вьетнамки, схватила ключи от своего номера и направилась в апартаменты Сэма. Но обнаружила там лишь горничных, перестеливающих белье и чистящих ковер. Ни Сэма, ни его чемоданов здесь не было. Должно быть, он освободил номер, чтобы переселиться к ней. Но тогда где он?

Остаток дня и всю ночь Отэм провела, ожидая, что Сэм постучится в дверь. Каждый раз, когда кто-то проходил мимо ее номера, сердце Отэм замирало, но Сэм так и не появился. Отэм не могла поверить, что он покинул ее, не сказав ни слова. Она была сбита с толку. Где же все-таки Сэм? Рассматривая фотографии, на которых они были запечатлены стоящими перед двойником Элвиса, Отэм говорила себе, что он вернется. Должен вернуться, потому что они теперь женаты.

Отэм повторяла себе, что Сэм вернется, а сама ждала, волновалась и просматривала новости, чтобы не пропустить репортаж о дорожной аварии или каком-то другом происшествии. Она даже оплатила еще один лишний день, но Сэм так и не позвонил. Когда же стало ясно, что он не вернется, Отэм отправилась в аэропорт и села на маленький самолет до Хелены.

Через несколько часов она оказалась дома. Оцепеневшая, сбитая с толку и с невыносимой болью в сердце. Хоть что-нибудь из того, что с ней произошло, было настоящим? Случившееся казалось настоящим, и сердце Отэм тоже болело по-настоящему.

Свидетельство о браке тоже не подделка. Сэм вскружил ей голову, разбил сердце и выбил почву из-под ног. И что ей теперь делать? Сэм женился на ней и бросил в номере отеля. Отэм не знала, стоит ли ей отправиться в Сиэтл и поговорить с ним. Его наверняка несложно найти. Отэм действительно не знала, как ей поступить, и чувствовала, что существует словно в тумане. Сэм подал весточку лишь к концу следующей недели. Он связался с Отэм через своего адвоката и потребовал развода. Он оставил ее потрясенной и с разбитым сердцем. Плохо, что этого ему оказалось недостаточно.

Спустя месяц она проинформировала адвоката Сэма о своей беременности. Она была так напугана и одинока, что несмотря ни на что надеялась,

что Сэм все же приедет и все будет хорошо. Что он останется с ней и их ребенком. Что он поможет ей, потому что она просто не справится с навалившимися на нее проблемами одна. Вместо этого Сэм потребовал сделать тест на установление отцовства.

Отэм впервые увидела Сэма после разлуки, когда положила ему на руки Коннора. Его нос был заклеен пластырем, а под глазом красовался большой синяк. Сердце Отэм болезненно сжалось, а горло сдавило от необходимости сдерживать рвущиеся на волю эмоции. Сэм посмотрел на нее так, словно совершенно не помнил, и в тот же самый момент любовь, которую испытывала к нему Отэм, превратилась во всепоглощающую ненависть. Это случилось прямо в офисе его адвоката. Она жалела, что не сама раскрасила ему физиономию.

Отэм захлопнула ноутбук и встала с кресла. Теперь она не чувствовала ничего. В ее сердце царил покойствие, когда она вышла из кабинета и поднялась наверх. Жизнь была хороша. Сын спал в детской напротив ее спальни. Бизнес процветал, и она больше не ненавидела Сэма. Отэм была уверена, что его выходы всегда будут сводить ее с ума. Он эгоистичен, и с этим ничего не поделаешь, но она его не ненавидела. Ее сердце больше не болело, а голова не готова была взорваться, когда Сэм входил в комнату. Когда она открыла дверь сегодня вечером и увидела его с Коннором на руках, Отэм испытала лишь облегчение от того, что ее сын наконец дома. Целый и невредимый.

Ее больше не бросало то в жар, то в холод. Она освободилась от мучительной любви и ненависти. Освободилась от любых чувств к Сэму.

Совсем.

ГЛАВА 8 ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, НЕ СОСТОИТ ИЗ ТЕСТОСТЕРОНА НА ДЕВЯНОСТО ПРОЦЕНТОВ

Сэм стоял в туннеле ледовой арены «Джо Льюис» и с нетерпением ожидал выхода на лед. Он ненавидел играть в Детройте. Ненавидел этого отвратительного спрута.

Он стоял позади Логана Дюмона и перед Блейком Конте. Капитан Уокер Брукс первым вышел на лед под свист и улюлюканье фанатов «Ред Вингс». Сэм всегда находил беснующуюся толпу занимательной. Он подпитывался исходящей от нее энергией, ведь нет более страстных любителей спорта, чем хоккейные фанаты. Когда пришла его очередь выходить на лед, он сунул перчатку под мышку и покатился по периметру площадки, помахивая рукой, словно победитель. Сэм обвел взглядом заполненные трибуны и засмеялся. Да, он ненавидел играть на этой ледовой арене, но он обожал играть в хоккей. Выездные игры продолжались уже неделю. Сэм выматался и страдал от расстройств биоритмов, но стоило лишь шайбе упасть на лед, как все это забывалось. Адреналин пропитывал его кровь и обжигал кожу. Сэм доминировал за синей линией, используя свое тело, чтобы нервировать и запугивать противника. Он закрывал линии бросков и провел четыре минуты на скамейке штрафников за

неправильную атаку соперника и задержку клюшкой. Последнее обвинение было вынесено несправедливо. Сэм не виноват, что Зеттерберг запутался в его клюшке. Пусть убирается в свою Швецию и поучится там кататься, как взрослый мужчина.

Слабак.

Иногда тренеры ругались из-за несправедливых штрафов, но все они знали, что именно так действует Сэм. Такова была цена победы, и когда «Чинукки» выигрывали, как выиграла сегодня у «Ред Вингс», никто уже не вспоминал о его правонарушениях. Сэм получал огромную зарплату со множеством нулей за то, что наносил сильные удары, не позволяя противникам забить гол и доставлял неприятности нападающим. У него был один из сильнейших щелчков в лиге и самый сильный удар правой. Сэму нравилось думать, что он пользуется и тем и другим справедливо. Хотя так бывало отнюдь не всегда. В большинстве случаев он начинал хулиганить на льду, чтобы раздразнить противника и не дать ему забыть о своем присутствии. Чтобы заставить противника сомневаться и делать ошибки. Но зачастую Сэм устраивал потасовку лишь ради самой потасовки. Иногда он начинал задирать лишь потому, что ему это нравилось.

Нет, он дрался гораздо меньше Андрэ, но Марк Бресслер частенько указывал ему на то, что Андрэ – силовой игрок и драки – его прямая обязанность.

После игры в Детройте «Чинукки» сели на принадлежащий команде самолет и отправились домой. Сэм провел неделю в Сиэтле, прежде чем отправиться в Феникс, Нэшвилл и Питсбург. Находясь в городе, он обычно поровну распределял свое свободное время между Коннором, работой и парочкой подруг. Однако когда он поднялся на борт самолета, отправляющегося в Феникс, думал он вовсе не о подругах. И когда приземлился в Питсбурге неделей позже, скучал он вовсе не по ним. Он скучал по сыну, хотя и разговаривал с ним по телефону несколько раз. Он всегда звонил Коннору, когда находился на выездных играх, и всегда скучал по нему. Но не так сильно, как теперь. То обстоятельство, что он стал проводить с сыном больше времени, заставляло Сэма скучать по его детским шуткам и рисункам. Сэм скучал по его вопросам обо всем на свете и его искренним объяснениям.

В тот вечер игра против «Пингвинов» не задалась с самого начала и покатила в пропасть с самого первого вбрасывания. Питсбург доминировал в центре площадки, а Сидни Кросби был в ударе. Этот малыш из Новой Шотландии с легкостью забил гол, а потом еще и увел шайбу из-под клюшки Сэма. Разозлившись донельзя, Сэм ответил, за что тотчас же отправился на скамью штрафников. Пока он просиживал штаны, «Пингины» забили еще один гол и выиграли со счетом 4:3.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)

Самоцветы



Не ладятся отношения со свекровью? Мама и молодой человек не находят общего языка? Дедушка жалуется на невнимательность внуков? Возможно, вы удивитесь, но решение этих проблем лежит в магической плоскости. Нужно лишь обзавестись особенным камнем - таинственной хризоколлой.

Тени, как у Нефертити

Сегодня месторождения хризоколлы - драгоценного камня, чей цвет колеблется от синего до зеленовато-голубого, - встречаются в Израиле, России, Европе и Южной Америке. Первыми замечательные свойства этого минерала заметили жители Древнего Египта. Они создавали из него не только декоративные изделия, но и натуральные краски. Настенные фрески легендарных пирамид до сих пор поражают исследователей, как и расписная посуда, дошедшая с тех далеких времен. Синяя и зеленая краски не выцвели даже за минувшие тысячелетия! Именно на основе хризоколлы делались первые тени для век, которыми пользовалась сама царица Нефертити.

Об уникальных свойствах этого минерала хорошо знал и царь Соломон, выстроивший из него великолепный дворец. Материал с древних времен применяли в процессе плавления золота, он всегда пользовался большим спросом, что отчасти и является причиной сказочного богатства легендарного царя.

Название «хризоколла» появилось в IV веке до нашей эры, его этому изысканному камню дал древнегреческий ученый и философ Феофраст. Он объединил в наименовании два слова: skrysos и kollá, что в буквальном переводе означает «золотой клей». На разных территориях встречаются и другие названия разновидности этого материала: малахитовый кремль, зйлатский камень, взурит или демидовит.

Оберег от темных сил

Известная с древнейших времен хризоколла широко используется в магических ритуалах. Она делает человека более мудрым и рассудительным, неслучайно ее связывают с именем царя Соломона. Украшения из этого полудрагоценного камня рекомендуют носить людям науки и всем, кто занимается интеллектуальной деятельностью.

Из красивого сине-зеленого камня изготавливают мощные обереги, которые способны защищать своих владельцев от страхов, избавлять от иллюзий и навязчивых мыслей (например, если человек постоянно думает: «У меня ничего не получится», или «Меня обманут»), отгонять темные силы. Достаточно несколько минут подержать такой талисман в руке, плотно сжав ладонь, и вы заметите, как бесследно исчезает даже сильное нервное напряжение.

Понравится

свекровушке и угодить теще!

В некоторых странах хризоколлу считают женским камнем. И это неслучайно, ведь на представительниц прекрасного пола она оказывает намного более сильное магическое влияние, чем на мужчин. Мягкость, чувствительность и материнское начало развиваются в женщинах, которые постоянно носят украшения из этого минерала. Юные девушки становятся доброжелательнее и нежнее, начинают легче ладить с окружающими людьми. А

замужние барышни под влиянием драгоценного камня становятся более хозяйственными. Вот почему мужчине, желающему добиться согласия в семье, рекомендуют подарить второй половинке украшение из хризоколлы.

Присутствие в доме изделий из этого самоцвета помогает наладить отношения между разными поколениями семьи. Благодаря им прекращаются разногласия между родителями и детьми. Свекрови и невестки, тещи и зятя перестают конфликтовать друг с другом, достигают полного взаимопонимания. Хризоколла умиротворяет нрав представительниц старшего поколения и делает младших более терпимыми и уважительными.

Дружба

с зодиаком

С астрологической точки зрения, хризоколла подходит людям, родившимся под всеми знаками зодиака.

Обереги, изготовленные из этого минерала, способны принести удачу, любовь и взаимопонимание Весам, Ракам, Львам и Водолеям.

Но особенно благосклонен камень к Тельцам и Стрельцам. Им он помогает развить свои лучшие качества, прежде всего - мудрость и интуицию. Под воздействием хризоколлы Тельцы становятся более понимающими и рассудительными, терпимыми к окружающим, легче устанавливают контакты с новыми знакомыми. Стрельцы благодаря этому камню достигают интеллектуальных высот и в различных стрессовых ситуациях ведут себя спокойнее.

Представителям всех знаков зодиака рекомендуют принимать важные решения, держа в руке оберег из хризоколлы. Возможно, он не наделит вас мудростью царя Соломона, но поможет, по крайней мере, не совершить ошибку.

Как выбрать суженого?

Давно замечено, что девушки, чьи пальцы, руки или шею украшают изделия из хризоколлы, не испытывают недостатка в ухажерах. Но вместе с тем они никогда не теряют голову: камень оберегает их от опрометчивых поступков и учит, как не ошибиться в выборе суженого.



Никогда не забуду, как мы с семьей поехали к родственникам в район. Я была в ужасе от того, в каком состоянии находятся дороги, стоит хоть на 50 км отъехать от столицы. Уже на середине пути мне стало жалко свою «ласточку», а когда мы по уши увязли в грязи на одном из переездов, и вовсе пожалела, что ввязалась в эту авантюру.

Перед поездкой

Асфальт - безусловно, самая удобная поверхность для автомобиля. Но не всегда выпадает счастье по нему ездить. Жители небольших городов или те, кто просто собрался съездить на дачу или за город, знают, что дороги порой преподносят нам крайне неприятные сюрпризы.

Прежде всего, зная о предстоящей поездке по бездорожью, необходимо трезво оценить технические возможности своего железного друга. Понятно, что для вас он самый лучший и самый сильный, и все же... На плохих дорогах малолитражки и стандартные легковушки значительно уступают кроссоверам и внедорожникам. В таких ситуациях нужна машина повышенной мощности, имеющая хорошую тягу и высокий клиренс. Так что если вы не уверены, что ваше авто относится к этой категории, - лучше оставить его дома.

Те смельчаки, которые все же решились на поездку по бездорожью, должны знать, что проходить его стоит на пониженной передаче, если у вас механическая коробка передач, и с принудительным ограничением скорости, если коробка-автомат (на рычаге может обозначаться как D2, D3, 2, 2L и т.д.).

Также имейте в виду, что лучше всего с бездорожьем справляются полноприводные автомобили, чуть хуже - переднеприводные. А вот если у вас задний привод, автомобиль может вас подвести.

Придерживаемся правил

Существует три главных правила прохождения автомобиля по бездорожью.

1 Сохранять низкую скорость. Она позволит вам держать ситуацию под контролем и быстро среагировать, если что-то пойдет не так.

2 Пройти пешком там, где вы не можете проехать. Я всегда выхожу из машины, если вижу перед собой большую лужу или слой грязи. Лучше уж сначала пройти самой и в прямом смысле почувствовать глубину проблемы ногами, чем слишком поздно ее обнаружить, сидя в автомобиле.

3 Иметь при себе нужные инструменты. В багажнике должны быть: длинный толстый трос, противобуксо-



ПРЕОДОЛЕВАЯ БЕЗДОРОЖЬЕ

Ехать по ровно уложенному асфальту каждый сможет. А вы попробуйте управлять автомобилем, когда у вас под колесами грязь, глина, вода, камни или песок!

вочные цепи, домкрат, лопата, несколько досок. Они выручат, если понадобится вытаскивать застрявшее авто.

насколько застряли. Возможно, еще не поздно откопать колеса.

Что под колесами?

В зависимости от того, что находится под колесами вашего железного друга, нужно принимать дальнейшие решения.

Вязкий грунт. Если в сухую погоду по грунту еще можно проехать, то после дождя - уже затруднительно. Прежде всего крепко держите руль двумя руками. Только так вы сможете полностью контролировать авто. Ехать нужно очень плавно, не делая резких движений.

Вода. Помните, что проходить водные преграды можно только в том случае, если высота воды не превышает половины колеса, выше - уже опасно. Так что предварительно проверьте глубину воды и вязкость дна с помощью палки.

Камни. Опасность камней в том, что они могут повредить шины, а крупные - и защиту картера легко пробьют. Поэтому лучше всего убрать их с дороги, если камней не так много.

Ольга ГРОМОВА,
автоэксперт,
водитель со стажем.

Грязь. Если слой грязи небольшой, то его можно проехать, не останавливаясь, на скорости 40 км/ч. В ином случае скорость лучше снизить. Главная проблема при прохождении грязи - повороты. Машина начинает поворачивать только спустя несколько метров после того, как вы повернете руль. Зная это, заранее начинайте крутить руль.

Колея. Если колея неглубокая, то лучше пройтись колесами прямо по ней. Если очень глубокая, есть риск «сесть на брюхо» - лучше попытаться объехать или пропустить ее между колесами. Важно следить, чтобы колеса не цеплялись за бока колеи, иначе машину может повести.

Снег, песок. Такая поверхность считается рыхлой, и главная задача тут - не начать буксовать. Если чувствуете, что попали «в ловушку», не жмите на газ. Остановитесь и выйдите посмотреть,

Из личного опыта

МАРИНА: «Когда мы едем на дачу по плохой дороге, я всегда кладу на сиденье подушку. Выходит, что сижу я выше, а соответственно, и вижу больше».

АННА: «Как-то раз у меня забуксовала машина, а подложить под колеса было нечего. Спасли резиновые коврики из салона!»

ДАРЬЯ: «Хочу поделиться советом: если вам нужно выехать из грязи и у вас переднеприводной автомобиль, переместите пассажира и груз в сторону ведущих колес».

МАСТЕРИЦА



Уютный фетр



Многие рукодельницы уже оценили удобство работы с фетром. А как приятно потом держать в руках готовое изделие! Мягкое, нежное на ощупь – загляденье!

Фетр – совсем не капризный материал. Что хочешь из него мастери – все равно получится шедевр.

- **Игрушка.** Набивные зайчики, мишки, собачки порадуют любого ребенка. Самое главное – грамотно сделать выкройку.

- **Подушка.** Если быть точнее – наволочка для нее. Оригинальный ход: лицевую сторону изделия сделать из лоскутов разных цветов.

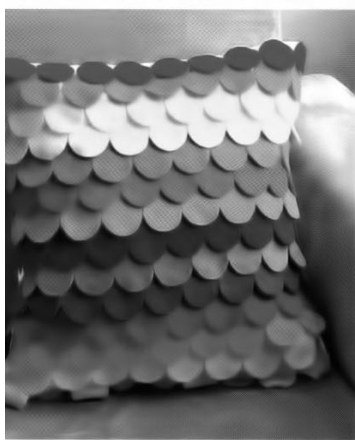
- **Сумка.** Фетр подойдет для изготовления сумки-шоппера – простой, лаконичной и, главное, вместительной! Прелесть в том, что можно пришить к ней сколько угодно карманов.

- **Защита для пола.** Переживаете, что ножки стола и стульев будут царапать пол? Наденьте на них «фетровые носочки». Все просто: поставьте ножку по центру ткани, поднимите ее вверх и зафиксируйте тесемкой.

- **Чехол для телефона.** Сделать такой – проще простого, и у других такого не будет!

- **Подставка под чайник.**

Используйте принцип лоскутного шитья, создавая узоры и переплетения. ■



Воздух свеж и чист!

Я очень люблю, когда в доме вкусно пахнет. Но не так просто постоянно поддерживать благоухание в квартире. Правда, я нашла для себя выход. У меня имеется волшебная бутылочка. На самом деле это обычный пульверизатор, оставшийся после жидкости для мытья стекол. Я его вымыла, а внутрь залила ароматную смесь: в 1 л чистой воды выжала 1 лимон. Теперь, когда мне хочется освежить воздух в квартире, я беру пульверизатор и распыляю цитрусовый аромат по всем комнатам.

А. Вартанян.

Если в доме поселилась мышка

Недавно ездили с мужем на дачу - проверить, все ли там хорошо после зимовки. И что же мы обнаружили? Мышей - прямо в дачном домике!



Они там так хорошо обустроились, что мы сперва даже не знали, что делать. Поделались своей бедой с соседкой по участку, а она и говорит: «Насыпьте на плинтусы по всему периметру дома молотого черного перца - и мыши сбегут». Мы ее послушали, так и сделали. Вернулись через неделю - а незваных гостей и след простыл.

Н. Ехова.

Секреты фастфудов

Время от времени я захожу в рестораны быстрого обслуживания - фастфуды: еда там вкусная, хоть и вредная. Единственное, ты никогда не знаешь, сколько времени дождался тебя гамбургер или картошка фри: может, две минуты, а может, полчаса. Так вот, чтобы точно получить свежее приготовленное блюдо я всегда прошу что-нибудь в нем изменить. Например, не солить картошку или убрать лук из гамбургера. В таком случае специально для меня тут же готовят свежее блюдо. Все просто!

Дарья В.



Страшно представить, сколько пыли ежедневно оседает на предметах мебели в нашей квартире. Как с ней справиться? Начать уборку!

Для того чтобы свести количество пыли в квартире к минимуму, уборка должна быть регулярной. Каждый день выделяйте немного времени на то, чтобы заняться той или иной зоной в доме.

Пыль боится влаги, соответственно, уборка должна быть влажной. Для нее как нельзя лучше подойдет пылесос с аквафильтром, а также тряпочки - полая и для мебели. Лучше, если они будут сделаны из микрофибры - материала, который отлично собирает пыль. От перьевых метелок стоит отказаться: они не удаляют грязь, а лишь раздувают ее.

Начинайте уборку сверху, чтобы пыль постепенно спускалась вниз. Особое внимание надо уделить мониторам телевизоров и компьютеров - они

сильно притягивают частицы пыли. Чтобы избавиться от лишней грязи мягкую мебель, возьмите большой кусок марли, смочите его в чистой воде, накройте им мебель и похлопайте сверху выбивалкой для ковров. Так вся пыль останется на марле. Если у вас есть домашние животные, соберите их шерсть с мягкой мебели, надев резиновые перчатки. Пыль будет меньше скапливаться в квартире, если вы:

- * поставите увлажнитель;
- * будете регулярно проветривать помещение;
- * разместите в квартире много комнатных растений.

РУБАШКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ФАРТУК

Как-то раз, когда муж уже собирался выбрасывать свою старую рубашку, я перехватила ее. Рассмотрела внимательно и решила, что она мне еще пригодится.

И действительно, позже в Интернете прочитала, что из нее легко можно сделать прекрасный фартук.

Я оставила воротничок и переднюю часть. От спинки отрезала тоненькие полосочки - завязки, остальное убрала. Отрезать пришлось и плечики - они оказались лишними. В итоге получился замечательный фартук!

Анна Аркадьева.





Весна - время перемен!
Проснувшись от зимней
спячки, мы вновь готовы
восхищать окружающих своей
красотой. Все, что для этого
нужно, - привести в порядок
лицо, тело, волосы и гардероб.

ВЕСЕННЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ МЕНЯЕМСЯ С ГОЛОВЫ ДО НОГ!

ПИТАНИЕ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Основные проблемы кожи, доставшиеся в наследство от зимы, - сухость, шелушение, тусклый цвет лица. Главное, что сейчас необходимо коже, - это усиленное питание, которое поможет ей полноценно восстановиться. С чего следует начать?

1 Поверхностный пилинг

Удаляет верхний ороговевший слой, расположенный на поверхности кожи. Это отмершие частички, которые препятствуют обновлению и не дают проникать во внутренние слои полезным веществам. Важно помнить, что пилинг - достаточно серьезная процедура, после нее кожа становится крайне уязвимой. Именно поэтому пилинг советуют проводить в те периоды, когда солнце еще не так активно - с ноября по март. Пилинг можно делать как у профессионального косметолога, так и в домашних условиях. Если вы предпочитаете проводить его дома, достаточно взять любой фрукт или ягоду - апельсин, виноград, клубнику - и нанести его сок вместе с мякотью на кожу. Оставить на 10-15 мин., затем смыть теплой водой.

2 Питательные маски

Теперь, когда кожа освобождена от «лишнего груза», можно начинать активные действия. Существует множе-

ство домашних рецептов масок для лица, но один из них особенно эффективен.

*** Взять 1 хурму, помыть ее, снять кожицу, разрезать пополам, удалить косточки. Половину хурмы тщательно размять, к полученной массе добавить 1 ч. л. жидкого меда и 1 ч. л. жирной сметаны. Смесь нанести на область лица и декольте на 30 мин., затем смыть.**

Питательные маски можно делать 1-2 раза в неделю.

3 Специальная косметика

Главные весенние враги кожи - солнце и ветер. Ветер иссушает кожу, а потому защитный крем обязателен. Наносить его нужно минимум за полчаса до выхода на улицу. Хорошо, если в его состав будут входить увлажняющие масла. Солнце становится испытанием потому, что за зиму кожа от него отвыкла. В качестве крема для весны выбирайте тот, в котором SPF-фактор будет 15.

Помимо этого, обратите особое внимание на умывание. Проточная вода сушит кожу, поэтому есть смысл заменить ее на специально приготовленный отвар для умывания. Заварите аптечную ромашку, шалфей или календулу, настой остудите.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ И НОЖКИ

После зимы многие сталкиваются с проблемой появления трещин на пятках и сухой кожи на локтях. Как справиться с этим?

РУКИ. Найдите щадящую альтернативу обычному кусковому мылу. Возможно, это будет жидкое мыло с увлажняющими компонентами. После мытья рук обязательно пользуйтесь питательным кремом. Вечером, перед сном, смажьте каждый ноготь каплей растительного или оливкового масла, можно использовать косметические масла для кутикулы. С сухой кожей на локтях можно справиться с помощью лимонного сока. Возьмите один лимон, разрежьте его пополам. Вдавите локти в половинки лимона и оставьте в таком состоянии на 5-10 мин.

НОГИ. В борьбе с огрубевшей кожей стоп вам помогут специальные ванночки. По 2 ст. л. сухой травы зверобоя и крапивы залейте 1 л кипятка. Дайте настояться 1 ч. Добавьте 1 стакан настоя в ванночку для ног. Принимайте ее в течение 10-15 мин. Затем с помощью пемзы удалите огрубевшую кожу с пяток. Воспользуйтесь жирным питательным кремом, на ночь наденьте на ноги носочки.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЛЯ ВОЛОС

Правило первое: не отказываться от головных уборов до тех пор, пока температура за окном не станет выше 8-10 градусов.

Правило второе: отдать предпочтение естественной сушке волос и на время отказаться от фена.

Правило третье: не выходить на улицу с недосушенными или влажными волосами, пусть даже они будут находиться под шапкой.

Волосы после зимы ломкие, часто выглядят тусклыми и безжизненными. Чтобы вернуть им силу, необходимо пройти курс восстанавливающих масок. Каждую неделю в течение месяца после мытья головы наносите следующий состав:

** 2 ст. л. желатина смешать с 1/2 стакана холодной воды. Настоять в течение 30-40 минут, периодически помешивая, затем поставить на паровую баню до окончательного растворения желатина. Нанести маску на чистые волосы на 45 минут, накрыть сверху целлофаном и укутать голову полотенцем. Смыть маску теплой водой.*

Для восстановления структуры волос будет полезно масляное обертывание. Соедините вместе по 3 ч. л. оливкового, репейного и касторового масел. Окуните ладони в получившуюся смесь, а затем расчешите масляными пальцами волосы. После нанесения сделайте легкий массаж головы для лучшего впитывания масел. Оставьте смесь на волосах на 30 минут, предварительно укутав голову полотенцем. Смойте масляную маску с использованием шампуня.

После зимы абсолютно всем показана стрижка горячими ножницами. Она прекрасно справится с секущимися кончиками и простимулирует рост волос. Что касается окрашивания, с ним стоит повременить, особенно если вы задумали кардинально изменить свой образ. По возможности ограничьтесь тонированием или натуральными красителями - хной, басмой.

Совет от читателя

Маска для густой шевелюры

Готова петь дифирамбы лавровому листу, который помогает мне ухаживать за волосами! Для приготовления маски для роста волос я беру 1 пакетик толченого лаврового листа, 1 ст.л. меда, 1 ч.л. глицерина, 2 щепотки красного молотого перца. Все смешиваю и развожу теплой водой до консистенции сметаны. Держу смесь на волосах 15 минут, затем смываю.
Елена Афанасьева.



БЕЗ ЦЕЛЛЮЛИТА!

Впереди долгожданное лето, а это значит, пора приступать к интенсивной программе восстановления былых форм! Вот комплекс процедур, которые помогут вернуть коже упругость.

Баня, сауна. Благодаря воздействию высоких температур и пара происходит очищение организма в целом и кожи в частности от токсинов.

Контрастный душ. Смена температур ускоряет обмен веществ и кровоток. Начинать контрастный душ лучше с горячей воды, ею же и заканчивать.

Бассейн. Плавание, особенно с активным использованием ног, прекрасно тренирует мышцы.

Жесткая мочалка. Не жалея себя, об-

рабатывайте ею проблемные области несколько раз в неделю.

*** Медовый массаж.** Признан самым эффективным в категории домашних методик. Обильно намажьте проблемную область медом, приложите ладонь и резко оторвите ее от кожи. Такими движениями проработайте всю зону в течение 10 мин.

*** Молочная ванна.** Идеальна для разглаживания кожи и придания ей эластичности. В наполненную ванну влейте 2 стакана теплого молока. Принимать молочную ванну можно не более 15 минут.

И самое, пожалуй, главное - увеличьте двигательную активность в течение дня.

ОБНОВЛЕНИЕ ГАРДЕРОБА



Весна - идеальное время для обновления гардероба. Однако перед приобретением новых вещей тщательно просмотрите свои шкафы и комоды, проанализируйте их содержимое, определите, чего вам

действительно не хватает. Во многих магазинах весной действуют сезонные скидки и предложения, поэтому на покупке обновок можно неплохо сэкономить.

Приход весны всегда ассоциируется с яркими красками. Именно их и следует добавить в свой новый гардероб. Присмотритесь к легким платьям радужных оттенков - голубого, мятного, желтого, сиреневого. Безликие свитеры смените на элегантные пуловеры с красивым орнаментом, вышивкой, оригинальным воротом. В обуви выберите как практичный вариант, так и легкомысленный - например, легкие ботильоны с яркой шнуровкой.

Обратите внимание на аксессуары - крупные кольца, серьги, подвески. Обязательно приобретите новые шарфики или шейные платки - они освежат ваш образ.



БЛИНЧИКИ НА ДЕСЕРТ

Многие считают, что блины - блюдо повседневное. Но если немного пофантазировать над начинками, можно приготовить великолепный праздничный десерт!

Начинки для десертных блинчиков делают из самых разных ингредиентов: творога, ягод, фруктов, мака, сухофруктов, шоколада и даже мороженого.

Прекрасным дополнением к тесту станет ванилин - блины получатся более ароматными. А любители шоколада могут добавить в него какао.

БЛИННЫЙ ТОРТ

Молоко - 500 мл для теста + 500 мл

для крема, мука - 2 стакана, яйцо - 2 шт. для теста + 3 шт. для крема, сахар - 1 стакан, соль и ванилин - по 1 щепотке, масло растительное - 4-5 ст. л.

Для крема: взбейте до однородности яйца с 2 ст. л. сахара. Добавьте 2 ст. л. муки и ванилин. Влейте молоко, перемешайте и варите на небольшом огне до загустения, помешивая. В глубокую миску влейте яйца, добавьте соль и немного сахара. Всыпьте просеянную

муку, влейте молоко и масло. Замесите жидкое тесто и испеките блины. Остывшие блины поочередно выложите на тарелку, смазывая охлажденным кремом. Уберите готовый торт в холодильник на несколько часов. Перед подачей полейте вареньем или украсьте ягодами, тертым шоколадом, фруктами.

ШОКОЛАДНЫЕ ОЛАДЬИ

Мука - 1,5 стакана, кефир - 1 стакан, яйцо - 1 шт., сахар - 3 ст. л., какао-порошок - 2-3 ст. л., соль и сода - на кончике ножа, масло растительное - 3 ст. л. + для жарки, корица молотая - 1/4 ч. л., изюм - 1-2 ст. л.

Тесто по консистенции должно быть похожее на густую сметану. Добавьте в него молотую корицу и изюм. Оладушки нужно печь на среднем огне, на хорошо разогретой сковороде. Для украшения можно посыпать оладьи сахарной пудрой, полить растопленным шоколадом или положить к ним шарик мороженого.

РОЛЛЫ С БАНАНОМ

Кефир - 500 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 1 ст. л., бананы - 4-5 шт., шоколад - 100 г, какао-порошок - 2 ст. л., мука - 2 стакана, соль - щепотка, масло растительное - 2 ст. л. + для жарки.

Смешайте кефир, яйцо, сахар, соль, какао, масло и просеянную муку. По консистенции тесто должно получиться, как негустая сметана. Испеките тонкие блины. Растопите шоколад и полейте каждый блин. Очищенные бананы уложите на блины, сверните роллы. Когда шоколад застынет, разрежьте их на кусочки и полейте оставшимся шоколадом.



Роллы с бананом



Блинчики с черникой



Блинные роллы



Маковые рулетики



Шоколадные оладьи



Блины с мороженым

ПОХЛЕБКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

1 кг копченой рыбы, 1 л воды, 2 ст. ложки муки, 5 картофелин, соль, перец, специи и зелень - по вкусу.

Картофель нарежьте, залейте водой и доведите до кипения. Рыбу очистите, порежьте кубиками, добавьте к картофелю и варите 20 минут. Муку размешайте в

небольшом количестве воды, вылейте смесь в кастрюлю и, помешивая, варите 5 минут. Посолите, добавьте зелень и специи по вкусу.

БОЧОНКИ ИЗ ЛУКА С СЫРОМ

5 салатных луковиц, 150 г адыгейского сыра, 4 ломтика грудинки или ветчины, растительное масло, зелень, соль и молотый перец по вкусу.

Луковицы очистите, опустите в кипящую воду и варите около 10 минут. Остудите под струей холодной воды и достаньте внутренние слои луковицы, оставив 2-3 внешних. Для начинки вынутую часть измельчите, добавьте

размятый сыр, измельченную зелень, соль и перец по вкусу. Нафаршируйте луковицы и оберните ломтиками ветчины. Форму смажьте маслом, выложите в нее бочонки и запекайте 20 минут при 200 градусах.



ПИРОГ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

Для теста: 4,5 стакана пшеничной муки, 1 чайн. ложка соли, 1 яйцо, 300 г сливочного масла. Для начинки: 1 белая булочка, 700 г свино-говяжьего фарша, 100 г копченого сала, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, специи, растительное масло.

Муку смешайте с солью, вбейте в нее яйцо с 8-12 ст. ложками воды. Масло добавьте в муку, порубите ножом и замесите тесто. Заверните в пленку и положите в холодильник на 30 минут. Булочку замочите в теплой воде, сало, лук и чеснок нарежьте. Добавьте в фарш лук, чеснок, яйцо, соль, размоченную булочку и специи. Разъемную форму смажьте

маслом и припудрите мукой. Тесто разделите на 3 части. Первую раскатайте толщиной 5 мм и сформируйте дно пирога. Вторую - в виде полос, сделайте бока пирога. Выложите фарш, накройте раскатанной верхней частью, обрежьте лишнее тесто и закрепите швы. В центре сделайте отверстие для пара. Запекайте 50-60 минут при 200 градусах.



На десерт



Конфеты из фиников

По 1-2 горсти изюма без косточки и фиников, какао-порошок для обсыпки.

Изюм и финики промойте и подержите в дуршлаге над паром 4-5 минут. Обсушите на бумажном полотенце. Финики без косточек пропустите вместе с изюмом через мясорубку. Скатайте шарики размером с грецкий орех, обваляйте в какао и поставьте в холодильник, пока не затвердеют.

Мармелад из имбиря и апельсина

1 кг апельсинов, 600 г сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 чайн. ложки натертого корня имбиря.

Разрежьте апельсины с кожурой на кружки толщиной 1 см, а их - на 6-8 частей. Сложите в широкую кастрюлю, влейте воду так, чтобы покрыла фрукты. Плотно накройте тарелкой, сверху поместите груз и оставьте на ночь. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь, добавьте сахар и лимонный сок. Варите без крышки 1,5-2 часа до нужной густоты. За 10 минут до готовности добавьте имбирь. Дайте остыть.



Джем из фейхоа

1 кг фейхоа, 800 г сахара, 20 г корня имбиря.

Фейхоа вымойте, но не счищайте шкурку. Измельчите, смешайте с сахаром, влейте немного воды и поставьте вариться на медленный огонь, снимая пенку и помешивая, на 15 минут (лучше на водяной бане). Корень имбиря натрите на мелкой терке и добавьте к смеси. Полученное варенье пропустите через сито, чтобы отделились семечки. Разложите в пастеризованные банки, закрутите крышками и храните в холодильнике.



БАННЫЙ ДЕНЬ

Как часто мыть собаку? Можно ли купать кота? Нужна ли ванна попугаю или хомячку? Каждый владелец домашнего животного рано или поздно задается подобными вопросами.

Кто-то считает, что животных вообще не нужно мыть: для этого у них есть собственный язык и лапы. Другие, наоборот, полагают, что запах псины - это отвратительно, и купают своего питомца чуть ли не каждый день, причем не только в шампуне, но и в специальных бальзамах. А что на этот счет думают ветеринары?

Собаки

Здоровый пес не нуждается в мытье. Длинношерстных собак рекомендуется ежедневно вычесывать: эта процедура избавляет шерсть от грязи. Короткошерстных собак (боксер, доберман и т.п.) достаточно протирать тряпочкой, смоченной в растворе из 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. водки и 1 стакана воды. Летом хорошо обтирать собаку листом лопуха, сорванным в экологически чистой местности. Зимой любой псине полезны снежные ванны.

Максимум банных процедур - одна-две в год. Сюда не входят подготовка к выставкам, случаи, когда ваша любимая собачка извалялась в чем-то грязном и пахучем и обтирание лап и живота после прогулок. Если собака живет в квартире, ее с детства следует приучать к мытью лап после возвращения с прогулки. Если во дворе не грязно - достаточно обтереть лапы мокрой тряпочкой, а в сыкоть их споласкивают водой: летом комнатной температуры, зимой обязательно прохладной.

Каждый хозяин знает поведение своего любимца в ванне: одни стоят смиренно и получают удовольствие от процесса, другие норовят вырваться и во время водных процедур нуждаются в ошейнике, поводке, а иногда и наморднике. Вне зависимости от размера собаки, мыть ее удобнее вдвоем. Следите, что-

бы вода не попала в уши: обязательно закройте их ватными тампонами.

Нужно ли тратиться на специальный «собачий» шампунь? Ветеринары уверяют: нужно. И это не просто рекламный ход. Кожа собак выделяет специальные секреты. При использовании мыла или человеческого шампуня может произойти сбой иммунной системы: в лучшем случае у вашей собаки появится перхоть, в худшем - она заболит. Не обязательно покупать дорогой шампунь. В крайнем случае, можно обойтись человеческим детским шампунем или просто помыть собаку проточной водой. Категорически запрещено брызгать шерсть собаки духами: это может навсегда лишить животное обоняния.

Вытирать собаку следует насухо с помощью полотенца или простыни. Следите, чтобы в квартире не было сквозняков: мокрый пес легко простужается. Допускается сушка шерсти феном на малой мощности.

Ярко выраженный запах псины - это признак нарушения гигиены, системы питания или наличия серьезного заболевания. Если после банных процедур этот запах не исчез - стоит обратиться к ветеринару.

Кошки

Кошки - крайне чистоплотные животные, которые вылизывают себя сами, иногда по несколько раз в день. На банные процедуры у хозяина может быть только три причины: подготовка к выставке, обработка от паразитов или очень сильное загрязнение.

Большинство кошек очень боятся воды, поэтому мыть животное в одиночку не рекомендуется. Специальный шампунь (для длинношерстных, лысых кошек и т.д.) разводят в тазике теплой воды в

пропорции 1:3. После промывания шерсти кошку ополаскивают чистой водой и наносят кондиционер, который также нужно смыть. Чтобы вода не попадала в уши, голову кошки лучше не мыть. Сушить феном кошек не рекомендуется, лучше промокнуть шерсть полотенцем. Для здорового питомца достаточно 2-3 банных процедур в год. Лысых кошек моют гораздо чаще. Если ваша кошка боится воды, используйте для очистки шерсти специальный сухой шампунь.

Попугаи, грызуны и черепахи

Обычно попугайчики с удовольствием плещутся в воде: просто периодически ставьте в клетку неглубокую миску с водой комнатной температуры. Если ваш питомец равнодушен к ванне, попробуйте поднести его к струе воды из-под крана: некоторые попугайчики любят мыться именно так. Ветеринары иногда предлагают опрыскивать попугаев теплой водой из пульверизатора, направляя несильную струю поверх головы птицы. Главное - чтобы это не испугало вашего любимца. Специально вытирать или сушить птиц не нужно. Следите, чтобы в комнате во время и после купания не было сквозняков.

Хомяков, мышей, морских свинок и прочих домашних грызунов купать не рекомендуется. Во-первых, с банными процедурами они отлично справляются самостоятельно, во-вторых, купание для такого маленького зверька чревато переохлаждением, последствия которого печальны. Ставьте в клетку к грызуну ванночку с очищенным песком: большинство животных с удовольствием чистят свою шерстку с его помощью. Удивительно, но мыть домашних сухопутных черепах не просто можно, но и нужно: два раза в неделю обычной водой и раз в месяц с детским мылом при помощи губки. Если ваша черепаха любит плавать, можно опустить ее в тазик с водой на 20-30 мин. После купания панцирь натирают оливковым маслом.

Это интересно

Ученые изобрели кружку-лапомойку, облегчающую жизнь владельцам собак. Вы просто наливаете в нее воду и одну за другой опускаете лапы собаки. В продаже есть три вида кружек - для мелких, средних и крупных пород.



Поздравления

**Майю Светозаровну
ДОНЧЕВУ-СТРОМОВУ**
поздравляем
с 96-летием
со дня рождения.

Недаром говорят, что прожитые годы – это большое богатство. Желаем долгих лет жизни, пусть ваши дети, внуки, правнуки и праправнуки будут достойны вас и вашего мужа Пламена Георгиевича Стромова, который остался в нашей памяти как очень добрый и отзывчивый человек, пламенный патриот болгарского народа.

Волшебница Майя радуется всем:
Детей, взрослых, старших и младших.

**Звучит в ее доме радостный смех,
Не может никак быть иначе.
Волшебница Майя прожила года,
Она обладала терпеньем.
Ее уважаем и любим всегда,
Мы шлем от души поздравленья.**

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева, Стефка Дончева, Мария Стримова,
Ирина Нешкова,
Майя Тетиашвили,
Лия Арвеладзе,
Анна Димчева,
Анна Еловенко,
Малуза Горанова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Марина Мурадян, Екатерина Станиси, Ангелина Жеранова,
София Светлинова, Вероника и Даниэла Колевы, Мари Гличева, Лада Николова,
Георгий, Марианна и Теодор Трайчевы, Донка Младенова,
Благовест и Лорина Развигоровы, Ирина Подсоснок, Светлана Губкина, Ирина Стасюк,
Елена Микелашвили,
Дора Сосницкая,
Изоolda Астемирова,
Алиса Широченко.

Ирину САНДЗЕ
от всей души
поздравляем с днем
рождения.

Желаем, чтобы мир был вокруг счастливым и радужным, почаще улыбаться.

**Ирина – женщина с чистой душой,
Ее глаза одним добром сияют.
О ней написан первый стих большой,
Поэты–барды песенки слагают.
Ирина – это мир наш без войны,**

**Пусть долго будет длиться наслажденье.
Пусть снятся Ирочке добрые сны
И сладким будет ее сновиденье.**

Суважением,
Люся Агабалиян, Анаида Акоюн,
Росица Билянова, Теона Вардишвили, Тасико Векуа,
Малуза Горанова, Светлана Долгова, Валентина Достигаева,
Иорданка Евтимиади, Белла Киладзе, Тамара Константиновская,
Измина Леонида, Елена Микелашвили, Лили Музенитова,
Ирина Нешкова, Анна Орлова, Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди,
Мargarита и Наталия Радинские,
Алла Рувинская, Ната Славчева,
Алла Титвинидзе, Лали Шатиришвили,
Эвридика Энгонополо, Зоряна Янкова.

Беллу КИЛАДЗЕ
поздравляем
с днем рождения.

Весна идет, настает добрая пора. Желаем, чтоб удача никогда не покидала вас.
**Желаем Белле счастья и удачи,
Побольше света, счастья и добра.**

**Разгадывать кроссворды и задачи,
Чтоб радовалась вами детвора!**
Суважением, Люся Агабалиян,
Анаида Акоюн, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева,
Ирина Дряева, Тамара

Константиновская, Лаура Майсурадзе, Зейнаб Мамедова, Елена Микелашвили, Юлия Месенгисер, Ольга Наумова, Аделаида Немсадзе, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Margarита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Алла Тибиллова, Алла Титвинидзе, Наталия Шапиро, Лали Шатиришвили, Валентина Юценко.

У Миры АРГИРАКИ
родился внук Николай.

Поздравляем всех близких с этим приятным событием. Николай, по-гречески, – это «победоносный народ». Так пусть всегда будет победителем наш маленький Коля. **Николай – звучит так гордо,
Наш народ победоносный,
Ты живи, малыш наш, долго!
Становись счастливым взрослым!**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Элла Асланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Аннета Хашомова, Наталия Псаропуло, Борис Вазакис, Йоргос и Нина Астериади, Мелина и Эмилия Родаки, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Лолита Папандопуло, Майя Эвлиди, Афиноген Цирипиди, Эрида Мустиди, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Мадонна Карсанова, Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили, Любовь Истомина, Медея и Мира Триандафилиди, Нана Кобаля, Лона Пенчева, Лия Корпашвили, Дареджан Капанадзе, Лана Манагадзе, Ванда Кагаджиева.

У Марианны ТРАЙЧЕВОЙ и Бранимира КАРАДИМЧЕВА родилась внучка, а у дочери Анастасии и зятя Теодора дочь Ангелина. Растите счастливой, доброй и

красивой, наша маленькая. Пусть хранит тебя Господь Всевышний, маленькая вестница добра!

**Появилась на свет Ангелина.
Счастья вестницей будь ты всегда,
Будь ты доброй, красивой, любимой,
Пусть печаль не придет никогда.**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ирина Нешкова, Ионка Христова, Кристина Димитрова, Ната Славчева, Эриния Карастаянова, Донка Младенова, Лада Николова, Анна Димчева, Малуза Горанова, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Цветелина Стойкова, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Кети Димитриади, Елена и Зоя Назлиди, Марина Мурадян, Инга Саркисян, Этери Марташвили, Лина Ладева-Нергадзе, Лали Нергадзе, Кристина Лазару, Мария Драгомириу, Лада Урзичану, Красимира Русинава, Раиса Смирнова, Жанна Еджубова, Ирина Подсоснок, Наталия Жаркова, Анжела Ботезату, Ирма Чхотуга, Алла Фридман, Ия Короглишвили, Нина Ветлицкая.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

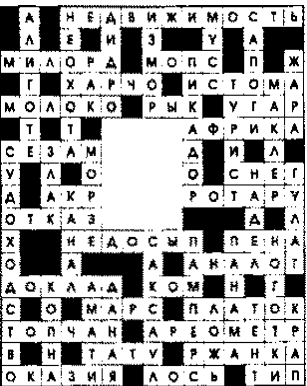
Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.
Тел.: 577. 66-92-75.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

СКАНВОРД
НА СТР. 15



СКАНВОРД
НА СТР. 23



**СЕРЬЕЗНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА**

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Магическое цветоводство



УЖЕЛЬ ТА САМАЯ МИМОЗА?

Помните желтые цветы в руках булгаковской Маргариты? Именно благодаря им в жизнь героини романа вошло глубокое взаимное чувство!

Еще несколько веков назад наши предки заметили за мимозой удивительные свойства. Кажется, в ее солнечных, пушистых шариках заключена магия соединять одинокие сердца и помогать влюбленным лучше понимать друг друга. Чем же еще славится это растение?

Предсказания «дочери солнца»

К мимозе - героине нашего рассказа - с уважением относились практически все народы Древнего мира. Египетские мифы рассказывают, что она стала самым первым растением, проросшим на земле по воле Атона, бога солнца. Поэтому мимозу в стране пирамид называли не иначе как «дочь солнца». Предания гласят, что аромат этого цветка разбудил любовь в сердцах бога Шу и богини Тефнут, которые заполнили собой пространство и произвели на свет все живое.

В Древней Греции мимоза была посвящена богине любви Афродите. Вера в силу желтых цветов была там столь велика, что молодые люди дарили влюбленным ветку мимозы в знак серьезности намерений. Примерно в то же время родились интересные гадания по веточкам этого растения, которые актуальны и по сей день. Так, если в солнечный полдень молодая девушка возьмет в руки мимозу и загадает о молодом человеке, то тень растения предскажет, как будут развиваться их отношения. Если тень яркая и четкая, то любовь барышни взаимна и ее ждет скорая свадьба. Размытый же силуэт цветков и листьев указывает на то, что избранник из-

меняет возлюбленной и вскоре они расстанутся.

Веточка мимозы может раскрыть девушке темные пятна на сердце ее любимого. Если вы подозреваете избранника в неверности, попросите его подарить вам мимозу. Преподнесенную им веточку поставьте у изголовья своей кровати и оставьте на ночь. Если наутро мимоза пожухнет, значит, ее подарил вам человек с холодным сердцем.

Женская магия

Испокон веков мимоза была важным ингредиентом «женской» магии, а колдуны и ведьмы использовали ее в качестве «противоядия» от различных видов порчи. Ветки желтого цветка входили в состав очистительных ритуалов, и долгое время считалось, что ему под силу снять даже самое страшное проклятие и защитить от грозных демонов преисподней.

Однако чаще всего маги прошлого воздействовали мимозу в любовной магии.

Пушистые шарики и листья этого растения были частью приворотных зелий и болшинства смесей и духов, чьей задачей являлось привлечение желанного кавалера. Кроме того, было замечено, что если дама заполучила любимого с помощью зелья, в состав которого входит мимоза, то тот навечно попадет под ее каблук, всегда во всем будет слушаться возлюбленную.

Чтобы надолго сохранить молодость и красоту, дамы в течение нескольких столетий и по сей день принимают ванны с отваром мимозы. Рецепт ее довольно прост: в 1 л кипящей воды добавить пучок сухих цветков мимозы, прокипятить 3 мин., после чего дать отвару полчаса настояться. Полученную жидкость добавить в ванну, причем магический отвар не следует смешивать ни с пеной, ни с какими-то другими косметическими средствами. Такая ванна не только сделает вас неотразимой в глазах лиц противоположного пола, но и защитит от сглаза.

Существует поверье, что мимоза помогает увидеть вещие сны. Для того чтобы заказать такое видение, достаточно положить под подушку одну сухую веточку растения. Она-то и станет «ключиком» к дверям, за которыми скрыты тайны будущего! Кроме того, она - отличный оберег от ночных кошмаров, идеальное место для которого - прикроватная тумбочка.

Вы и не подозревали...

Принося домой букет мимозы, многие даже и не подозревают, что эти желтые цветы могут разрешить многие жизненные проблемы. Однако следует правильно подобрать для них подходящее место, где сила мимозы раскроется в полной мере.

Здесь следует помнить, что мимоза любит солнечный свет: лучи небесного светила во много раз усиливают энергию чудесного цветка.

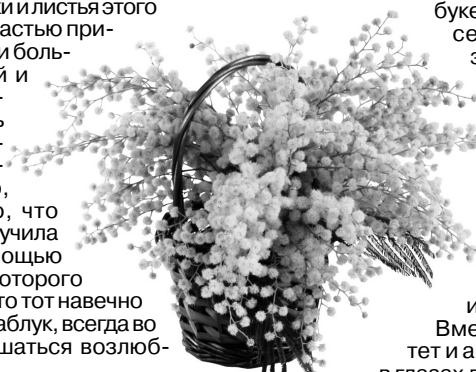
Учение фэн-шуй советует семейным парам чаще ставить букеты мимозы в восточном секторе квартиры - зоне семьи. Заняв этот уголок, цветы защитят супругов от разрушительного влияния бытовых проблем и создадут в доме атмосферу тепла и уюта. Кроме того, растение способствует скорому появлению потомства, если такое есть в планах.

Незамужним девушкам и холостым мужчинам лучше всего поместить мимозу в юго-западный сектор дома - сектор любви. Ведь тем самым удастся задать мощный импульс к налаживанию своей личной жизни.

Тем, кому по каким-то причинам трудно найти место в жизни и наладить взаимоотношения с окружающими, рекомендуется «поселить»

букет мимозы в южном секторе квартиры - зоне репутации, которая обозначает таланты, вдохновение и самовыражение. Активировав с помощью цветка этот сектор, можно увеличить степень своей пунктуальности и ответственности.

Вместе с этим вырастет и авторитет человека в глазах других.



Барашек в стиле тильда



Самодельные куклы тильда завоевали мировую известность. Предлагаем вам сшить несложную тильду – очаровательного барашка. Он обязательно привлечет в ваш дом удачу и счастье!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- кусочек цветной ткани, синтепон,
- немного ткани телесного цвета,
- ленточка, пуговка,
- нитки и ножницы,
- глазки, немного клея и румян

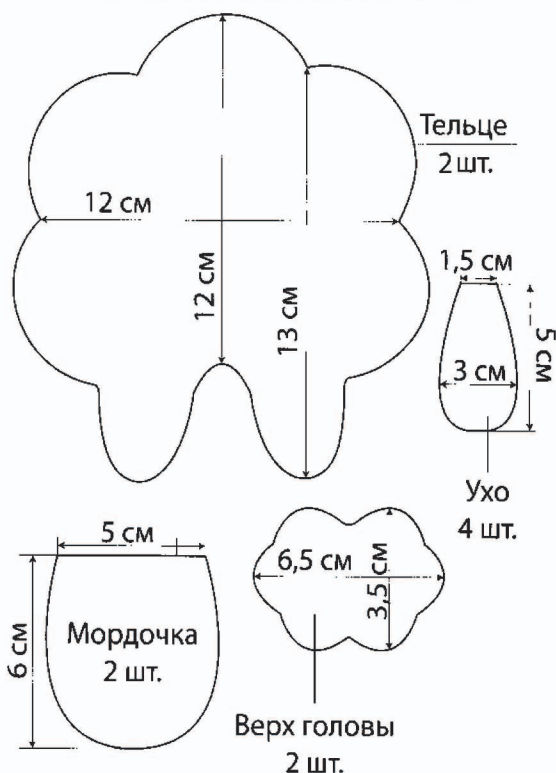
1 Ткань складываем вдвое, лицевой стороной внутрь. Наносим на ткань выкройку барашка. Тельце и верхнюю часть головы делаем из цветной ткани, а уши и мордочку – из однотонной ткани телесного цвета. Ткань фиксируем английскими булавками, чтобы она не сдвигалась (фото 1).

2 Точно по месту нанесения линии отстрачиваем детали на швейной машинке. На тельце и верхней части головы не оставляем незастроченных мест. У мордочки оставляем место для выворачивания с припуском 1,5 см, уши с узкой стороны не застрачиваем совсем.

3 На верхней части головы барашка и на тельце с одной стороны, в районе пришивания головы, делаем небольшие надрезы. Выворачиваем все детали. Проглаживаем утюгом.

4 Тельце, мордочку и верхнюю часть головы плотно набиваем синтепоном. Стараемся, чтобы не было комочков (фото 2). Подворачиваем переднюю часть мордочки и зашиваем потайным швом. Пришиваем к ней уши. Далее пришиваем верхнюю часть головы к мордочке и ленточку-петельку. Вот что вышло (фото 3). Сзади делаем хвостик – пришиваем бантик из ленточки, на него пуговицу. Пришиваем головку и тельце потайным швом. На мордочку клеим глазки, румяним щечки. Если вы хотите сделать барашка более объемным, вырежьте из ткани еще две детали тельца, сшейте их между собой, набейте синтепоном и пришейте сзади к барашку. В пару к барашку вы можете сшить милую овечку.

Овечка в технике тильда является воплощением примитивного деревенского творчества, которое уходит корнями во времена наших прабабушек. Тогда не было Барби и Винкс, все игрушки шились вручную, в них вкладывали душу, поэтому такие вещицы становились талисманами.





ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКАМИ

1 крупное яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г очищенных грецких орехов, 150 г замороженной красной смородины или клюквы, 500 г филе индейки, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка сушеной душицы, 1 ст. л. меда, соль, молотый черный перец.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами, мякоть мелко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком. Грецкие орехи измельчить в блендере. Ягодам дать слегка оттаять и затем перемешать их с яблоками и грецкими орехами. Филе индейки вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Посолить, поперчить и посыпать сушеной душицей. Сделать длинный разрез, чтобы получилась «карман». Наполнить его приготовленной ранее начинкой из яблок и ягод, края разреза скрепить зубочистками или обвязать нитью. Духовку нагреть до 200 градусов. Индейку завернуть в фольгу и запекать 1 ч. Затем развернуть, верх смазать медом и запекать еще около 10 мин. Перед подачей на стол филе индейки крупно нарезать и украсить зеленью.

Совет: филе индейки станет более нежным, если его предварительно замариновать в кефире (1%-ной жирности).



ФОРЕЛЬ С ЗЕЛЕННЫМ СОУСОМ

400 г филе форели, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 8 помидоров черри, 1 стручок желтого сладкого перца, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец. Для соуса: 30 г мяты, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. соевого

соуса, соль.

Филе форели вымыть, хорошо обсушить полотенцем и разрезать на 4 куска. Посолить, поперчить и посыпать сушеным тимьяном. Сладкий перец разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать соломкой. Помидоры черри разрезать на половинки. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и обжарить сладкий перец.

Добавить помидоры черри, перемешать и жарить 5 мин. Выложить на блюдо. В сковороде добавить оставшееся оливковое масло и быстро обжарить куски форели с каждой стороны. Выложить на овощи. Мята, оливковое масло, бальзамический уксус и соевый соус соединить и измельчить в блендере, посолить. Полить полученным соусом рыбу с овощами и подать на стол.

Совет: соус приобретет пикантный вкус, если к мяте добавить 2 веточки зеленого базилика.



КОЛЫЦЕВОЙ КЕКС

300 г муки, 4 ст. л. порошка какао, 1/2 пакетика разрыхлителя, 1 ст. л. тертого имбиря, 200 г цитрусовых цукатов (кубиками), 100 г рубленого миндаля, 1 ч. л. молотой корицы, 3 яйца, 120 г сахара, по 50 г сливочного масла и горького шоколада, 200 г белого шоколада.

Муку с порошком какао, разрыхлителем просеять в миску и смешать с тертым имбирем. Добавить цитрусовые цукаты, рубленый миндаль, молотую корицу и тщательно перемешать. Яйца взбить миксером с сахаром до получения пышной массы однородной консистенции. Добавить расплавленные сливочное масло и горький шоколад. Хорошо перемешать и соединить с муочной смесью. Духовку нагреть до 180 градусов. Приготовленное тесто перелить в кольцевую форму, смазанную любым жиром, и выпекать около 40 мин. Готовому кексу дать немного остыть. Белый шоколад наломать и распулстить на горячей водяной бане. Полить им кекс и дать шоколаду застыть. Можно украсить цукатами.

Совет: чтобы кекс получился более пышным, не стоит слишком долго вымешивать готовое тесто.



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Для черничного желе: 250 г замороженной черники, 3 ст. л. сахара, 130 мл красного вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. крахмала. Для шоколадного мусса: 130 г горького шоколада, 2 ст. л. коньяка, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 100 мл сливок 33%-ной жирности.

Чернику разложить на бумажном полотенце и дать оттаять. Сахар карамелизовать в сотейнике до золотистого цвета. Влить красное вино и лимонный сок. Добавить ягоды, накрыть крышкой и довести до кипения. Крахмал развести в небольшом количестве воды и загустить черничную массу. Черничное желе разложить по 4 креманкам и убрать в холодильник на 1 ч. Шоколад наломать и, добавив коньяк, расплавить на горячей водяной бане. С огня снять. Желток отделить от белка и взбить 1 ст. л. сахара. Подмешать к остывшему шоколаду. По отдельности взбить сливки и белок (последний - с 1 ст. л. сахара). Сначала к шоколаду подмешать сливки, затем - белок. Шоколадный мусс выложить на черничное желе и убрать на 2 ч в холодильник.

Совет: чернику вполне можно заменить замороженной черной смородиной.