

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№20

май 2016

цена:
1,5 лари

Календарь
уборки стр.35

Сбросить
лишний вес
стр. 14

Насколько вы
удачливы?
стр. 28

Средства
против морщин
стр.37

История любви

Жюльетта Друэ и Виктор Гюго
стр.20-21

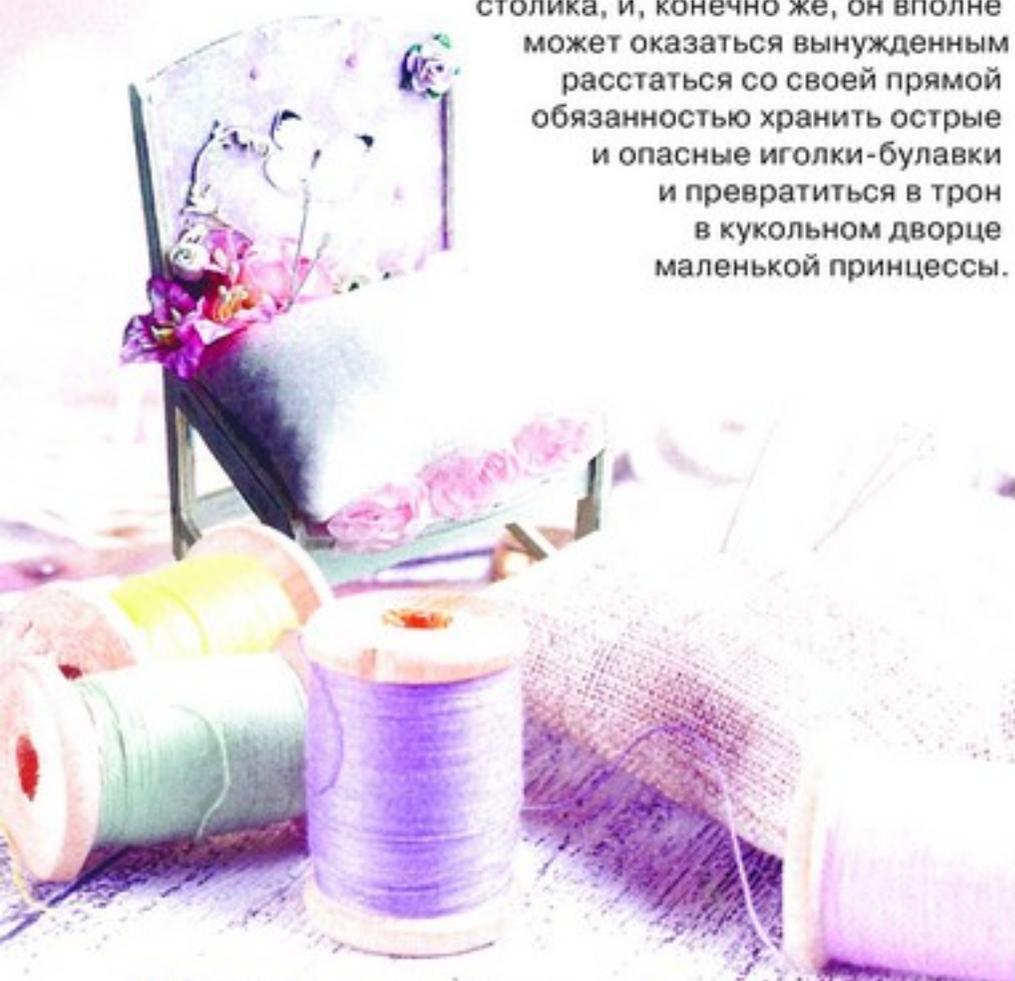
Наташа Королева стр.16-17

“Я вернула интерес к жизни”

Миниатюрный ШЕББИ-ШИК

В продолжение винтажной темы предлагаем потренироваться на мини-интерьере: игольница-стульчик

СДЕЛАТЬ необычной можно практически любую вещь - от гигантского дряхлеющего шкафа до прихватки. Даже если вещь совсем маленькая, скромная и незатейливая, это вовсе не значит, что она не сможет вызывать восхищение или как минимум умиление... Например, игольница в том или ином виде живет в доме каждой женщины и может служить не только прозаической, утилитарной вещью, но и элементом декора, отлично вписывающимся в уголок рукодельницы. Стекланные и консервные банки, старые компьютерные диски - из чего сейчас только не делают игольницы! Но особенно популярен винтажный стиль. Проявив немного фантазии и усердия, каждая из нас может изготовить такой мини-шедевр. Причем на удивление быстро. Ему найдется применение и в качестве украшения туалетного столика, и, конечно же, он вполне может оказаться вынужденным расстаться со своей прямой обязанностью хранить острые и опасные иголки-булавки и превратиться в трон в кукольном дворце маленькой принцессы.



Шебби-тренд — странное, казалось бы, стремление к состаренному и потертому, — вероятно, говорит об общей нашей усталости от глянцевого, сияющего экранов, от темпа и непрерывной загрузки обновлений...



ПОТРЕБУЕТСЯ:

* деревянная заготовка для кукольного стульчика * белая и коричневая акриловая краска * клей для декупажа * клей «Момент» или клеевой пистолет * кусочек хлопковой ткани * салфетка для декупажа * синтепон * наждачная бумага * 2 кисточки (для клея и краски) * свеча * ножницы * нитка с иголкой * декоративные булавки и любые украшения



1. Покрываем заготовку коричневой краской в один слой.
2. После высыхания натираем свечой там, где запланированы потертости.
3. Собираем стульчик, смазывая пазы клеем.
4. Покрываем стул белой краской. Первый слой важно сделать тонким, иначе краска может лечь неровно. После высыхания наносим еще 2-3 слоя.
5. Отрезаем кусок салфетки размером со спинку стула. Отделяем цветной слой и приклеиваем к спинке клеем для декупажа, аккуратно нанося его поверх салфетки, чтобы не было морщинок и разрывов. С помощью наждачной бумаги и убираем неровности, и состариваем поверхность.
6. Отрезаем лоскут ткани в 2 раза больше сиденья стульчика (плюс прибавка на швы). Сшиваем подушечку.
7. Набиваем ее синтепоном, зашиваем оставленное отверстие.
8. Наносим горячий клей по периметру подушечки и приклеиваем ее к сиденью, украшая кружевом, лентой и всем, что под рукой (9, 10).

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, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОЮЩИЙ ДОМ В ГЕРМАНИИ

Это не официальная достопримечательность в Дрездене (Германия), но она определенно заслуживает особого внимания. Это здание Kunsthofpassage в районе Нойштадт обвешано снаружи водосточными трубами, отливами и воронками так, что когда начинает капать дождь, вся эта система издает мелодичные звуки. Вода, стекая по этим «настенным музыкальным инструментам», создает приятную и очаровательную музыку. Достопримечательность так и называется Funnel Wall (стена воронок), и является, пожалуй, одним из самых странных и самых замечательных творений студенческого округа в Новом Дрездене.



Около этой поющей стены собираются туристы в дождливую погоду, чтобы послушать, в буквальном смысле, музыку дождя. Сложная система отвода дождевых вод, состоящая из замысловатых комбинаций труб и воронок различных форм, размеров и конфигураций закреплена на фасаде дома.

Трубная система больше напоминает арт-инсталляцию, чем функциональный инструмент, но она как раз и является ею. Дом является частью проекта под названием Двор Элементов (Courtyard of Elements). Поющий Дом был создан скульптором Аннет Поль в содружестве с дизайнерами Кристофом Росснером и Андре Темпелем, которые живут в этом доме.



НА «ЕВРОВИДЕНИИ-2016» ПОБЕДИЛА УКРАИНА

В финале музыкального конкурса «Евровидение-2016», который прошел в Стокгольме, победила певица Джамала, представляющая Украину. Исполнив песню «1944», она получила в итоге 534 голоса. На втором месте певица из Австралии Дэми Им с песней *Sound Of Silence* («Звук молчания»), получившая 511 голосов. Российский исполнитель Сергей Лазарев с песней *You Are the Only One* («Ты — единственная») на третьей позиции, он получил 491 голос.

Песня Джамалы, посвященная депортации крымских татар во время Великой Отечественной войны, стала предметом споров задолго до начала «Евровидения». По признанию вокалистки, композиция тесно связана с историей ее семьи.

Организаторы не нашли в песне политического подтекста, но некоторые российские политики выступили с жесткой критикой выбора темы.

Президент Украины Петр Порошенко выразил Джамале благодарность от имени

своей страны. «ДА!!! Невероятное выступление и победа! Вся Украина сердечно благодарит тебя, Джамала!», — написал он в Twitter. Джамала победила в украинском национальном отборочном туре 21 февраля. Певица исполняет авторскую музыку на стыке джаза, world music и ритм-н-блюза, электронной музыки и госпела. Известность Джамале принесло выступление на Международном конкурсе молодых исполнителей «Новая волна-2009» в Юрмале, где она получила Гран-при.

ДЖЕЙМС МАКЭВОЙ УШЕЛ ОТ ЖЕНЫ

37-летний актер Джеймс МакЭвой объявил, что намерен расторгнуть свой брак с актрисой Энн-Мэри Дафф. В качестве официальной причины своего решения Джеймс указал свою чрезвычайную занятость и несовпадение рабочих графиков — его самого и супруги. При этом, МакЭвой подчеркнул, что надеется сохранить со Энн-Мэри дружеские отношения и заботиться вместе с ней об их общем ребенке — сыне Брэндане. Объявление о грядущем разводе двух актеров состоялось в не совсем подходящее для этого время: во время рекламной компании нового фильма Джеймса — «Люди Икс: Апокалипсис», который выходит на экраны в самое ближайшее время.

МакЭвой и Дафф прожили в законном и, как всем казалось, счастливым браке девять лет. Они встретились и влюбились друг в друга на съемках комедийного телесериала «Бесстыдники», а в октябре 2006-го сыграли скромную свадьбу, на которую пригласили только самых близких друзей и родственников. А в 2010-м у них родился их единственный сын Брэндан.

С самого начала пара приняла решение не рассказывать журналистам о своей личной жизни, так что о том, что происходило за закрытыми дверями дома Энн-Мэри и Джеймса почти ничего не известно. На публике вместе они появлялись не часто, а в редких интервью ограничивались констатацией факта, что в их отношениях все обстоит прекрасно.

Однако, последнее время стали распространяться слухи, что Джеймс увлекся своей партнершей по съемкам в «Людах Икс» — Дженнифер Лоуренс. То, что МакЭвой явно неравнодушен к



Лоуренс, заметили даже телезрители, когда актеры вместе приняли участие в ток-шоу во время рекламной компании фильма. И сплетники утверждают, что именно флирт с Дженнифер, а вовсе не напряженный график актера, стал причиной его развода.

ХАЙДЕН ПАНЕТТЬЕРИ ВНОВЬ ЛЕГЛА В КЛИНИКУ

Последние несколько лет звезда сериалов «Герои» и «Нэшвилл» Хайден Панеттьери - редкая гостья светских мероприятий. После рождения дочери Кайи Евдокии в декабре 2014 года актриса стала вести практически затворнический образ жизни и даже прошла курс лечения от послеродовой депрессии. Рассказав о своей проблеме на шоу «Прямой эфир с Келли и Мишель», Хайден дала понять - все позади. Однако сегодня зарубежные СМИ вновь сообщили тревожную новость: Хайден отправилась на повторное лечение в частную клинику в штате Юта, оставив Владимира Кличко с дочерью дома в Майами.

«Послеродовая депрессия наложила отпечаток на многие аспекты моей жизни. Я решила взять тайм-аут, чтобы заняться своим здоровьем. Пожелайте мне удачи!» - написала Хайден в Twitter. Хайден Панеттьери и Владимир Кличко впервые

стали родителями 13 декабря 2014 года. Впервые показать дочь, названную необычным двойным именем Кайя-Евдокия, пара решила с обложки журнала *People*. Крестины девочки прошли летом 2015-го в киевской Лавре. Через не-



сколько месяцев после этого Хайден рассказала о том, что борется с послеродовой депрессией.

«Это исключительно женский опыт», - сказала Панеттьери. - Многие считают, что послеродовая депрессия - это негативные чувства по отношению к ребенку и иррациональное желание нанести ему вред. У меня никогда не было подобных мыслей, хотя некоторых женщин они посещают. Но весь спектр противоречивых чувств, которые ощущает женщина после рождения ребенка, сложно описать словами. Об этой проблеме важно говорить. Женщины должны знать, что они не одиноки в своей проблеме и что депрессию можно исцелить».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Можно ли есть рыбы головы?

Мой папа очень любит есть рыбы головы, а я их выбрасываю. Недавно услышала, что они полезны. Так ли это?

М. Комарова.

Вы напрасно выбрасываете рыбы головы. Ведь рыбы кости, мозг, хрящи и жир очень питательны, содержат большое количество витамина А, жирных кислот омега-



3, железа, цинка и кальция. Именно поэтому в некоторых странах, например, в Юго-Восточной Азии, блюда из рыбьих голов очень популярны и даже считаются деликатесом.

Творог поможет похудеть

Слышала, что творожная диета поможет похудеть к лету. Это правда?

Елена.

Входящие в состав творога аминокислоты регулируют жировой обмен, а кальций не только способствует сжиганию жира, но и связывает жиры в других продуктах, не давая им всасываться. Употребление зерненого творога обеспечивает длительное чувство сытости. В течение 5-7 дней ешьте по 300 г

зерненого творога без стабилизаторов и консервантов. Дополнительно можно есть свежие овощи и фрукты. Любите поесть на ночь? Зерненный творог утолит голод перед сном. Этот продукт усваивается дольше других белков, что требует от организма немалых затрат в калориях.

Сердечникам - сельдерей

Правда ли, что сельдерей полезен для сердца?

И. Романов.

Да, это правда. Свежие стебли сельдерея содержат вещество, которое расслабляет стенки артерий, помогает избежать спазмов сосудов и улучшить

кровоток. Таким же свойством обладает и петрушка. Для профилактики в день достаточно употреблять 100-150 г сельдерея или 5 веточек петрушки.

И. Мусаева,
диетолог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

Хлебная корка в 8 раз полезнее мякиша. Раньше диетологи уверяли, что хлебная корка вредна, так как содержит много канцерогенов. Последние исследования показали, что в ней много сильного антиоксиданта пронилизина. Это вещество снижает риск рака толстого кишечника. Антиоксидант на 70% блокирует развитие опухоли. В хлебной корке его в 8 раз больше, чем в мякише. Ученые пока не выяснили, сколько корочек нужно съесть в день, чтобы предотвратить рак толстой кишки. Но абсолютно точно, что надо употреблять хлеб с отрубями и из ржи и цельнозерновой муки.

Неполадки в работе желудка нередко возникают у тех, кто привык запивать еду напитками.

Почему еду нельзя запивать?

Напитки ослабляют действие слюны на пищу, ведь пищеварение начинается еще во рту. Этот этап пропускается, если запивать пищу. Любая жидкость, принятая во время приема пищи, разбавляет пищеварительные соки в желудке. Это также затрудняет пищеварение. Когда человек запивает, он часто глотает, не разжевывая, что тоже вредно. В конечном итоге необработанная пища не проходит необходимые стадии переваривания в желудке, попадает в нижние отделы пищеварительной си-

стемы, где она не переваривается, а гниет, бродит и разлагается. Все это всасывается в кровь, отравляет организм и ведет к развитию болезней. Вредно также жирную пищу запивать холодными напитками. В этом случае жир застывает в пищеварительной системе, и пищеварение практически останавливается. Только очень сухую пищу можно запивать небольшим количеством воды, но не молоком, так как оно вызывает брожение в кишечнике.

С. Сметанина, диетолог,
врач I категории.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

ПРЕДЛАГАЕТ РЯД ПРОГРАММ НА МАЙ МЕСЯЦ:

- ✓ Диагностическое исследование сосудов головного мозга (доплер, коагулограмма, компьютерная диагностика «Антропос», консультация) – **59 лари**.
- ✓ Гирудотерапия (оздоровление пиявками) – варикозное расширение вен и отек ног – **25 лари**, гинекология – **30 лари**, стоматология – **20 лари** (указана стоимость одной процедуры)
- ✓ Гастроскопия – **49 лари**.
- ✓ Стоматология – профессиональная чистка зубов – **15 лари**, пломба **25 лари**.
- ✓ Занятия йогой – 1 занятие **10 лари**, абонемент на месяц – **96 лари** (3 раза в неделю).
- ✓ Программа снижения веса (тренажеры, сауна, диета, психолог) – **97 лари** в месяц.

Предварительная запись по телефонам:

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

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

РАДИОЛОГ - ПРЕСТИЖНАЯ ПРОФЕССИЯ



В современной медицине радиологические методы обследования пациентов позволяют более точно диагностировать и успешно лечить различные недуги (например, опухоли, воспалительный процесс мочевого пузыря, гинекологические и другие заболевания), которые раньше приводили к осложнениям и даже к летальным исходам. Именно такими обследованиями и занимается врач-радиолог, являющийся сегодня, пожалуй, одним из самых востребованных.

От этой престижной профессии наша беседа с ведущим врачом-радиологом Тбилисского лечебно-профилактического центра Майей ГАГНИДЗЕ. После успешного окончания медицинского факультета она прошла послевузовскую подготовку по специальности «радиология». Пользуется большим авторитетом за высокий профессионализм как среди коллег, так и пациентов.

- Калбатано Майя, что входит в функции врача-радиолога?

По своей специальности он должен обязательно знать современные методы диагностики, разделы радиологии, как самостоятельной клинической дисциплины, уметь оказывать квалифицированную медицинскую помощь, используя последние инновации в диагностике, решенные для применения в медицинской практике. Сегодня мы, врачи-радиологи, занимаемся диагностикой различных заболеваний методами рентгенографии, естественно, с помощью современной аппаратуры. Это, в основном, ультразвуковые и рентгеновские исследования, компьютерная томография.

Помимо этого, на основании сбора данных клинико-лабораторных и инструментальных тестов

врач-радиолог участвует в постановке диагноза и в зависимости от состояния пациента определяет необходимость дополнительных методов обследования. Он оказывает консультативную помощь врачам других отраслей медицины.

- А каковы возможности ультразвуковой диагностики различных опухолей, например, надпочечников?

Опухоли надпочечников наблюдаются сравнительно редко. Но, как известно, они чаще всего являются гормонально активными и даже при небольших размерах приводят к различного рода эндокринным расстройствам. Однако в практике встречаются опухоли надпочечников, которые кли-

нически протекают бессимптомно или сопровождаются неопределенными жалобами.

Ранняя диагностика опухолей надпочечников стала важной клинической проблемой, для решения которой в настоящее время широко и успешно используется ультразвуковой метод исследования (УЗИ) наряду с компьютерной и магниторезонансной томографией.

Надо сказать, что эхоскопия сегодня – один из наиболее информативных и широко используемых лучевых методов диагностики. Поэтому благодаря простоте выполнения, высокой информативности, безвредности эхоскопия стала самым популярным методом уже на первом этапе диагностики. Ульт-

развуковой метод исследования позволяет существенно повысить процент ранней и точной диагностики опухолей надпочечников.

Трудно переоценить возможности ультразвуковой диагностики, которая позволяет нам, врачам-радиологам в 90-95 процентах случаев правильно и быстро поставить диагноз. Пациентов, предъявляющих характерные для опухолей надпочечников жалобы, необходимо, в первую очередь, обследовать эхоскопически.

В случае выявления ультразвуковых признаков опухоли надпочечников, следует направлять таких пациентов в специализированные отделения хирургической эндокринологии, где будет проведено дальнейшее тщательное обследование с использованием компьютерной и магниторезонансной томографии и правильно и своевременно провести соответствующее лечение больных.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Сельдерей вместо таблеток

Если регулярно включать в свое меню сельдерей, это стабилизирует артериальное давление. Особенно этот овощ полезен для женщин-гипертоников в возрасте от 35 до 55 лет. По своему лечебному эффекту 50-100 г сельдерей в день сопоставимы с небольшими дозами мочегонных препаратов. Диетологи рекомендуют как можно чаще включать этот овощ в рацион.



От тугоухости - целебная смесь

Смешайте 30-40%-ную настойку прополиса с оливковым маслом в соотношении 1:4. Взболтайте, чтобы по-

лучилась однородная маслянисто-спиртовая эмульсия. Из бинта сделайте турундочки, смочите их в смеси и вставьте в ухо, меняя каждые 24 часа. Курс лечения - 12 процедур, через год можно повторить.



Крапива подлечит суставы

Нарвите свежих листьев крапивы, наполните ими литровую банку до горлышка и до краев залейте водкой. Поставьте на солнце на 6 недель. Затем процедите, слейте в бутылку из темного стекла и храните в прохладном месте. Перед употреблением настойку смешайте с 9%-ным яблочным уксусом (1:5) и натрите больные суставы.



Зуд, боль, сухость во влагалище, атрофия половых губ способны довести женщину до нервного срыва. Именно так проявляется коварное заболевание - крауроз. Что делать в такой ситуации? Рассказывает кандидат медицинских наук, гинеколог Ирина Васильевна Пенькова.

Крауроз от марганцовки!

- Как заподозрить неладное?

- Не заметить крауроз сложно. В промежности имеется множество нервных окончаний, сальных желез и кровеносных сосудов. Они функционируют под влиянием половых гормонов. При недостатке эстрогенов в первую очередь «сдают» нервные окончания. Это отзывается самым сильным зудом, усиливающимся в ночное время, при перегревании и физической нагрузке. Далее в процесс включаются сосуды и капилляры. Кровь в них течет медленно, застаивается, в результате образуются микротромбы. Сальные железы прекращают выделять секрет. Это приводит к высыханию слизистых. Женщина расчесывает вульву, а зуд становится еще сильнее. На данном этапе надо срочно обратиться к врачу! Если этого не сделать, влагалище практически зарастает вместе с уретрой, иногда и анальным отверстием. В 20% случаев это оборачивается раком гениталий.

- Раньше крауроз вульвы обнаруживали у пожилых женщин, а теперь он встречается даже у девушек...

- Чаще всего крауроз «зарабатывают» дамы климактерического периода. Это связано с угасанием гормонального фона. У пациенток до 30 лет причиной крауроза может стать ожирение, сахарный диабет, а также инфекционные заболевания, передающиеся половым путем, оперативные вмешательства на половых органах, химические ожоги (например, крепким раствором марганцовки), воспалительные заболевания (аднексит), банальное пренебрежение правилами

личной гигиены. Есть и связь заболевания с психологическим состоянием. Крауроз вульвы часто возникает у женщин, страдающих депрессией и имеющих проблемы в личной жизни.

- Можно ли избавиться от этого недуга?

- Эстрогены особенно важны в лечении болезни. Их назначают при сниженной работе яичников в таблетках курсами по 2-3 недели с 7-10-дневным перерывом, а молодым девушкам – в виде мазей. Но главное в лечении - комплексность. Антигистаминные препараты («Супрастин», «Пипольфен») помогут уменьшить зуд, витамины А и С в капсулах заживят микротрещины, настойка пустырника или валерианы поможет успокоить нервы. Хорошо себя зарекомендовали гомеопатические мази и гели. Их подбирает доктор с учетом причин, вызвавших заболевание. Придется пересмотреть рацион питания. Рекомендуется молочно-растительная диета, а вот о кофе, алкоголе, крепком чае, шоколаде, остром,

соленом, копченом и сладком нужно забыть - эти продукты провоцируют зуд. Гигиенические процедуры надо проводить без мыла, только кипяченой водой, а лучше - отварами трав (ромашки, календулы, тысячелистника, зверобоя). Белье - только из натуральных тканей.

- И это все? А если лечение не принесло положительных результатов?

- Раньше при мучительном зуде удаляли половой нерв и иссекали вульву. Это, по сути, перечеркивало половую жизнь женщины, уродовало половые органы. Сегодня используют фотодинамическую терапию (ФДТ), основанную на применении низкоинтенсивного лазерного излучения и чувствительных к свету препаратов-фотосенсибилизаторов, которые избирательно накапливаются только в пораженных тканях, вызывая их разрушение, а здоровые клетки не реагируют на облучение. ФДТ не требует обезболивания, во время процедуры женщины чувствуют лишь тепло и незначительное пощипывание.



Сам себе доктор

✓ **Подмывайтесь дегтярным мылом - оно снимает зуд. После больные места обработайте детским кремом, облепиховым или пихтовым маслом. Перед интимной близостью можно использовать детский крем. Дома старайтесь ходить в юбке, без нижнего белья, чтобы к слизистой вульвы поступало достаточно воздуха.**

✓ **Готовьте настой трав. В равных долях возьмите полынь горькую, душицу и боровую матку. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Выпейте весь настой в течение дня. Курс лечения - не меньше 3 месяцев.**

✓ **Делайте компрессы из петрушки. Измельчите до кашицы зелень петрушки, добавьте щепотку мелкой поваренной или морской соли и белок куриного яйца. Все смешайте и храните в холодильнике. Из полученной массы делайте прохладные компрессы на больные места.**



- То есть ФДТ дает возможность полного излечения от крауроза вульвы?

- Увы, крауроз вульвы - заболевание хроническое, но ФДТ дает возможность с ним ужиться без больших проблем. На ранних стадиях болезни одной процедуры ФДТ бывает достаточно, чтобы запустить процесс восстановления. Через 10-15 часов исчезает зуд, а спустя 1,5-2 месяца вульва возвращается к первоначальному виду. Если болезни более 10 лет, может потребоваться несколько сеансов ФДТ с разницей в месяц. Благодаря этому удается утихомирить крауроз на срок от 6 месяцев до 3 лет. Лечение можно применять каждый раз, когда появляется необходимость, - количество процедур не ограничено, но имеются противопоказания: повышенная чувствительность к препарату «Фотодитазин», выраженная почечная или печеночная недостаточность, серьезные сердечно-сосудистые заболевания.

- Женщинам не избегать менопаузы. Что делать, чтобы предотвратить крауроз?

- Сохранять душевное равновесие, как бы это ни было сложно. Думать о приятном, заниматься любимым делом. Соблюдать правила личной гигиены, проводить не менее двух часов в день на свежем воздухе, употреблять больше соков, овощей и фруктов. И самое важное - вовремя лечить инфекционные и воспалительные заболевания и регулярно посещать гинеколога.

Упали и ушиблись...

Даже сидеть не могу...

Время от времени возникает резкая боль в копчике. В детстве упала и ушибла его. Порой даже больно сидеть, приходится переносить вес с одной ягодицы на другую...

Илона.

Причин тазовой боли бывает много: травма и смещение копчика, дефект апоневроза (это сухожильная пластинка) и косых мышц живота. Иногда боль в этой области появляется из-за ложного копчикового хода - кисты (это врожденная аномалия, обнаруживается на УЗИ малого таза или при компьютерной томографии). Лечится такая киста только хирургически. Пройдите обследование и разберитесь в проблеме с помощью врача.

Беспокоят ноги!

Проверьте позвоночник!

В последнее время появились боли в ногах ниже колена. Никогда проблем с суставами не было. В чем причина?

И. Швабрина.

Боль в ногах может быть симптомом разных заболеваний: затрудненный кровоток, воспаление в костных и мышечных тканях, инфекционные заболевания и даже проблемы с кишечником. Причиной боли в области голенистоного сустава или в суставах пальцев может быть остеоартроз. Если боль в ступне возникает после продолжительной ходьбы или тяжелой работы - это признак плоскостопия или сахарного диабета. Если нет никаких признаков поражения костей, суставов или мышечных тканей, надо обследовать

поясничный отдел позвоночника. Боли в ногах могут быть признаком радикулита или люмбаго. Если недуг сопровождается отеками ног и ощущением тяжести, то причиной может быть варикозная болезнь.

Неужели без операции не обойтись?

Правда ли, что от грыжи позвоночника можно избавиться только при помощи операции?

Игорь.

Не любая грыжа требует оперативного вмешательства. Если она расположена в узком позвоночном канале и не нарушает нервную ткань, то можно обойтись лечебной физкультурой, массажем, физиопроцедурами, лечебными ваннами и грязевыми аппликациями. Но если грыжа нарушает нервную ткань, это может привести к тому, что перестанут подниматься руки или ноги. В этом случае грыжу лучше удалить, чтобы избежать более серьезных последствий.

Гормональные уколы - это опасно!

Каждую осень и зиму у меня болят колени. Врачи говорят, что, скорее всего, придется делать гормональные уколы. Насколько это опасно?

А. Васильченко.

При правильном выполнении процедуры осложнения бывают очень редко. Она проводится под местным обезболиванием и обычно хорошо переносится. Еще до введения препарата доктор оценивает общее состояние здоровья и учитывает сопут-

ствующие заболевания. Перед первой инъекцией может понадобиться общий и биохимический анализ крови, а в некоторых случаях - рентгеновское исследование и УЗИ. При внутрисуставном введении гормонов часть препарата попадает в кровь, и это может стать причиной изменений самочувствия. Например, у некоторых людей может повышаться артериальное давление. Но эти побочные эффекты встречаются нечасто.

Муж постоянно хрустит суставами...

Нормально ли это? Может, требуется лечение?

Ольга.

Скорее всего, у вашего мужа повышена подвижность суставов. Это значит, что в организме вырабатывается измененный белок соединительной ткани (коллаген). Он более растяжим, чем обычный, это и провоцирует щелчки суставов, а иногда их болезненность. У таких людей высок риск заболеть варикозным расширением вен и артрозом. Им нельзя выбирать работу, где приходится длительное время находиться в одном и том же положении. Нужно осторожно относиться к занятиям спортом: опасны упражнения, которые могут привести к перерастяжению связок.

Хруст в суставах может быть и проявлением артроза - самого распространенного заболевания суставов. Их хрящевые поверхности становятся тоньше, они не могут нормально скользить - отсюда боли и хруст. В этом случае помогут противовоспалительные мази. Если хруст в суставах сопровождается болью, нужно срочно показаться врачу.

З. Палагин, остеопат, врач высшей категории.

Смешайте 50 г сока алоэ, 100 г меда и 150 г водки и на ночь сделайте компресс на больной сустав.

Разотрем теплым жиром

Топленое сливочное масло или нутряной свиной жир подогрейте до температуры тела и нанесите на предварительно разогретый грелкой или растиранием больной сустав. Круговыми движениями массируйте больное место 15-20 минут, после чего наложите на него смоченную в том же жире марлевую салфетку, сложенную в 4 слоя. Сверху - размятый теплый капустный лист или лист лопуха (ниж-

ней стороной) и закрепите шерстяным шарфом. Компресс оставьте на ночь.

Целебный бальзам при ревматизме

Насыпьте в эмалированную кастрюлю по 2 ст. ложки ольховой и осиновой коры (можно купить в аптеке), залейте 1 стаканом кипятка и томите на медленном огне 20-25 минут. Процедите, добавьте в еще теп-

Болят суставы?

лый отвар 1/3 стакана водки и 3 ст. ложки растительного масла. Перемешайте и используйте для растираний. Курс - 1-1,5 месяца.

Приготовим ванну с топинамбуром

Порежьте 1-1,5 кг стеблей и листьев топинамбура на дольки размером 5-10 см, положите в кастрюлю, залейте водой и по-



ставьте на огонь. (Если будете использовать сухое сырье, то стеблей и листьев должно быть 300-400 г, а клубней - 100-150 г.) Кипятите 20-25 минут, затем отвар процедите и вылейте в ванну. Разбавьте горячей водой в соотношении 1:5 и полежите 10-15 минут, затем вымойтесь с мылом. Если болит один сустав, его можно попарить в тазу. Процедуры делайте через 1-2 дня. Количество зависит от стадии болезни.

“БОМБА” В ПОСТЕЛИ

Редкая смена ночного белья провоцирует цистит и кожные заболевания.

Ночные сорочки, пижамы, пеньюары - это настоящая «бактериальная бомба»! Если их редко стирать, можно серьезно заболеть. Цистит, дерматит, прочие неприятные кожные заболевания вызываются кишечной палочкой и золотистым стафилококком. Они легко размножаются в тепле, сырости и постельной грязи. К сожалению, мужчины спят в одной и той же пижаме, не стирая ее, в среднем 13 дней, а женщины не меняют ночную сорочку 17 дней. Почему? Каждый второй из опро-

шенных считает, что, поскольку ночная одежда находится на теле всего 6-8 часов, то она не пачкается, значит, и стирать часто ее не имеет смысла.

На самом деле и мужчины, и женщины не всегда принимают душ перед сном. Ночью все потеют. Несмытая дневная грязь и ночной пот пропитывают ткань. В результате микро-

бы в ней чувствуют себя вольготно. Большинство бактерий провоцируют инфекционные заболевания. Через ссадины, микротравмы и порезы золотистый стафилококк способен проникнуть в организм. А через мочевые пути можно заразиться кишечной палочкой. Особенно уязвимы женщины. Эта бактерия провоцирует развитие цистита. Чтобы этого не случилось, стирайте ночную одежду как минимум 1 раз в неделю.

✓ У здоровых людей потовые железы выделяют в сутки от 300 до 800 мл пота, а в жару и при физической нагрузке – до 1,5 литра.

✓ У детей до полового созревания пот почти не пахнет.

Спорыш избавил от геморроя

Избавиться от геморроя мне помог такой рецепт. Для лечения нужна трава спорыш (горец птичий). Пучок травы (примерно 200 г) я заливал водой, ставил на медленный огонь в 8-литровой кастрюле. После того как отвар закипит и настоится до терпимой температуры, наливал в таз примерно 2,5 л, садился в него и потом доливал горячий отвар по мере остывания. Принимал ванну в течение 15-20 минут. Вторично отвар не кипятил, а нагревал до 90°C. Через каждые 5 процедур траву менял. При помощи таких ванночек я избавился от неприятной болезни.

P.S. Заготавливать спорыш надо во время цветения (июнь-август), сушить в тени, а лучше под крышей.

А. Коростылев.

В носки насыпаю сухой горчицы

Когда простужаюсь, лечусь так: в теплую воду добавляю щепотку питьевой соды и мою этим раствором ноги, затем насухо вы-

тираю кожу, стопы тщательно растираю тройным одеколоном. В носки насыпаю щепотку сухой горчицы, надеваю их и так хожу. Можно оставить горчицу на ночь. Если вовремя сделать эти процедуры и не запустить простуду, можно быстро справиться с болезнью. А еще желательно пить чай с медом, чередой, чабрецом, душицей - у кого что есть. Но если трав и меда нет, достаточно и горчицы.

Н. Ростовцева.

Зеленое масло справится с экземой

На дно эмалированной кастрюли положите слой в 2 см несоленое сливочное масло, а сверху - такой же слой измельченной свежей хвои. Так, чередуя слои, наполните кастрюлю доверху. Последний слой, как и первый, обязательно должен быть из масла. Закройте емкость крышкой, замажьте края тестом и поместите в духовку, нагретую до 140°C. Через 2 часа выключите, а кастрюлю оставьте в ней еще на 2,5 часа. Готовое масло процедите через 3 слоя марли, а затем на сутки поставьте в холодильник. Смазывайте этой мазью больные места 3 раза в день.

И. Новикова.

Полезно знать

✿ **Зверобой от насморка.** Залейте 1 ст. ложку зверобоя стаканом кипятка и кипятите 3 минуты. Остудите, процедите и закапывайте в каждую ноздрю по 2-3 капли с интервалом в 3 часа. При гайморите промывайте носовую полость 2 раза в день. Зверобой снимает воспаление.

✿ **Бузина от головной боли.** Залейте 1/2 ст. ложки сухих цветков бузины красной стаканом кипятка, настаивайте 10-15

минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой нельзя употреблять беременным, детям до 12 лет и при воспалительных заболеваниях кишечника.

✿ **Орехи укрепляют сердце и сосуды.** Всего 60 г грецких орехов в день помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми, уверяют индийские ученые. Содержащиеся в них вещества очищают организм от плохого холестерина.

Пригодится



На губах белые корочки

Под воздействием ветра и мороза красная кайма губ воспаляется, становится сухой, покрывается мелкими чешуйками, появляются язвочки. Называется это метеорологический хейлит.

Предупредить его проще, чем вылечить. Перед выходом на улицу губы нужно густо намазать гигиенической помадой. Если пользуетесь декоративной, то первым слоем наложите гигиеническую, а вторым - цветную. Если хейлит уже появился (белесые корочки-чешуйки), то лечение будет зависеть от формы заболевания. При покраснении, отеке и болезненных язвочках нужно идти к дерматологу. Понадобятся специальные мази - возможно, гормональные (их назначит врач). Если же все ограничилось сухостью и легким шелушением, а в уголках губ возникли так называемые заеды, пригодятся противозудные и противоаллергические средства. Шероховатости на губах легко убрать, помассировав губы мягкой зубной щеткой. Потом намажьте их сливочным маслом. Постоянные заеды в уголках могут сигнализировать о нехватке в организме витамина А. Смазывайте их масляным раствором ретинола (витамин А) и откажитесь от декоративной помады. Красители разъедают ранки, а это открытые ворота для инфекции. От поцелуев, увы, на время придется тоже отказаться.

И. Белых, дерматолог.

Сам себе доктор

После инсульта

1. Для восстановления речи смешайте 1/2 стакана меда с 1/2 стакана сока репчатого лука. Смесь храните в холодильнике и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. Если дрожат конечности, измельчите 100 г корней купены, залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней в теплом темном месте. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая молоком. Этой же настойкой растирайте пораженные конечности, после чего тепло укутайте.

3. При слабости мышц смешайте по 100 г хвоща полевого и астрагала. Залейте 3 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, процедите и принимайте по 150 мл 4 раза в день.

4. При мышечной дистрофии смешайте по 100 г кукурузных рылец, льнянки, шалфея, спорыша и корня аира. Залейте в термосе на ночь 3 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, утром процедите, разделите на 4 части и принимайте за час до еды.

5. Чтобы нормализовать сердечный ритм, смешайте по 1 стакану меда и морковного сока и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

6. При параличе смешайте 6 частей порошка лаврового листа, 1 часть игл можжевельника (пихты, ели или сосны), 12 частей сливочного масла. Втирайте мазь 2 раза в день в пораженные конечности.

Залейте 100 г цветков жасмина 600 г свежего растительного масла, настаивайте 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедите и втирайте на ночь в больные места.

Залейте 1 ст. ложку травы мордовника 0,5 л водки, настаивайте в теплом месте 21 день. Процедите и пейте по 30 капель 3 раза в день.

При параличе языка несколько раз в день по 10-15 минут жуйте кусочки черной редьки.

И. Сидоренко, народный целитель.



Браслет избавит от ишемии!

Слышала, если носить браслет из черного нефрита, то можно избавиться от ишемической болезни сердца.

И. Суворова.

Ишемическая болезнь сердца лечится двумя методами - путем аортокоронарного шунтирования или стентирования. Никакие другие методы лечения не могут восстановить магистральный кровоток в сосудах, питающих сердце.

Огуречный сок от холестерина

Слышал, что уровень холестерина в крови можно снизить при помощи огуречного сока. Как его принимать?

И. Коротков.

Огуречный сок очищает организм, в том числе и от холестерина. Он содержит много калия и натрия, которые полезны для сердца и сосудов. Выжимать сок нужно не снимая шкурки. При-



нимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, добавив 1 ст. ложку меда. Курс лечения - 1 неделя, но можно и в течение всего огуречного сезона. Противопоказание - серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта и почек.

Подозреваю у себя стенокардию

По каким симптомам ее можно распознать?

Г. Новиков.

При стенокардии ощущается жжение, дискомфорт, сдавливание (недаром в старину врачи называли ее грудной жабой) в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области пищевода. Однако бывают случаи, когда стенокардия проявляется болью в запястье, локте, плече. Нередко сердечную боль принимают за изжогу и пытаются загасить ее приемом соды или антацидных средств. Самая опасная - безболевая форма болезни. Человек при этом может и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту.

И. Никонов, кардиолог, врач высшей категории.

ДАВЛЕНИЕ НОЧЬЮ

У большинства гипертоников давление ночью снижается на 10-20%. Но если цифры на тонометре остаются одинаково высокими в любое время суток, это опасный случай.

Ночная гипертония быстрее дает осложнения. Недавние исследования показали, что она чаще встречается у людей, страдающих бессонницей. У тех, кто подолгу не может заснуть, нервная система настолько нестабильна, что она не сбавляет оборотов и

ночью, не давая организму расслабиться. Дальше все идет по цепочке. Из-за бессонницы человек начинает еще больше нервничать - повышается выброс в кровь гормонов стресса. Из-за этого растет давление и учащается сердцебиение. Если такое происходит

часто, со временем развивается гипертония и тахикардия. Поэтому с бессонницей надо бороться. Как?

→ Учитесь расслабляться. В этом помогут теплая (но не горячая!) ванна, прогулка незадолго до сна, приятная музыка, чай из мяты, ромашки или душицы.

→ Если не получается заснуть, не стоит мучительно ворочаться с боку на бок. Встаньте и займитесь спокойным делом, например вязанием, вышивкой, и скоро вам захочется спать.

При гипертонии

✓ Принимайте льняное масло по 1 ст. ложке 1 раз утром за 1 час до завтрака. Курс лечения - 2 месяца. Масло держите в холодильнике.

✓ Измельчите в кофемолке 4 стакана морковных семян, разделите на 28 равных частей и каждую часть утром варите как кисель со стаканом молока, добавив 1/2 чайн. ложки картофельного крахмала. Как остынет - все выпейте натощак. И так в течение 28 дней один раз в год.

✓ Возьмите 1-2 ст. ложки измельченных листьев и ветвей айвы на 1 стакан воды, держите на огне 15 минут. Охладите. Принимайте по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день.



В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ ЛУЧШАЯ ИГРУШКА ДЛЯ КРОХИ – ЕГО СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО, А ЕЩЕ МАМИНЫ ВОЛОСЫ И ЛИЦО.

ЕЩЕ НЕТ ГОДА...

1. С какого времени ребенку нужны игрушки? В первые месяцы жизни лучшая игрушка для крохи - его собственное тело, а еще мамины волосы и лицо. Для ползунков необычайно интересны самые простые вещи - мятая бумага и кухонная ложка. Тем не менее младенцы старше 3-4 месяцев с интересом рассматривают вращающиеся игрушки над кроваткой и любят поиграть с мягкой игрушкой. С 5 месяцев можно приобрести музыкальные игрушки - трещашки, пищалки, шуршащие погремушки. После полугода хороши неваляшки, мячики и пирамидки.

P.S. Игрушки не должны содержать мелких деталей и быть изготовлены из некачественных материалов.

2. Почему малыш все тянет в рот? Потому что рот - важнейший орган чувств. Он помогает младенцу первых месяцев жизни осваивать мир и при-

носит первые ощущения удовольствия. Сосать мамину грудь - пока наивысшая радость для крохи. Губы, десны и язык очень чувствительны и доставляют сосунку больше эмоций, чем просто вкус. Потому сосать, грызть и мусолить - любимое занятие крох, это расслабляет малыша и стимулирует детское развитие.

3. Как понять, что младенцу достаточно молока? Ну-ка посмотрите на вашего малыша повнимательнее! У него гладкая, розовая кожа? Глазки блестят? Кроха с интересом осваивает пространство вокруг себя? Если на все вопросы вы ответили «да», ваш малыш сыт и доволен жизнью. Обратите внимание на пеленки: если моча слишком желтая, значит, ребенку не хватает жидкости.

4. Почему всем детишкам нравится сладкое? Пищевые пристрастия выработаны тысячелетия-



ми. Согласитесь, сладкие фрукты и овощи редко бывают ядовитыми, в отличие от плодов горького и вяжущего вкуса. По этой же причине малыши часто отказываются от овощей с резким вкусом и запахом. Кроме того, привычка к сладкому формируется с рождения - ведь материнское молоко тоже сладковатое.

В. Вашина, педиатр, врач высшей категории.

На масло зверобоя началась аллергия

Расскажу грустную историю. Когда моей малышке было 2 месяца, у нее начался насморк. Увлажняла слизистую, развешивала вокруг мокрые пеленки, чтобы легче дышалось, использовала аспиратор для грудничков. И по совету врача смазывала нос зверобойным маслом (для увлажнения). Лучше ребенку не становилось, появился сильный кашель. Вызвали скорую. В больнице сказали, что начался отек слизистых. Как оказалось, это была сильная реакция на масло зверобоя. Когда врач узнала о нашем лечении, пришла в ужас и сказала, что детей (особенно аллергиков) можно лечить только небулайзером с физраствором. Никакие травы использовать нельзя! С тех пор к любым травам отношусь с осторожностью.



Римма.

Тыква справилась с нефритом

Когда сыну было 8 лет, он заболел нефритом (воспаление почек). Лечила его так. Тыкву хорошо протерла, срезала крышечку, убрала семечки и доверху в углубление насыпала сахар. Закрвала крышечкой и замазала тестом. Поставила в эмалированную миску, накрыла хлопчатобумажной салфеткой и на 25 дней

убрала в прохладное место. За это время сахар растворился, образовался сок. Процедила его в стеклянную банку и поставила в холодильник. Сын пил сироп по 1 ст. ложке 3 раза в день. Как только снадобье закончилось, приготовила новую тыкву и поставила на 25 дней (перерыв в лечении). А когда на рынке появились арбузы, сушила арбузные корки, заваривала, и сын пил их вместо чая.

И. Норкина.

От диатеза спас настой веточек смородины

Когда дочке было 4 года, у нее был экссудативный диатез. Тело малышки почти полностью было покрыто коркой, она трескалась и кровоточила. Ничего не помогало, и я была в отчаянии. Както встретила соседку, она увидела дочурку и подсказала рецепт, который достался ей от бабушки. Я сразу принялась за лечение. Приготовила настой: 300 г веточек черной смородины с листьями залила 5 л кипятка, настаивала 3 часа и снова подогрела. Влила в детскую ванночку немного настоя и разбавила водой, чтобы не было слишком горячо. На дно выложила веточки. Обернула дочку марлей, сложенной в два слоя, посадила в ванночку и обливала малышку настоем. Делала так ежедневно, пока ранки не зажили и кожа не очистилась. Вдобавок к водным процедурам давала ребенку пить сок ягод смородины - по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

И. Гончарова.

Родителям на заметку

Готов ли малыш к детскому саду?

Чтобы ответить на этот вопрос, проанализируйте поведение вашего ребенка и его развитие.

Ребенок, поступающий в садик, должен:

- ✓ уметь обходиться без мамы в течение нескольких часов, не испытывая при этом стресса, психологического дискомфорта;
- ✓ самостоятельно засыпать;
- ✓ уметь одеваться и раздеваться, садиться на горшок, есть ложкой и пить из чашки;
- ✓ уметь общаться и играть с детьми, чужими взрослыми, выражать словами свои желания и чувства;
- ✓ уметь слушать и слушаться педагога, выполнять простые задания: раскрасить картинку, слепить из пластилина колобка, сложить карандаши;
- ✓ быть здоровым, любознательным и, что важно, уверенным в любви мамы.

АНЕВРИЗМА СОСУДА ГОЛОВНОГО МОЗГА

Это патологическое расширение определенной части сосуда. Здесь появляется небольшая полость, в которой скапливается кровь.

У женщин аневризма встречается чаще

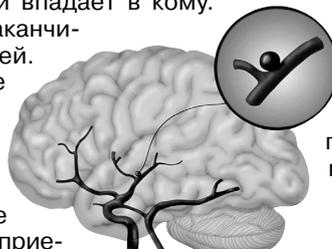
Причинами ее возникновения могут быть врожденная деформация сосудов, заболевания головного мозга и различные травмы головы. По статистике, у женщин аневризма встречается чаще, чем у мужчин. Появление заболевания провоцируют вредные привычки, прием некоторых медикаментов, наследственность, постоянные стрессы. Также причиной аневризмы могут быть заболевания почек, патология соединительной ткани, нарушение кровообращения.

Разрыв сосуда - это катастрофа

Самое опасное осложнение аневризмы сосуда мозга, несовместимое с жизнью больного, - разрыв и кровотечение. Выявить эту болезнь без обследования сосудов невозможно. Ее симптомы не всегда ярко выражены. Это затрудняет раннюю диагностику заболевания и лечение. До определенного момента аневризма сосуда головного мозга может протекать вообще бессимптомно и не беспокоить человека. И все же: как хотя бы заподозрить аневризму? Самыми распространенными симптомами заболевания являются головные боли. Часто больные принимают их за мигрень и не спешат к врачу. При ухудшении состояния (такое бывает, когда аневризма увеличивается в размерах и начинает сдавливать головной мозг) могут возникнуть рвота, тошнота, повышается внутричерепное давление, нарушается координация движений. Затем ухудшается зрение и обоняние, начинаются судороги, эпилептические припадки, появляется светобоязнь.

Чтобы беды не случилось

Когда происходит разрыв аневризмы, больной впадает в кому. Нередко это заканчивается трагедией. Чтобы этого не случилось, при появлении нестерпимых головных болей, которые не проходят после приема обезболивающих, нужно как можно скорее обратиться к специалисту, лечь в стационар и пройти медицинское обследование. Если аневризма бессимптомна и вдруг появляются сильные головные боли, их считают предвестниками разрыва сосудов. Такие боли называют цефалгией.



✓ МРТ (магнитно-резонансная томография). При диагностике используются магнитное поле и радиоволны. Если КТ дает двухмерное изображение черепа и сосудов, то при МРТ можно получить послойное трехмерное изображение. Это позволяет рассмотреть все детали аневризмы сосуда.

✓ Анализ цереброспинальной жидкости - проводится при подозрении на разрыв мозговой артерии.

Если обнаружена аневризма сосуда головного мозга

Если у больного после всех исследований обнаружена аневризма сосуда головного мозга, это еще не значит, что гарантирован ее разрыв. Как правило, все зависит от размеров аневризмы. Если она небольшая, такому больному достаточно находиться под наблюдением у невролога или ангиолога и периодически проходить амбулаторное обследование. Чем старше человек и чем больше у него тяжелых физических нагрузок, тем больше вероятность разрыва.

Лечение аневризмы сосуда головного мозга в основном хирургическое, но в последнее время стал применяться метод эндоваскулярной эмболизации, который используют для избавления от еще не разорвавшейся аневризмы: ее заполняют платиновой нитью, и выпячивания сосуда как не бывало. Хирургические методы лечения достаточно рискованные и сложные: во время операции может произойти повреждение других сосудов головного мозга. Профилактики аневризмы нет, поэтому с таким диагнозом лучшее лекарство - здоровый образ жизни.

А. Таранов, сосудистый хирург

Очень точные способы диагностики

Существует несколько очень точных и достоверных способов диагностики.

✓ Ангиография - исследование сосудов с помощью рентгена и контрастных веществ. Широко применяется в современной медицине и может определить степень сужения или расширения артерии головного мозга и шеи. Метод используется при нарушении мозгового кровообращения, различных опухолях мозга и кровоизлиянии в головной мозг.

✓ КТ (компьютерная томография) головы позволяет определить разрыв аневризмы. Его используют сразу при подозрении врача на разрыв мозговой артерии. Если в КТ применяются контрастные вещества, то такой метод называют КТ-ангиографией.

Настойка каштанов разжижает кровь

Меня долго мучили боли и мурашки в ногах. Доктор сказал, что так начинается варикоз. Он усугубляется тем, что с возрастом кровь становится более густой и склонной к образованию тромбов. И

посоветовал приготовить настой из конского каштана. Несколько крупных каштанов (например, 3 штуки) я сначала залила водой, чтобы разбухли, а потом измельчила ножом (можно пропустить через мясоруб-

ку) и запарила в термосе кипятком. Принимала настой по 2-3 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Можно приготовить и настойку из каштанов. Для этого плоды надо измельчить и залить водкой (на 100 г плодов -

0,5 л водки), настаивать 3 недели в темном месте и принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Еще эту настойку можно втирать в расширенные вены.

И. Ромашова.



Тест-диагностика

Хватает ли вам сна?

ЭТОТ ТЕСТ ПОМОЖЕТ УЗНАТЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ВРЕМЕНИ ВЫ ПРОВОДИТЕ В ПОСТЕЛИ.

1. Вы часто засыпаете, когда смотрите телепередачи.
2. Бывает, что утром не слышите звонка будильника.
3. С утра обычно более раздражительны.
4. Наступающий день уже с утра кажется серым и неинтересным.
5. Часто дремлете, сидя в общественном транспорте.
6. Выпиваете больше трех чашек крепкого кофе или чая в день.
7. У вас возникает желание поспать, после того как вы утром встали и позавтракали.
8. По утрам нет сил дельт зарядку.

9. Испытываете сонливость, когда ведете машину.
10. Повседневная работа кажется трудной и неинтересной.
11. Бывает, что засыпаете на работе, сами того не желая.
12. В выходные дни спите больше, чем обычно.
13. Возникает желание подремать во время совещания.

14. Хочется спать после сытного обеда.
15. Вы стали чаще засыпать во время чтения газет, журналов, книг.
16. Переставляете будильник на более позднее время, чтобы поспать подольше.
17. Даже небольшие дозы спиртного вызывают сонливость.



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ
За каждый ответ «да» полагается 1 балл, а за ответ «нет» - 0 баллов.
4 и меньше баллов. С вашим сном все в порядке, вам его вполне хватает.
5-6 баллов. Иногда вы не высыпаетесь, но это пока не влияет на ваше здоровье и трудоспособность.
7-9 баллов. Вы явно недосыпаете, потому что рассеяны и раздражительны.
10-12 баллов. Вы сильно устали. Необходимо отдохнуть и отоспаться. Возможно, кроме лекарственных трав (мята, валериана, пустырник) нужны более серьезные снотворные средства. Посоветуйтесь с врачом!

НЕ ПРЯЧЬ ГРИБОК ПОД ЛАКОМ

У сына псориаз. Мази не помогают...

Сыну 17 лет. У него псориаз, мучает сильный зуд. Мази не помогают...

О. Осипова.

Можно приготовить мазь из травы мльнянки на свином сале. 4 ст. ложки травы измельчите в кофемолке до порошка, 200 г нутряного сала растопите на водяной бане, всыпьте в него порошок и, продолжая помешивать, держите на огне 20 минут. Снимите с водяной бани и продолжайте помешивать, пока смесь не застынет. Раз в день мазь наносите на пораженные места. Храните ее в холодильнике. Это лекарство помогает даже при тяжелых формах псориаза.

На икрах появились пятна...

Сначала они были розовые, потом покраснели и стали более плотными, начали чесаться и шелушиться. Через две недели пятна обрели фиолетовый цвет, больше не беспокоят. Что это может быть?
З. Краснополянцева.

Можно предположить, что у вас васкулит - воспаление стенок кровеносных сосудов кожи и подкожной клетчатки. Это не отдельное заболевание, а, скорее, проявление другого недуга: ревматизма, системной красной волчанки, аллергии. Часто к воспалению сосудистой стенки приводят хронические инфекции, например тонзиллит, гайморит, аднексит.

Васкулит может возникнуть как осложнение после респираторного заболевания, ангины, гриппа. Поэтому приготовьтесь к обширному обследованию. Надо искать первопричину и лечить ее. Что касается васкулита, то дерматолог может назначить цитостатики, глюкокортикоиды и лекарства, способствующие расширению сосудов и восстановлению эластичности сосудистой стенки, предотвращающие возникновение тромбоза. Исключите из рациона продукты, которые могут вызвать аллергию: ягоды, какао, цитрусовые, яйца.

...Иногда стыдно ходить

На ногтях поселился грибок - ногти стали темные и жесткие. Я их крашу лечебным лаком, потом цветным (обычным). Иначе в открытой обуви стыдно ходить. Избавлюсь ли я от грибка этим летом?

М. Гришина.

Под слоем цветного лака лечебный лак от микоза (грибка) те-

На каждый день

✓ **Мазь от нарывов.** Смешайте по 1 ст. ложке меда и сливок, мелко рубленую луковичку и небольшое количество стружек хозяйственного мыла. Томите на малом огне, постоянно помешивая, 30 минут. Переложите мазь в баночку и прикладывайте к больным местам.

✓ **Чтобы залечить пролежни.** Пропустите через мясорубку 1 стакан желудей, залейте прокипяченным растительным маслом на палец выше сырья. Настаивайте в темном месте 1,5 месяца, постоянно встряхивая. Смазывайте желудевым маслом пролежни 2-3 раза в день.

✓ **От экземы.** Залейте 1 стакан измельченной коры дуба 1 л кипятка, доведите до кипения и засыпьте в отвар по 1/2 стакана череды и тысячелистника. Снимите с огня и настаивайте 15 минут. В горячем отваре держите руки, пораженные экземой. После процедуры не вытирайте их, а дайте высохнуть.

рывает свои лечебные свойства. Кроме того, такая лаковая пленка создает благоприятную среду для развития грибка, а грибковая болезнь быстро развивается. Лаки и мази помогают лишь в самом начале болезни.

Зачем плазмаферез при дерматите?

Недавно обнаружили дерматит и порекомендовали плазмаферез. Расскажите о пользе этой процедуры.

В. Советников.

Суть процедуры - в удалении какой-то части плазмы крови вместе с находящимися в ней болезнетворными веществами. Как правило, его назначают, когда речь идет о серьезных неврологических, аутоиммунных, наследственных и гематологических заболеваниях. Если вам ставят диагноз аллергический или контактный дерматит, то из пушки по воробьям, право, стрелять не стоит.

И. Колина, дерматолог, врач высшей категории.

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ЛЕГКО!

Прекратите читать нудные книги с советами по похудению и сайты с диетами. На самом деле избавляться от лишнего веса - это не трудно и скучно, а весело и приятно. Вот несколько идей, как процесс похудения сделать увлекательным.

утаив ни одной конфетки, ни одной ложки майонеза. Как говорится, бумага не краснеет. Зато потом вам станет ясна причина лишнего веса, и оправдания «Я мало ем» не спасут.

вой пищи, низкокалорийными соусами для салатов и маринадами для мяса. Купите мультиварку: приготовленная в ней пища не только вкусна, но и сохраняет все витамины.

Бросьте строгие диеты

Резкое сокращение калорийности или голодовка замедляют обмен веществ и заставляют организм откладывать жиры. Не говоря уже о том, какой вред любая диета наносит иммунитету и различным органам, восстанавливать которые придется долгие годы. Придерживайтесь принципов правильного питания, выбирайте продукты с отрицательной калорийностью (свекла, морковь, капуста, кабачки, сельдерей, брокколи и др.): они дают ощущение сытости и не оседают на талии.

Станьте лошадью

Заводчики высокопородистых скаковых лошадей имеют отличное представление о роли питания в сохранении отличной формы их питомцев. Станьте для себя дорогой лошадью и перестаньте кормиться полуфабрикатами, фастфудом и сладостями. Разработайте систему питания и не забывайте о витаминах и биодобавках. Ешьте так, как будто через месяц вам нужно участвовать в выставке, где главный приз - миллион долларов.

Научитесь готовить

Диетические блюда - это не сено с соломой. Они могут быть вкусными, если их правильно готовить. Запаситесь рецептами здоро-

вора или зависания в Интернете дайте своему организму отдых.

Окружите себя красивой посудой

Влить в себя положенные при похудении 2,5-3 л воды в день непросто. Но если у вас будет красивый графин или чашка с веселой надписью, поднимающей вам настроение, задача станет легче. То же самое касается маленьких по размеру, но изысканных по оформлению тарелок: на них и лист салата будет выглядеть аппетитнее.

Организируйте правильный перекус

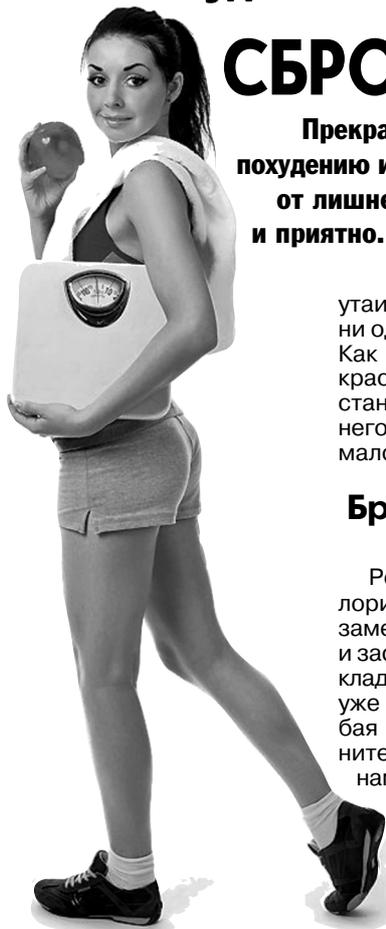
Вместо чипсов, орешков или семечек у вас под рукой всегда должна быть ваза с нарезанными яблоками или морковкой. От привычки есть на ходу вы все равно не избавитесь, зато сделаете свой перекус вкусным и полезным.

Не назначайте встречи в кафе

Есть такая традиция - встречаться с бизнес-партнером за ланчем или с подружкой в выходные в кафе. В таких заведениях вы вряд ли сдержитесь, чтобы не заказать жирную отбивную или кусочек тирамису. А если откажете себе в этом, то все равно получите массу отрицательных эмоций. Куда лучше назначить встречу в парке, а то и в бассейне или фитнес-клубе.

Хвалите себя каждый день

Очень трудно любить себя «такой, какая ты есть», если на боках сидят ненавистные лишние килограммы. А вот похвалить всегда есть за что. Не купила пончик? Умница! Прошла три остановки пешком? Ай да молодец! Положительные эмоции способствуют похудению.



Похудение можно превратить в интересный и увлекательный процесс, если знать как. Вырежьте полезные рекомендации и повесьте их на видное место, чтобы в любой момент они были у вас перед глазами.

Рассчитайте свой идеальный вес

Цель всегда должна быть конкретной - этому учат нас психологи. Прежде чем садиться на диету, узнайте свой индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его можно так: свой вес в килограммах разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Если ИМТ меньше 20, то диеты вам противопоказаны. Если ИМТ больше 25, значит, вам действительно пора худеть. А при ИМТ = 30 и выше у вас наблюдается ожирение.

Ведите дневник

Записывайте все, что будете съедать каждый день в течение месяца, не

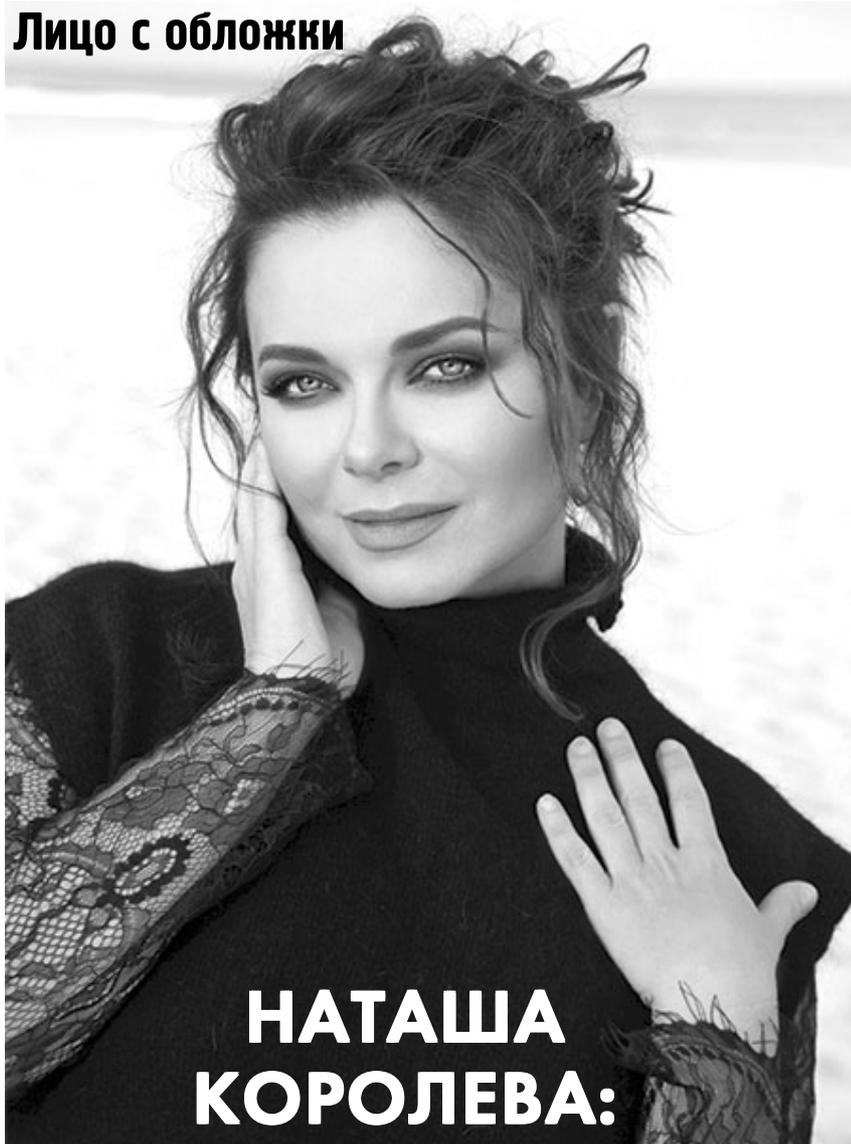
 <p>Позвонили мне сегодня и пригласили на собеседование в одну контору, там состоялся очень занимательный диалог с тетечкой из отдела кадров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вы оптимист? - Почему вы спрашиваете? - Ну как вы справляетесь с жизненными трудностями? - То есть, вы хотите сказать - зарплату у вас задерживают? - Да... 			Наша династия с фокусами		Чувство холода перед жаром				Сталинградское сражение
	Спец по разделке туши	Лошадь-пенсיוнерка	Монстр из русских сказок	Гангстерский город Штатов	Маленький народ	 1	Киностолица Европы		
	Рокот грома	У него не-добрый нрав	Защитник в юридическом матче						
Ялипографская буква	2	Страна инков XX века	Предполетный набор скорости		Сам себя возносит	Крылатый посланник Господа	Вино для доноров		
			Часть речи и космический корабль	Пробка на шоссе	Сыс, охочий до подпольщиков				
Заслуженный отдых раз в год	Выезд художников на природу	Шоу северных небес		Шеколда в масштабе ворот	Сосуд для Архимеда			Работник газетного домика	
			Кошелек государства			Отпечаток, снятый с ключа	Федозволенная рок-ровка		
Ятагонский кот	В Думе-верхняя и нижняя				Горький след несправедливости				
			Ключий враг огорода			Парта или верстак			
Все байки и мифы одного народа	Транспорт Емели	Двухэтажный самолет-гигант				И попугай, и примат	Майн-писал, Дин-пел		
1	Вежливость королей		Выступление одиночки	Умышленно скандальное поведение		Сохраняйте его после покупки			
				Коллега гайки по резьбе	Родина Расула Гамзатова	Рассказ Журналиста			
Ерунда, которую порют	"Одежка" для селедки	Церковь как здание	Пополечные чабана	Атмосферный прессинг					
					Запад на морском жаргоне	Квадратик киноплёнки			
Шоколов, Ельцин, Моисеев	Металл "на жале" паяльника	Он с земли взлететь не может	Жизнь устами Шекспира	Скрепка для бревен					
Твердыня, взятая альпинистом			Проверка с баллами						
		"Крик" лопавой ветки				Плод любви кобылы и осла			
	 2	Здоровенный рак из моря	Самая мирная частица	Запрет пещерного времени					
Хроника полета или плавания									

☺ ☺ ☺

Борщ - он как кунг-фу. Ты можешь готовить его всю жизнь, но так и не достигнешь уровня бабушки.

☺ ☺ ☺

Есть такие специалисты, которые консультируют семьи по части оптимизации расходов — что покупать, зачем покупать, как соразмерять хотелки с возможностями и т. д. Интересно, что с собственными женами у таких специалистов подобные фокусы не проходят...



НАТАША КОРОЛЕВА:

“Я ПЕРЕЖИЛА КРИЗИС И ТОЛЬКО СЕЙЧАС ВЕРНУЛА ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ”

В марте прошлого года в Интернете появились фотографии из личного архива Наташи Королевой и ее мужа Тарзана - Сергея Глушко. Фото и видео интимного характера, не предназначенные для чужих глаз, украли хакеры и продали интернет-изданию. Разгорелся громкий скандал: депутат Госдумы Виталий Милонов даже потребовал, чтобы Королеву из-за этой публикации лишили звания заслуженной артистки и запретили ей любые “соприкосновения” с несовершеннолетней публикой. Правда, узнав обстоятельства дела, он требование снял и извинился перед Наталией.

- В последнее время ходят разговоры о том, что из-за этого скандала у вашего 14-летнего сына начались конфликты в школе и вы срочно отправили его учиться в Америку. Это так?

- Нет-нет. Архипа, слава богу, эта ситуация никак не коснулась. Конечно, Интернет - территория общедоступная. Ты можешь случайным образом наткнуться на что-то такое нехорошее, или какие-нибудь “добрые” люди тебя “просветят”. Но пока тыфу-тыфу... Конечно, когда все это случилось, мы проводили с сыном беседы, говорили ему: “Твои родители - известные люди, и

всегда найдутся охотники разрушить гармонию, которая есть в нашей семье, поэтому возможны провокации”. Мы хотели, чтобы сын, если бы что-то попало в его поле зрения, был морально к этому готов.

- Но сейчас Архип в Америке?

- Да, наш сын первый год учится в США. Мы с Сережей тоже недавно вернулись оттуда. Провели там два месяца. Работали, отдыхали и, конечно, общались с сыном. Почему мы решили отправить Архипа за океан? Дело в том, что моя мама, которая много лет живет в Майами, давно говорила, что пора бы внука перевести на обучение в США.

Но я была против, потому что хотела, чтобы Архип получил здесь те знания, которые делают человека представителем своей нации. В формировании личности огромную роль играет страна, в которой ребенок живет. Когда малолетних отправляют за границу, то вырастают люди без корней. Другие. А мне хотелось, чтобы основа мировоззрения нашего сына была наша - культура, язык, понимание истории. Поэтому до прошлого года он жил и учился здесь, в России. Теперь ему 14 лет. И мы с Сережей поняли, что Архипу уже можно поехать в Америку, подтянуть английский язык, получить новый опыт общения, новые знания, расширить свои возможности. Так что скандал тут совсем ни при чем.

- Дело прошлое. Но неужели нельзя было как-то предотвратить кражу фото из вашего личного архива?

- А как такое можно предотвратить в нашем мире, в котором у каждого компьютер, смартфон, всякие гаджеты? Вся жизнь - онлайн! Трудно представить, какие есть умельцы и сколько существует способов влезть туда, куда мы никого не хотим пускать, где все запечатано паролями и шифрами. Вот мы - семья. Соответственно, как супруги, имеем право на все, включая секс. Как любые, подчеркну, супруги. Мы не пускаем репортеров и всех прочих любопытных в нашу спальню. Не надо туда лезть! Но одни бессовестные люди каким-то образом украли эти фото и видео, чтобы заработать, а другие бессовестные купили у них украденное и вынесли на всеобщее обозрение. Конкретное издание, конкретные журналисты. У них есть хоть какое-то представление о морали? Нет. Ради денег и рейтинга эти люди готовы на все. Но я должна сказать, что наша ситуация послужила толчком к появлению статьи закона, которую буквально через несколько месяцев приняли. Она называется “Нарушение неприкосновенности частной жизни”. Надеюсь, этот закон теперь оградит от подобных историй не только известных людей - всех. Видимо, ради этого мы и должны были пострадать, став жертвами нечистоплотных людей. И знаете, сейчас действительно стало меньше таких случаев, а еще год назад самым бесстыдным образом перетряхивали белье любого популярного персонажа.

- Еще были разговоры, что ваши соседи по загородному поселку, коллеги-артисты, устроили вам чуть ли не бойкот. Хотя странно: уж они-то должны понимать, как легко можно оказаться в центре такой истории.

- Ничего подобного не было. Наши соседи и наши друзья, конечно, были возмущены случившимся и нас поддерживали. Вообще, такие ситуации проверяют на прочность отношения, дают возможность понять, какие люди тебя окружают. И семью сплачивают. Нашу, во всяком случае, эта история сплотила. Хотя было нелегко. И мне, как женщине, пришлось тяжелее, чем Се-

реже. Я сильнее переживала. Пережила. Но не без последствий. Пришлось даже обращаться за помощью к врачу. Безусловно, это очень больно, когда вот так с тобой обходятся, с твоей семьей. Незаслуженно! Но, видимо, сверху мне были даны внутренние ресурсы все это выдержать. Значит, мне зачем-то надо было получить такой опыт.

- Кстати, ваша фотосессия в Майами показывает, что вы изменились. Стали более сдержанной, что ли. Это из-за полученного опыта? Или новый образ певицы Королевой?

- Нет, хотя творческий человек всегда должен находиться в каком-то поиске, воплощать в жизнь новые идеи. Если этого не случается, ты просто погаснешь. Я все время что-то придумываю. Но вы правы - я новая, и это идет изнутри. Понимаете, я человек... настоящий, не искусственный. Я живу - как живу. И моя внешность отражает мое внутреннее состояние. И сейчас, наверное, это связано с возрастом. Я очень четко чувствую изменения, которые он несет. Всегда их чувствовала. Например, очень сильно ощущала момент, когда уходило детство. Такая была грусть! И переход от себя 30-летней к себе 40-летней прочувствовала ярко.

- Ощутили, что из секси превращаетесь в леди?

- Дело не в том, что в 30 ты секси, а в 40 - уже нет. Просто приходит другое понимание мира. Я считаю, что кризис среднего возраста реально существует. И именно в этих возрастных рамках. И знаете, самый прекрасный возраст - от 30 до 40. Это самая крутая десятилетка в жизни женщины. Когда ты умная и опытная, у тебя уже сформировался свой взгляд на мир, когда ты чего-то уже достигла. При этом ты в полном здравии и в гармонии со всей Вселенной. Ты сексуальна и привлекательна... Именно от 30 до 40. Говорю с колокольни уже 42-летней женщины. Поэтому обращаюсь к тем, кто в этом возрасте, - ловите момент! Реализуйте себя, не лежите на диване, не жалейте своих сил! Вот здесь и сейчас, и немедленно

но, и сию минуту живите полной жизнью!

- Вы эту десятилетку именно так прожили?

- Да, так и прожила - со знаком плюс во всех отношениях.

- И что же стало происходить потом?

- Во-первых, появилось много вопросов, на которые я не находила ответов, несмотря на жизненный опыт. Я стала замечать, что мне безразлично все, даже творчество, что меня перестало радовать то, что неизменно радовало раньше. А я всегда была такая позитивная, жизнерадостная, все трудности, как говорится, по плечу! А тут... Самый тревожный звонок, на который, я считаю, должна обращать внимание каждая женщина: если заходишь в магазин и ничего не хочешь купить. Хотя я совсем не шопоголик, но до этого времени от времени появлялось желание себя побаловать красивой вещью. А тут - ничего! Есть у меня подруга в Киеве, она медик. И я ей рассказала обо всех этих странностях, которые со мной начали происходить. Она мне в ответ: "Наташа, ты не одинока в своих ощущениях. Вопросы, которые ты задаешь, я слышу практически каждый день от многих женщин нашего с тобой возраста. Твоя проблема - тот самый кризис". Я поняла, что надо что-то делать. При этом в семье все хорошо, работа идет, а состояние внутреннее - пустота.

- А тут еще этот скандал?

- Да, он стал последней каплей. Надо было срочно себя перезагрузить - найти новые источники силы и радости. Я перепробовала разные медитативные методики, всерьез занялась здоровьем. Много чего делала. Сережа отвез меня на святой ручей, хотя я не могу назвать своего мужа религиозным человеком. Там температура воды - всегда плюс четыре. И надо было окунуться с головой - три подхода по три раза. Такой ритуал. И мне действительно помогло! Я постепенно стала возвращаться к себе прежней. То есть я поняла: когда ты сталкиваешься с таким кризисом, надо очень внимательно при-

слушаться к себе, и тогда интуиция подскажет способы выхода из этого состояния. Надо их упорно искать. Кстати, та же киевская подруга сказала, что далеко не все женщины, которые столкнулись с той же проблемой, смогли выкрутиться. "Наташа, я столько отправила к психотерапевту! - говорила она. - И вот что поразительно: в основном это благополучные женщины, у которых все нормально и в семье, и с бизнесом, и с самореализацией. И, к сожалению, не все вышли с положительным результатом. Кто-то начал выпивать, кто-то подсел на таблетки".

- Вы справились и вернули себе прежнее состояние?

- Я вернула интерес к жизни. Но когда вышла из кризиса, то заметила перемены: изменились мои жизненные установки, сместились акценты. Я начала понимать, насколько материальный мир иллюзорен, а духовный, наоборот, важен. А дальше стали происходить вещи, которые меня саму очень удивили. Вот осенью я поеду в Америку, в New York Film Academy. Это киношкола, у которой есть филиал в Лос-Анджелесе. Там я и хочу пройти обучение на оператора и монтажера. Мне интересен процесс съемки, именно видео. Я давно сама снимаю как любитель и однажды поняла, что часто вижу картинку иначе и интереснее, чем другие, даже некоторые профессионалы. У меня особый угол зрения, я понимаю, как должен падать свет, чтобы получилось круто. Я знаю, что даже самого красивого, стройного человека можно снять ужасно. А можно так, что это будет невероятно эффектно. Мне дано видеть это. Сначала мне казалось, что это мое субъективное ощущение. Но потом меня осенило, что я могу свои работы, снятые просто на телефон, показать независимым экспертам и узнать их мнение. Я стала показывать свои съемки разным людям. При этом не говорила, кто автор, просто предлагала: вот, посмотрите! В ответ слышала: "О, круто! Кто это сделал?"

- И вы решили пойти учиться?

- Да, я подумала, что если у меня будут профессиональные знания и профессиональная камера, то я смогу снять нечто особенное. Я послала свои видео в американскую академию, они посмотрели, оценили и предложили разработать под меня индивидуальный курс, поскольку я не могу учиться как другие, обычные, студенты из-за своей занятости. А мне так хочется получить эти новые знания! Я чувствую, что впереди меня ждет еще много открытий, что я еще не раз буду сама себе удивляться - и это будет здорово! Какой я делаю вывод? Если ты умеешь принимать вызов жизни, правильно перезагружаться, с тобой начинают происходить удивительные вещи. Ты открываешь в себе новые возможности и на мир смотришь другими глазами. Вновь обретаешь мотивацию. Наверное, для женщины это особенно важно. Можно сказать, что после 40 для тебя наступает время чудес. Если ты, конечно, это заслужила...



Наташа Королева с мужем Сергеем Глушко, сыном Архимом, мамой Людмилой и ее вторым супругом Игорем



ПРЕВРАТИТЬ МУЖА В ОБРАЗЦОВОГО ОТЦА

У молодой пары рождается первенец, а счастливый папаша, вместо того чтобы нянчиться с долгожданным дитятей, вдруг начинает отдаляться от семьи, погружаясь с головой в работу. Подобный сценарий не так уж редок, и требуется женская мудрость, чтобы его исправить.

К сожалению, мужчина может быть прекрасным и любящим мужем и не самым лучшим отцом одновременно. Женщина сокрушается: как же так, ведь казалось, с этим не будет никаких проблем! В основе подобной проблемы могут лежать несколько причин.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ?

С появлением малыша многие мужчины начинают чувствовать себя в доме третьим лишним. Часто молодые мамы упиваются своим материнством настолько, что задвигают супруга на задний план. Теперь «мы» - это не она и ее муж, а она и ее младенец. Так постепенно, вместо того чтобы объединять семью, ребенок становится яблоком раздора. Женщина забывает о том, что мужу тоже необходимо ее внимание, она укладывает кроху в супружескую кровать посередине, а то и вовсе уходит спать в детскую. Рано или поздно в таких обстоятельствах муж начинает ревновать жену к ребенку. Он либо капризно требует к себе внимания, либо молча самоустраивается из семьи. К сожалению, такой расклад отнюдь не способствует налаживанию тесной связи «папа - ребенок». Чтобы этого не случилось, женщина должна помнить, что отношения «муж - жена» в семье должны быть на первом месте.

НУЖНЫ ЛИ ПОМОЩНИКИ?

Случается и так, что папу из жизни малыша вытесняют... бабушки. Как правило, молодая мама остро нуждается в помощи, ведь она часто недосыпает, не имеет воз-

можности отдохнуть и развлекаться. И тут на помощь к ней спешат близкие родственники: бабушки, тетушки, крестные. В итоге, когда муж приходит с работы, ему совершенно незачем заботиться о ребенке. Его уже переодели, накормили, искупали, песню спели и спать уложили. А молодая мама даже не выглядит уставшей.

Если вы хотите, чтобы муж участвовал в уходе за малышом, не позволяйте членам вашей семьи поселиться у вас в детской. Напротив, если к приходу мужа вы будете падать с ног от усталости, у молодого папы автоматически появится стимул познакомиться с ребенком, научиться за ним ухаживать. Есть в этой ситуации еще один плюс: ваш муж прочувствует на себе, как не-



Изредка поручайте бабушке заботу о малыше - вам с мужем тоже иногда необходимо побыть вдвоем

просто растить малыша. Многие отцы ведь искренне полагают, что «сидеть дома с ребенком» равносильно тому, что находиться в отпуске и ничего не делать.

ЛУЧШЕЕ - ВРАГ ХОРОШЕГО

Бывает, сама женщина мешает наладить контакт между ребенком и отцом, даже не подозревая об этом. Она, например, ревностно следит за тем, как муж ухаживает за ребенком, готовая в любую секунду примчаться, как сотрудник МЧС, на помощь папе-неумехе. Ей кажется, что она оказывает мужу добрую услугу, у него же складывается ощущение, что жена ему не доверяет и к ребенку на пушечный выстрел не подпускает.

Иногда мама вроде бы и дает папе заняться малышом, но постоянно критикует его действия и дает ценные советы, как правильно надевать памперс, кормить, подмывать, одевать и т.д. Такой подход только отталкивает отца от ребенка и лишает его дальнейшей мотивации заботиться о крохе. Лучше отпустите ситуацию и дайте папе научиться на собственных ошибках.

НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ

Помогайте отцу ребенка сократить дистанцию с малышом по мере его взросления. Для этого нужно придумывать ситуации, при которых отец и ребенок оставались бы какое-то время наедине. Не критикуйте мужа, если его игры с ребенком слишком шумные, резвые, активные. Отцы, играя с детьми, готовят их к взрослым испытаниям, учат их соизмерять свои силы в шуточной борьбе, думать о последствиях, понимать, что приемлемо в игре, а что нет. Вам может показаться, что муж дразнит и раздражает ребенка, но этот опыт малышу тоже необходим. Умение отличить хорошую шутку от обидной, не обижаться на задиру или давать им адекватный ответ - все эти навыки приобретаются в такой вот забавной возне с отцом.

Но самое главное - настраивайте своего ребенка на будущее общение с отцом. Открыто выражайте радость, что он приходит вечером домой. Научите детей говорить папе спасибо за помощь, за гостинцы, которые он принес. Можно даже укладывать ребенка попозже, если муж не успевает приехать домой до его отхода ко сну с работы. Придумайте ритуалы, связанные с папой. Пусть ребенок рисует ему картинку или помогает маме готовить для него ужин.

В такой обстановке вашему мужу ничего не останется делать, кроме как стать идеальным мужем и отцом.

Многим женщинам свойственно относиться к своим мужчинам, как к малым детям: холивать, лелеять, опекать, заботиться, стараться оградить от любых проблем. Но идет ли такая забота им на пользу? Может, в своем желании помочь дамы не столько помогают, сколько вредят?

Есть старый анекдот. Идет мужик по деревне и видит, как сосед его сидит на завалинке и играет на гармошке, а в это время жена соседа колет дрова. Мужик удивляется:

- Что это у тебя, Степаныч, жена дрова колет, а ты на гармошке играешь?

- А что делать, если она не умеет играть на гармошке?

И смешно, и грустно одновременно. В нашей стране слишком много женщин, которые колют дрова, пока их мужчины играют на гармошке.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ПЛАЧЕТ У ОКНА

Наша героиня - Татьяна, современная, успешная женщина, владелица собственного небольшого бизнеса: «Мне пришлось быстро повзрослеть, когда мои родители развелись. Мама впала в депрессию, бывали дни, когда она буквально не могла встать с кровати. Я сама готовила, убирала, стирала, ходила за продуктами, даже планировала домашний бюджет. Это сделало меня сильной женщиной. Я привыкла не ждать ни от кого помощи и сама решать свои проблемы. Мой муж - музыкант. Заработки у него нерегулярные, да и те уходят на представительские расходы. Но я же не могу сказать ему: «Бросай свою музыку, иди работать на завод!»

Не может. И не говорит. Вместо этого Татьяна вкалывает целыми днями, чтобы муж и дети ни в чем не нуждались. А еще она до ночи стоит у плиты, потому что муж «может есть только свежее, у него такой нежный желудок». И если в коридоре нужно повесить зеркало, то Татьяна сама берется за дрель или вызывает мастера, потому что мужу-пианисту нужно беречь руки. И только к концу беседы она признается, что иногда ей хочется все бросить и разрыдаться. Хочется, чтобы пожалели, утешили, помогли, взяли на себя часть забот.

А НУЖНО ЛИ ИХ ЖАЛЕТЬ?

Таких «сильных женщин», как Татьяна, у нас очень много. Они терпят своих безработных мужей. А сами мужа и хорошую должность найти не могут, и таксистами рабо-



ОН БЕЗ МЕНЯ НЕ СМОЖЕТ!

тывать деньги, прибивать гвозди, договариваться с сантехником, - то очень скоро он привыкнет к такой легкой и сытной жизни. В режиме «все включено» мужчина теряет мотивацию к развитию, к покорению новых вершин. Зачем, скажем, чинить кран на кухне, если женщина сама позвонит мастеру, сама проследит за работой, сама заплатит и сама вытрет грязь, которую оставил после себя сантехник?

Мужчину нужно поддерживать, кто же спорит. Но одно дело поддержать, а другое дело - сделать все самой. Поддержать - значит выслушать, когда ему нужно выговориться. Поддержать - значит верить, что мужчина сам в состоянии справиться с проблемами. Поддержать - значит не пилить его по пустякам и стараться встретить мужа в хорошем настроении. Если он не тратит энергию на разборки дома, у него остается больше сил, чтобы завоевать мир. Ну, или хотя бы найти хорошую работу.

Сильные женщины гордятся тем, что они - сильные. Останавливают скачущих куда-то по своим делам коней, зачем-то входят в горящие избы. Жалеют своих мужчин, стараются сделать их жизнь максимально легкой и приятной. При этом сильные женщины упорно не замечают, что сами мужчины их насколько не жалеют. Женщины берут всю ответственность на себя и приходят к психологам и гадалкам с вопросом: «Как еще я могу помочь своему мужчине? Я сделала то и это, но он все еще несчастлив. Ему так тяжело...» И первое, что вам скажет хороший психолог (за гадалок ручаться нельзя): «Самое лучшее, что вы можете сделать для своего любимого, - перестать его опекать, как маленького ребенка».

КУРС НА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

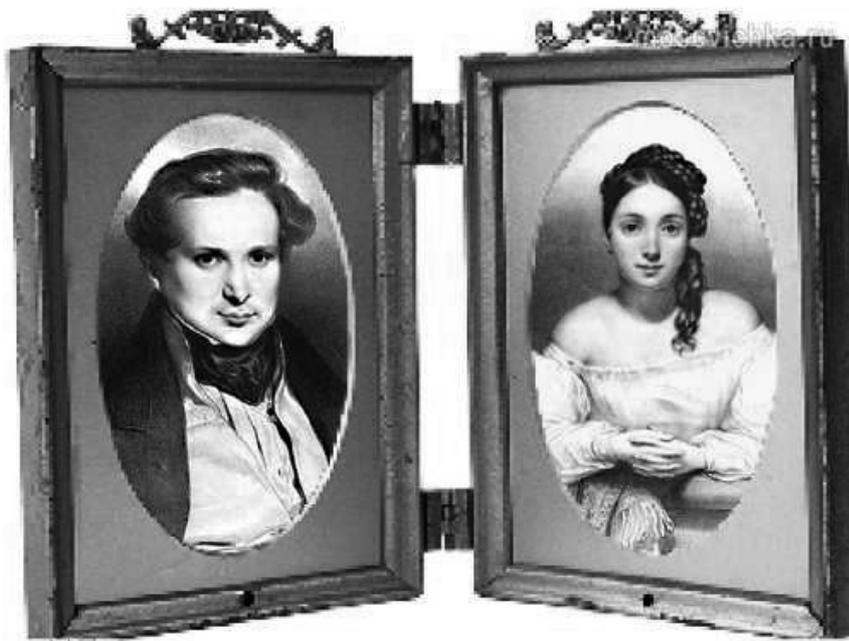
Если вы будете сами решать за мужчину все проблемы - зараба-

тывать деньги, прибивать гвозди, договариваться с сантехником, - то очень скоро он привыкнет к такой легкой и сытной жизни. В режиме «все включено» мужчина теряет мотивацию к развитию, к покорению новых вершин. Зачем, скажем, чинить кран на кухне, если женщина сама позвонит мастеру, сама проследит за работой, сама заплатит и сама вытрет грязь, которую оставил после себя сантехник?

Мужчину нужно поддерживать, кто же спорит. Но одно дело поддержать, а другое дело - сделать все самой. Поддержать - значит выслушать, когда ему нужно выговориться. Поддержать - значит верить, что мужчина сам в состоянии справиться с проблемами. Поддержать - значит не пилить его по пустякам и стараться встретить мужа в хорошем настроении. Если он не тратит энергию на разборки дома, у него остается больше сил, чтобы завоевать мир. Ну, или хотя бы найти хорошую работу.

Поддержать - значит не лезть со своими непрошеными советами, не учить его жизни, не критиковать на каждом шагу и позволить любимому самому искать выход из сложившейся ситуации. Поддержать - это значит позволить почувствовать себя сильным и помочь вам решать ваши проблемы.

Если хотите, чтобы вместо взрослого, умного, сильного мужчины рядом с вами был избалованный, капризный, несамостоятельный ребенок, то продолжайте и дальше играть роль «коня с яйцами» и быть в семье главным «мужиком». Если же хотите, чтобы он научился брать ответственность на себя, он должен сам начать преодолевать те жизненные сложности, которые встречаются на его пути.



ЖЮЛЬЕТТА ДРУЭ И ВИКТОР ГЮГО

История любви французского поэта, писателя, драматурга Виктора Гюго и необыкновенной женщины, пожертвовавшей своей жизнью ради любимого, до сих пор затрагивает сердца тех, кто когда-либо слышал об этом прекрасном романе.

Виктор-Мари Гюго, национальная гордость Франции, автор известных всему миру «Собора Парижской Богоматери» и «Отверженных», родился 26 февраля 1802 года в Безансоне, в семье капитана из Лотарингии. В основном, воспитанием мальчика занималась мать, Софи Требуше — женщина властная, сильная и волевая. Она пресекала любые вольности сына, и когда тот впервые влюбился в очаровательную юную Адель Фуше, категорически запретила поддерживать с ней какие-либо отношения. Когда будущему романисту исполнилось шестнадцать, родители развелись, а спустя три года мать Виктора скончалась. Именно тогда отец юноши позволил ему возобновить встречи с возлюбленной, не желая и дальше причинять страдания сыну. Именно в то время Виктор всерьёз увлёкся поэзией.

Первый сборник его стихов был с восторгом встречен самим королём Людовиком XVIII, и тот назначил молодому поэту пенсию в размере 1200 франков в год. На эти деньги Адель и Виктор обвенчались. Это произошло 12 октября 1822

года в парижской церкви Сен-Сюльпис, а спустя два года молодая жена подарила супругу дочь Леопольдину. Благополучная семейная жизнь, пятеро детей, любящая жена, пришедшая к поэту известность сделали счастливым Виктора Гюго на долгие одиннадцать лет. Писатель стал знаменит и богат, он создавал не только литературные шедевры, но и достиг к тому времени больших высот в драматургии. Его пьесы с успехом ставились в самых известных театрах Франции. Так продолжалось бы долгие годы, если бы не случай, который перевернул жизнь писателя, изменил его полностью и превратил застенчивого, робкого юношу в самовлюблённого, уверенного в себе мужчину.

Это случилось в 1833 году, когда в спокойную жизнь Гюго ворвалась молодая актриса, одна из самых красивых и ярких женщин Парижа. Жюльетта Друэ (настоящее имя Жюльен Говен) разожгла в сердце тридцатилетнего писателя такую любовь, о которой он и не мог подумать все годы совместной жизни с неопытной и равнодушной к любовным делам Аделью. Их связь продолжалась долгих пятьдесят лет. И

ничто не могло разрушить прекрасный роман, красивейшую историю любви, где было много огорчений и счастья, взлётов и падений, отчаяния и слёз, жертв и странных подарков судьбы.

Свою измену законной супруге Гюго оправдывал тем, что Адель сама якобы не была ему верной. Говорили, что она всерьёз увлеклась молодым литератором Сент-Бёвом, который был к тому же другом её мужа. Но переходили ли эти отношения за рамки платонических — до сих пор остаётся неизвестным.

Писатель и молодая актриса встретились в одном из парижских театров на репетиции пьесы Гюго «Лукреция Борджиа», где Жюльетте была отведена незначительная, но достаточно яркая роль. Красивая, темпераментная, обворожительная актриса не могла не остаться незамеченной. А её улыбка и вовсе сводила с ума. В то время мадемуазель Друэ уже давно была искусшена в любви. Умная, свободомыслящая и независимая, она имела многочисленных любовников, за счёт которых и жила с достаточной роскошью. Она обожала богатые наряды, драгоценности, рестораны, светские вечера. Вместе с тем Жюльетта никогда не скрывала своего простого происхождения, доказывая, что каждая бедная девушка имеет право достигнуть всего, чего она пожелает, и стать не менее образованной, чем богатые, светские дамы. К двадцати шести годам у актрисы была дочь Клер от скульптора Прадье, но вступить в законный брак с отцом ребёнка Жюльетта так и не пожелала.

День их встречи Гюго запомнит навсегда. Через много лет он признаётся любимой: «У меня два дня рождения, оба в феврале. В первый раз, появившись на свет 26 февраля 1802 года, я был в руках моей матери, во второй раз я возродился в твоих объятиях, благодаря твоей любви, 16 февраля 1833 года...»

Познав десятки мужчин, слывя искусшённой куртизанкой и прекрасной любовницей, Жюльетта поняла, что полюбила. Да так сильно, что дальнейшая жизнь её больше не интересовала. Ей был нужен только он — её «любимый Виктор». Она завладела его сердцем, научила его, тогда ещё робкого и нерешительного пуританина, любви и страсти. И уже спустя несколько месяцев актриса откровенно писала новому любовнику: «Я испытываю чудовищный голод по твоему телу, я советую тебе беречься моей ужасной любви...»

Спустя год после их встречи Гюго закончил новую повесть «Клод Ге», посвятив её Жюльетте. На титульном листе стояла надпись: «Мое-

му ангелу, у которого растут крылья».

Совсем скоро об их романе заговорил весь Париж. Друзья пытались уговорить Виктора разорвать отношения с ветреной актрисой. Но Гюго, улыбаясь, отвечал, что теперь он «стал намного лучше, чем во времена своей непорочности». Он и не думал оставлять обворожительную красавицу.

Жюльетта Друэ, пожертвовав своей карьерой, покинула сцену, забыла о многочисленных поклонниках и уединилась в маленьком доме на улице Сент-Анастас, чтобы отныне полностью посвятить свою жизнь возлюбленному.

Она стала тенью писателя, его ангелом-хранителем, рабыней, выполнявшей все желания своего господина. Жюльетта занималась личным архивом Гюго, переписывала рукописи, а когда писатель был изгнан из Франции на остров Гернси, не жена, а преданная любовница молча последовала за ним в ссылку.

Влюблённый Гюго, изнывая от ревности, часто превращался в тирана. Он не позволял любовнице выходить на улицу без сопровождения, заставлял её сидеть дома и дожидаться его прихода. Порой это ожидание длилось несколько дней, но Жюльетта покорно следовала всем указаниям Виктора. Она ждала и прощала. Она даже простила писателю недолгий, но страстный роман с молодой дворянкой Леони д'Онэ. В 1851 году новая пассия гения даже показала мадемуазель Друэ все письма, которые писал ей Гюго, чтобы доказать, что чувств у Виктора к Жюльетте больше нет. Но, пережив этот роман, Гюго опять вернулся к бывшей возлюбленной.

Будто искупая свою беспорядоч-

ную и грешную жизнь в прошлом, актриса терпела и продолжала любить своего незаконного супруга: «Видеть тебя — значит жить; слышать тебя — значит мыслить; целовать тебя — значит возноситься к небесам...»

Их переписка, в которой насчитывается около 15 тысяч писем от Гюго и 17 тысяч от Жюльетты, поражает своей нежностью, трепетностью и не прерывающейся ни на миг любовью. «Ты одна можешь решить судьбу моей жизни или моей смерти, — писал Гюго. — Люби меня, вычеркни из своего сердца всё, что не связано с любовью, чтобы оно стало таким же, как и моё». «Ты не просто солнечный спектр с семью яркими лучами, — отвечала ему Жюльетта, — ты само солнце, которое освещает, греет и возрождает жизнь. Это всё ты, а я — я смиренная женщина, которая обожает тебя».

Знаменитый сборник Гюго «Песни сумерек» был полностью посвящён любимой. Писатель не раз признавался, что его любовь важнее всего на свете: Бога, дочери, славы. Он называл любовницу «истинной женой» и продолжал испытывать к ней самые нежные чувства.

Бывший всю свою молодость пуританином, скромным и благовоспитанным супругом, на старости лет Гюго полностью отдался страсти. Самоуверенный, тщеславный, считающий себя непревзойдённым донжуаном, он часто проводил ночи



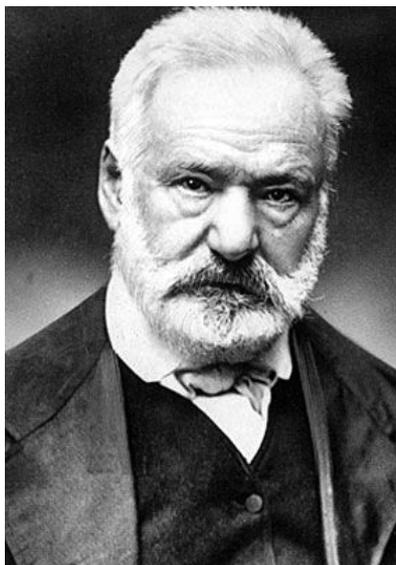
с другими женщинами. Однажды Жюльетта посчитала, что с 1848 по 1849 годы у её возлюбленного было более 200 любовниц. Говорили, будто бы за несколько лет до своей смерти писатель ещё встречался с дамами, а иногда проводил с ними бурные ночи.

В 1868 году, после смерти законной супруги Гюго, которая перед смертью даже просила прощения у Жюльетты, мадемуазель Друэ переехала в дом Виктора, чтобы больше не расставаться с ним никогда. С этого дня они жили вместе. 1 января 1883 года, Жюльетта писала: «Обожаемый мой, не знаю, где я буду в эту дату в следующем году, но я счастлива... Я люблю тебя».

Через полгода её не стало. Она покинула этот мир 11 мая 1883 года, скончавшись от рака, оставив великого возлюбленного одного в огромном, одиноком доме. В отчаянии Гюго не смог даже прийти на похороны.

Жизнь для него потеряла смысл. Любимая дочь Гюго Леопольдина утонула в Сене, младшая дочь заканчивала свою жизнь в психиатрической лечебнице, умерли оба сына Гюго, ушли из жизни жена и любимая Жюльетта. Прославленный гений остался один. Он умер 22 мая 1885 года, в день именин своей верной возлюбленной от инфаркта. Тело его теперь покоится в Пантеоне, рядом с великими людьми Франции.

Перед смертью преданной подруги, в знак благодарности, прося прощения за обиды и унижения, причинённые любимой женщине, Виктор Гюго преподнёс Жюльетте свою фотографию, на обратной стороне которой была краткая и вместе с тем раскрывающая всю его жизнь надпись: «50 лет любви. Это лучший из браков».



ЗАКОЛДОВАННЫЕ ПОДУШКИ

Эта история произошла несколько лет назад в нашем городе. Нана вышла замуж по любви. С мужем Гией они жили, как говорится, душу в душу. Свекровь – Лейла, в прилежной и чистоплотной Нане души не чаяла, ей очень нравилась невестка и свекровь старалась по мере возможности помогать молодой паре. В один прекрасный день Гия с Наной сказали матери, что переезжают в Тбилиси, так как им подвернулась хорошая квартира по хорошей цене. Молодые справили новоселье и начали обживать новую квартиру. Вскоре у молодой пары появился первенец. На радостях Лейла приехала в Тбилиси с кучей подарков для молодой пары и внука Ачико. Среди груды подарков была пара роскошных подушек из чистейшего гусиного пуха.

Нана была в восторге и от внимания свекрови и от подарков, особенно ей понравились подушки, и она сразу же их положила на кровать.

Через несколько недель Нана стала чувствовать, что теряет силы, а Гию стали мучить постоянные головные боли. Супруги после утреннего пробуждения чувствовали себя не отдохнувшими и больными. Еще через несколько месяцев, бизнес, который вел Гия, стал вместо доходов приносить сплошные убытки.

Прошел еще месяц, и Лейла опять приехала в город с подарками. Но, осмотревшись, увидела, что в семье сына много проблем. Лейла не стала ждать, когда проблемы полностью поглотят семью ее сына. А позвонила и записалась на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили.

Комментарий экстрасенса Дмитрия Бибилашвили.

Когда Лейла пришла ко мне на прием с фотографиями сына и невестки, я сразу провел диагностики по этим фото и выяснил, что на Гии и Нане порча, достаточно сильная и что источник негатива находится у них в квартире. Мой окончательный диагноз был такой – на семью наведена порча. Что и явилось причиной всех проблем, обрушившихся на эту семью. Далее, я увидел, что атрибуты этой порчи находятся в постоянном соприкосновении с Гией и Наной. И я порекомендовал Лейле поискать заколдованные предметы в постели молодой пары.

Недолго думая, Лейла пошла домой и распоролла в первую очередь роскошные подушки гусиного пуха. И что вы думаете? Именно в них Лейла и нашла заколдованные предметы – порчу. Видя весь этот кошмар, Лейла схватилась за голову. Она сначала не могла понять, как в ее подарке оказалась эта порча.



Через некоторое время Лейла вспомнила, что именно эти подушки ей подарила ее покойная свекровь – бабушка Гии.

Придя ко мне на следующий прием, Лейла мне рассказала, что эти подушки очень давно подарила ей свекровь. Подушки много лет пролежали в упаковке в сундуке на чердаке, и ими Лейла никогда не пользовалась и даже про них забыла. Далее Лейла мне рассказала, что у покойной свекрови были проблемы с ее золовкой, которая и подарила ей эти заколдованные подушки.

Вот такая запутанная история произошла в семье Лейлы. Порча, сделанная на свекровь Лейлы, через несколько десятилетий поразила Гию и Нану.

Мне пришлось проводить сеансы и с Наной и с Гией и с Лейлой. Кроме этого мне пришлось очистить от этой старой порчи дом Гии и Наны, а также дом Лейлы, в котором заколдованные подушки пролежали очень долго.

Вскоре у Гии полностью восстановились дела в его бизнесе, а о своем плохом самочувствии молодая пара забыла сразу же после моих сеансов – порча за короткое

время не смогла пустить глубокие корни в их молодые организмы.

Теперь в семье у Гии все хорошо, а мои талисманы защищают и его самого и жену и маленького сынишку от недоброго глаза и завистников, а мой основной талисман закрывает его дом от завистников и недоброжелателей.

СОВЕТЫ. Не храните дома предметы, которые имеют неизвестное происхождение или имеют не очень хорошее прошлое. Как в случае с Лейлой, когда роскошные, но старые подушки гусиного пуха стали причиной проблем в молодой семье.

Такие предметы несут на себе заряд негативной энергии, которая портит и жизнь и здоровье хранителям старых вещей. И не надо думать, что порча, сделанная на определенного человека, не перейдет на постороннего и не станет причиной несчастий в его семье. Это заблуждения – любой заколдованный предмет поразит того человека, кто с ним будет соприкасаться!

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

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

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

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

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

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

Ваш любимый сканворд

Сугроб на тротуаре	Девочка с плавиром	Высший сорт кофе	Доспехи кавалериста	Звонкий вечер	Грузинский дворянин	Мировой рекорд	Город под Ярославлем	Жук-олень по-другому	Волокно за юбками	"Бенж..." Исаака Бабеля	Звезда из Скандинавии
						Еще не бабочка					
	Боксер приходит в себя		... толчок, прыжок					Пень в кузнице			
						Кириллица, латиница					
	Под боком лежат боки		Створки на окнах					Кольцо в гроботе			
				Полка старушки	Отдельная часть судна	Насыпь по краю окопа		Предмет из полной паразиты	Учитель красноречия	Легендарный Георгий...	
Сахар и жир для теста		Озера при входе в Анд	Праздник, хумиган	Славной, а землю роет			Круглые канфетки				
Жан-Клод... Дамми				Пакет молока (мера)			Имя сына Божьего				
Широкая улица в Париже					1				Темные в городе Сочи		Полдень а дуга
				Столица на Днепре			Сообщение от стукача				
Беззвучный	Мальчик Роман				Город, Кузбасс						
								Его муза посещает	Ящерица	Наука о распахивании	
Воздушный метеоролог		"Вояки и..." Островский									
"Печка" ракет		Мебель для свидания					Благодарное слово	Земляки Вайкуле	Общественное положение		Шваброзаплатка
							Центр Калмыкии				
	Занятие дятельки	Чужая... котенки					Вечно голодный грек				
				Летя в хомуте	Широкое колесо	Его лечит отоларинголог	Возбуждение	Материя			
	Искусственное озеро				Форма обучения				Форма, вид		
	"Балки..." Турганов	Фейерверк, ракета					Тысяча зубчат (раз.)				
Годы труда					Веревки ящичка				Мешок, сумка (устар.)		



Холодная закуска

Любовь и страдания



Примирение после измены похоже на хрустальную вазу, склеенную из осколков: пользоваться ею еще можно, а любоваться уже нет.

МУЖ ЗАВЕЛ ЛЮБОВНИЦУ...

Это удар даже для тех женщин, которые всегда считали супруга тряпкой, тюфяком и подкаблучником.

ИЗМЕНА ЗА ИЗМЕНУ

Муж завел любовницу. Это был удар ниже пояса. Супруг клялся, что больше никогда не изменит. Развестись не смогла, но в его клятвы не верю. Боль в душе не утихает. Наверное, успокоиться смогу, лишь когда изменю сама. По-моему, я имею право на такую месть. Но беда в том, что хочу изменить, но не могу! Ведь надо раздеваться при чулком мужчине...

Мария.

Измена не принесет ни морального, ни физического удовлетворения. Во-первых, такой секс

не приносит радости. Во-вторых, после вынужденной измены вы можете разлюбить мужа. Ведь он станет причиной неприятных ощущений. Но в любом случае ситуацию надо как-то разрешить. Нынешнее ваше состояние - прямой путь к депрессии, неврозу, психозу и их последствиям - язве желудка, инфаркту. У вас есть на выбор два пути. Первый - простить мужа и навсегда забыть о любовнице, не мучить себя. Второй путь - если не можете простить измену - развод. Так тоже можно забыть о прошлых обидах и начать новую жизнь. Но принесет ли развод счастье? Наверное, нет.

«ДА КУДА ОН ДЕНЕТСЯ?!»

Мой муж - человек робкий, забитый - завел любовницу. Нам по 40 лет. В браке я стена, а не он. На работу его устроила мама, со мной познакомилась тоже она. У него нет недостатков, но и нет достижений. Зарплату отдает мне, не перечит. А недавно знакомая видела, как муж сел в машину к зрелой даме. Ну как такое возможно?

Ольга Г.

Ничего удивительного. Скромных, неуверенных, нерешительных, находящихся во власти жены мужчин часто называют подкаблучниками. С ними вроде легко в браке. Властные, самоуверенные жены часто их не ценят, относятся к ним с пренебрежением, думая про себя: «Да куда он денется?» Многие уверены, что такие мужья не способны на измену. Но в тихом омуте черти водятся... Нагулявший-ся мужчина с возрастом начинает ценить домашний очаг, а с подкаблучником после 40 лет могут произойти самые неожиданные перемены. Робкий и послушный супруг тоже способен пуститься во все тяжкие, если ему представится такая возможность. Если такой мужчина выберется из-под каблука жены и заберется под чужой каблук, то вытащить его оттуда будет очень сложно.

О. Антонюк, психолог.

ОБСУДИМ?

ЧТО ДАМАМ НУЖНО - СЕМЬЯ ИЛИ МУЖ БЕЗ ДОВЕСКА?

Семь лет назад я был еще женат. Супруга сильно трещала по швам. Мы развелись, ребенок остался со мной. Бывшая после этого нигде не работала, постоянно пила, часто приходила ко мне за деньгами, дочкой интересовалась редко. Потом продала квартиру и куда-то уехала...

Первые годы после развода мне про личную жизнь думать не хотелось. Противно было на женщин смотреть. Когда дочка подросла, стал заводить знакомства. Я симпатичный, есть квартира, машина и хорошая работа. Но как только женщины узнавали, что у меня ребенок, сразу теря-

ли интерес ко мне. Особенно их раздражало, когда из-за этого не мог прийти или задержаться. Скольких приглашал домой, все вели себя одинаково - вручали дочке куклу или шоколадку, делали «козу» и тут же шептали мне, мол, не пора ли ее спать отправить. А еще лучше - к бабушке...

Хуже всего было с последней знакомой. Встречались около года, с ребенком уже познакомил, друг другу вроде нравились. Дочь даже спрашивала, когда мы поженимся. Хорошо, что не поспешил с решением. Однажды случайно услышал, как зазноба уговаривала мою маму забрать внука к себе жить. Причем гово-

рила так, будто это наше общее с ней решение. Мол, собрались пожениться, девочка будет мешать, тем более свои дети появятся... Мама робко пыталась объяснить, что она уже старенькая, чтобы воспитывать ребенка, а та обещала, что будем помогать. Я был в шоке! Тут же выставил «подругу» за дверь и извинился перед матерью.

P.S. Пишу не с целью познакомиться, просто накопело. Женщины, вы все жалуетесь, что мужчинам подавай дам помоложе, без детей и внуков. А сами? Теперь при любом знакомстве стараюсь понять, что даме нужно - семья или муж без довеска.

Сергей.

ЗНАЕТЕ

ЛИ ВЫ, ЧТО...

Психологи утверждают, что в 94% случаев могут заранее предсказать длительность совместной жизни пары. Для этого достаточно оценить то, как ведут дискуссию жених и невеста. Исследователи выделили три типа супругов. Первые - молчуны: такие люди стараются избежать конфликтов всеми способами, замалчивать и не обсуждать спорные вопросы. Вторых психологи назвали спорщиками. К третьим, консультантам, относятся супруги, которые внимательно выслушивают друг друга, оценивают все аргументы и находят решение, которое устроит обоих. Если в браке соединяются люди одного и того же типа, их ждет долгая и счастливая совместная жизнь.

«ПРИШЕЛЬЦЫ БЫЛИ В ЖЕЛТЫХ СКАФАНДРАХ...»



Кирсан Илюмжинов, президент Республики Калмыкия:

- В 1992 году я познакомился со знаменитой болгарской прорицательницей Вангой. Однажды она приказала родственникам: «Привезите мне молодого президента!» Все удивились: такого нет! Когда же по болгарскому телевидению показали сюжет о 31-летнем предпринимателе, ставшем президентом Калмыкии, Ванга засмеялась: «Я же про-

сила его привезти!» Беседовали мы несколько часов. Она рассказала о моей судьбе, о человечестве. Потом сказала: «У тебя очень много нефти!» Ткнула карандашом в карту Калмыкии: «Вот здесь надо строить нефтеперерабатывающий завод!» Смотрю, а там полупустыня! Потом на этом месте действительно нашли нефть и построили завод.

...Меня 18 сентября 1997 года на свой корабль забрали инопланетяне, прямо из квартиры. Хотите - верьте, хотите - нет. Пришельцы были в желтых скафандрах. Помню, мы зашли на космический корабль, и я начал задыхаться. Тогда мне тоже дали скафандр. Я еще не успел подумать, что воздуха не хватает, а инопланетянин уже показывает на грудь: вот здесь покрути немного, отрегулируй подачу кислорода... Помню, корабль был громаднейший, одна из кают - как большое футбольное поле, кругом иллюминаторы. Опустились мы на одну из планет, забрали какое-то



Молодой Илюмжинов с Вангой

оборудование. Потом меня все-таки привезли обратно, и дальше все нормально пошло.

Дело было вечером, мое физическое тело исчезало на какое-то время и затем появилось вновь. Но два помощника заметили мое отсутствие. Спросили, где я так долго пропадал. После этого несколько дней ходил и думал: для чего меня забирали? И ругал себя за то, что не задал им никаких вопросов.

ДЕРЕВНЯ БЕЗ ДОРОГ



Гитхорн - самая необычная голландская деревня. Она расположена на водных каналах общей протяженностью 7 километров. Здесь дома построены на островках и нет ни одной автомобильной дороги. Передвигаться можно либо по велосипедным дорожкам, либо по воде на лодках и кате-

рах. В Нидерландской Венеции живет 2600 человек. Островки соединены между собой деревянными мостиками (в деревне их около 50). Коренные жители деревни считают, что их главная достопримечательность - не озеро и каналы, а удивительная атмосфера спокойствия.

ПОДРУЖИТЕСЬ С ЯНТАРЕМ

В древности люди верили, что в солнечном янтаре живут добрые духи.

Янтарь отпугивает злых духов, прогоняет ночные кошмары, бережет от дурного глаза и попадания молнии.

▲ А еще этот камень привлекает друзей и помогает найти спутника жизни, дарит людям счастье и наполняет радостью каждый день.

▲ Янтарные бусы вешают над детскими кроватками - они отгоняют от спящих малышей злых духов.

▲ Если положить янтарные бусы под подушку,

они прогонят бессонницу, неприятные сны и кошмары.

▲ Янтарь улучшает зрение. Для этого надо положить бусы горкой на веко на 30 минут. Через 3 недели янтарного лечения многие отмечают улучшение, что подтверждают врачи.

▲ В древности существовало поверье: если положить кусок янтаря на грудь жене, то во время сна она признается во всех своих дурных поступках.

В ТОТ ДЕНЬ ВОРОНА ПОСАДИЛА ВЕСЬ СЕМЕННОЙ ЧЕСНОК

Мне не пришлось самой сажать под зиму чеснок. За меня это сделала ворона. Прихожу однажды на огород и вижу: на пустой грядке хозяйничает ворона. Принесла откуда-то несколько головок чеснока, расщепила их клювом на дольки - и давай сажать каждую примерно на расстоянии десяти сантиметров друг от друга. Застав необычную огородницу за этой работой, я поблагодарила: «Ты моя умница, помощница!» Ворона повернула голову в мою сторону, внимательно на меня посмотрела, но с грядки не улетела до тех пор, пока не довела посадку до конца. В тот день она посадила весь семенной чеснок. Это птица меня подтолкнула, пример подала, как надо работать. Вороны очень умные. Я с ними дружу и всегда их подкармливаю. Выходит, они добро помнят. Иначе как расценить то, что она для меня сделала?

И. Матвеева.

Наши дети



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША

Суматоха, генеральная уборка квартиры, поиск подарков - вот что такое детский праздник для родителей. Чтобы малыш сохранил теплые воспоминания о дне рождения, папе с мамой приходится потрудиться.

ОТМЕЧАЕМ ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ

Годовщина малыша - это в первую очередь праздник для родителей. Сам ребенок еще не сможет понять происходящего, зато будет в состоянии оценить особое праздничное настроение, царящее в доме. Я хочу дать несколько советов мамам, которые планируют отмечать годик своему крохе.

▲ Не старайтесь пригласить как можно больше гостей - малыш

очень быстро устанет.

▲ Всегда фотографируйте ребенка до начала праздника, до прихода гостей. Именно тогда он, еще радостный и бодрый, будет с готовностью улыбаться в камеру.

▲ Приготовьте какой-нибудь вкусный и безвредный для малыша тортик, желательно из числа тех, которые он уже пробовал раньше.

Марина Кузнецова.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

На детский праздник приходят не только малыши, но и их родители. И мы всегда это учитываем! Для взрослых гостей праздника у нас всегда готовы свои развлечения.

Почетные грамоты. Для членов семьи, принимавших активное участие в воспитании, я приготовила почетные грамоты. Содержание грамоты может выглядеть так: «Выдается бабушке Ане в честь празднования первого дня рождения Настеньки за любовь, доброту и бес-

конечную заботу; за активное участие в воспитании; за купание, гуляние; за выходные дни мамы и т.д. Бабушке Ане присваивается почетное звание «Мировая бабушка». Подумайте, за что похвалить всех, кто будет приглашен к вам на праздник.

Отгадай по фотографии. Этот конкурс мы всегда устраивали для взрослых гостей. Показывали фотографии ребенка, сделанные в течение года.

Гости должны были определить, сколько месяцев на каждом фото. Кто даст больше всего правильных ответов - получает приз. Это может быть, например, фотография малыша на выбор. А кто сделает больше всего промахов, тоже может получить шуточный приз - VIP-приглашение на неограниченное количество визитов к имениннику.

Инна М.



УЧАСТВУЮТ ВСЕ!

Ко дню рождения нашей непоседы-дочки мы с мужем всегда готовимся серьезно и основательно. Заранее придумываем квест-игры, где детям предстоит разгадывать много разноплановых загадок, ребусов на основе любимых детских мультфильмов, сказок, пословиц, популярных песенок и т.д. Предлагаем малышам игры на поиск предметов, которые тренируют у них внимательность. В затруднительных ситуациях маленькие участники могут воспользоваться подсказкой взрослого. В конце квеста за собранные бонусы взрослые участники получают имбирные медалки в номинации «Самый веселый гном», «Самая добрая фея», а ребяташкам вручаются шоколадные фигурки (машинки, зверьки).

Наше старшее поколение - бабушки и прабабушки - традиционно в конце праздника водит хоровод, во время которого надевает на головку именинницы маковый венок с разноцветными ленточками как защитный оберег от всего плохого. Затем волшебный венок мы торжественно снимаем и храним до следующего дня рождения, чтобы с нетерпением надеть снова!

Т. Петренко.

О ПОДАРКАХ И ГОСТЯХ



Только когда нашей дочери Злате исполнилось три года, у нее появился интерес к собственному дню рождения. Тогда мы и начали звать на праздник ее ровесников. Заранее предупреждали гостей о том, чтобы они не делали денежных подарков - лучше игрушки.

Самым главным атрибутом праздника у нас всегда был праздничный торт. В год я сама пекла пирог, в два года покупали готовый торт с Лунтиком, а в три года заказывали торт с любимой героиней дочери - Дашей-путешественницей.

Ольга Власова.

Семью Мошниных прихожане местной церкви знали хорошо. Что ни день, Агафья в храме молится. Да и сыночек всегда рядом с ней - то на службе стоит, то свечные огарки убирает, то священные книги в уголке читает. То был Прохор Мошнин.

БЛАГОСЛОВЛЕННЫЙ БОГОРОДИЦЕЙ

Мать никак не могла забыть, как сын рассказал ей о явлении ему Богородицы.

Он тогда сильно болел. Когда страдания Прохора были особенно сильны, мальчику явилась Матерь Божия. «Надо потерпеть», - ласково сказала она. На следующий день мимо дома Мошниных шел крестный ход - несли икону Знамения Пресвятой Богородицы. Агафья взяла сыночка на руки и поднесла к образу. Болезнь с этого дня начала отступать.

Чудесное исцеление сына не выходило у матери из головы. И когда 17-летний Прохор в очередной раз попросил у нее благословения уйти в монастырь, Агафья не стала противиться.

Юноша отправился в Киев, в Киево-Печерскую лавру. Приняли его радушно, но предупредили, что трудиться придется много и усердно.

Серафимом Прохор Мошнин стал в 32 года, когда его постригли в монахи. Вскоре он поселился в деревянном домике в лесу.

«СЕЙ ОТ РОДА МОЕГО...»

Серафим любил каждую божью тварь - и зверя, и человека. И обиды всем прощал. Рубил он однажды дрова в лесу и видит - идут трое путников. У одного топор за плечами. Подходят и говорят: «А ну, давай золото! Наверняка, много у себя прячешь!» Серафим, не тая, ответил, что никаких богатств у него нет. Те не поверили и ударили обухом по голове. Начали рыскать в его скромном жилище, да только ничего, кроме книг и свечей, не нашли. Испугались преступники, что человека ни за что жизни лишили, и поторопились убраться восвояси.

Не умер тогда Серафим, выжил. Никто не понимал, как с такими травмами в нем еще держалась жизнь. Лекарки разводили руками, сам монах был в забытьи. В одну из таких полудней вновь явилась ему Богородица. Посмотрела на лекарей и произнесла: «Что вы там трудитесь? Сей от рода моего». Конечно, слова ее никто не слышал, только больной вскоре пошел на поправку.

«ОСОБЫЕ» ГОСТИ

Прожив долгие годы отшельником, Серафим мечтал и старость встретить в одиночестве. Но этому не суждено было случиться. В очередной



Он предсказывал будущее и видел то, что обычным глазом не рассмотришь. Не раз избегал смерти, находясь на волоске от гибели. Сама Богородица 12 раз приходила к нему с посланиями. В том, что этот человек был избранным, никто не сомневался...

СЕРАФИМ САРОВСКИЙ

раз пришла к нему Богородица и велела принимать всех, кто будет приходить к нему за помощью.

Серафим вернулся в обитель и открыл дверь своей кельи. Люди хлынули целым потоком. Были и особые гости. Говорят, обращался к старцу Александр II и был услышан - его 7-летняя дочь излечилась от тяжелой болезни благодаря мантии Серафима Саровского. Александру в личной беседе он и вовсе предсказал будущее России. Согласно легенде, Серафим сообщил: «Появится царь, который меня прославит».

Можно верить этому или нет, но действительно именно во время правления последнего царя Серафим Саровский был канонизирован.



Свято-Успенская Саровская пустынь, где подвизался святой Серафим, стала местом паломничества православных верующих

Спустя 70 лет после его смерти Николаю II передали от него письмо. Оно было заклеено хлебным мякишем и подписано «Последнему царю». Император дрожащими руками вскрыл его, нетерпеливо пробежал глазами и... горько заплакал. Не о скорой ли гибели своей семьи он прочел в послании старца?..

ДОКАЗАТЕЛЬСТВ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

Незадолго до своей смерти Серафим Саровский основал женский монастырь в Дивеево и всячески помогал его послушницам. Он знал, что скоро умрет, - Богородица сообщила ему об этом.

2 января 1833 года (14 - по новому стилю) старец, как всегда, скрылся за дверью своей кельи, накануне со всеми попрощавшись. Там его и нашли, почуяв запах дыма. Свеча упала, и загорелись священные книги старца.

Серафима Саровского долго не хотели канонизировать. Тщательно рассматривалось каждое совершенное чудо, а всего в документах их было более 90. Признали лишь малую долю из них, но это не столь уж важно для его почитателей. К мощам Саровского старца до сих пор толпами идут люди. Они просят его о помощи, излечении болезней, умиротворении, поддержке в трудную минуту.



НАСКОЛЬКО ВЫ УДАЧЛИВЫ?

Одни целый час могут ждать на остановке нужный автобус, другие тут же его перехватывают. Как это объяснить?

Большинство людей считают себя не слишком удачливыми. Возможно, и вы в их числе. Однако делать выводы рано. Для начала пройдите тест - его результаты покажут, можно ли назвать вас везунчиком.

1. Какое высказывание подходит вам больше всего?

А. Сейчас у меня действительно все хорошо, но я и представить не могла, что так будет!

Б. Я родилась под несчастливой звездой и хожу под ней до сих пор.

В. С детства знала, что у меня в жизни все сложится прекрасно!

2. День не задался с самого утра, неприятности буквально преследуют вас. Какие мысли будут крутиться у вас в голове?

А. Надо просто пережить этот день и забыть про него.

Б. Ничего нового - у меня каждый день такой, я уже привыкла.

В. Ну что ж, бывает, но завтра, я уверена, все будет гораздо лучше!

3. Любите ли вы рисковать?

А. Люблю, но рискую нечасто.

Б. Предпочитаю не рисковать - ничего хорошего из этого не выходит...

В. А как же! И, как правило, риск оказывается оправданным!

4. Часто ли в университете на экзамене вы вытаскивали билет, который знали лучше всего?

А. Бывало, когда очень сильно

этого хотела.

Б. Ни разу не случилось! Наоборот, мне доставались все самые трудные вопросы.

В. Я всегда учила только один билет и знала, что вытаску именно его.

5. Представьте, что вас взяли на хорошую высокооплачиваемую работу. Что вы подумаете?

А. Вот уж повезло! Нечасто со мной такое случается...

Б. Я просто не поверю этому и, скорее всего, в итоге уволюсь. Уж слишком это хорошо, чтобы быть правдой.

В. По-другому и быть не могло! Мне всегда везет!

6. Вы чаще находите или теряете вещи?

А. Примерно поровну, даже не обращаю внимания на это.

Б. Я настоящая «растеряша» - у меня постоянно пропадают ключи, документы, деньги.

В. Нахожу, причем часто деньги - крупными купюрами.

7. Вы начали новое дело, но у вас на пути постоянно возникают трудности. Как поступите?

А. Подожду немного, может, дальше будет лучше...

Б. Прикрою лавочку. Ну если не везет, что с этим поделаешь?

В. Ни за что не брошу начатое! Однажды оно обязательно обернется для меня выгодой.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Вы могли бы быть удачливым человеком, если бы не ваши сомнения в собственных силах. Интуиция у вас работает на полную катушку, и вы подсознательно чувствуете, когда риск будет оправдан. Но все время боитесь, что собственные ощущения могут вас обмануть. Вот и остаетесь зачастую в стороне от тех благ, которые могли бы получать. Время от времени с вами происходят события, которые иначе как везением и не назовешь. Однако вы быстро отрешиваетесь от статуса «везунчика». Вот вам совет: больше верьте в себя. Начните с малого: придите на остановку и «закажите» себе нужный автобус. Вот увидите, у вас все получится!

БОЛЬШИНСТВО Б

К сожалению, удача чаще всего обходит вас стороной. В силу своего характера и, возможно, воспитания, вы привыкли все хорошее, что происходит с вами, считать случайностью. Вы сами не верите, что можете быть удачливым человеком, - поэтому им и не становитесь! Порой эта ситуация доходит до крайности: даже выиграв в лотерею, вы можете не явиться на церемонию вручения приза просто потому, что не поверите в то, что с вами могло произойти подобное. Если вы не меняете отношение к себе самой, вряд ли в вашей жизни что-то изменится - удача так и будет проходить мимо вас. На первых порах помогут тематические книги по привлечению удачи в свою жизнь.

БОЛЬШИНСТВО В

Вас можно назвать невероятно удачливым человеком. Возможно, вы родились под счастливой звездой или просто настолько верите в собственные силы, что любые трудности расступаются перед вами. Такие люди, как вы, обычно удачливы в азартных играх, в любовных делах, на работе. Вы даже можете не быть первоклассным специалистом, но начальник всегда будет вас выделять и выдавать щедрые премии. Такие везунчики часто находят себе идеальное во всех отношениях спутника жизни, а завистливые подружки в это время говорят: «Ей просто повезло!» Чаще благодарите Удачу, которая к вам благосклонна.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



РАЗДЕЛ ДОЛГОВ

ВОПРОС: После смерти мужа я отказалась от наследства в пользу моего несовершеннолетнего сына. При повторном посещении нотариус мне объяснил, что при этом супружеская доля в наследстве не будет выделяться. То есть, я лишила своего ребенка 1/2 доли наследства. Могу ли я переписать заявление, так как после смерти супруга еще не прошло шести месяцев? Если нет, то как вернуть супружескую долю? Дело в том, что есть другие наследники, и я не хочу, чтобы эта доля перешла к ним.

ОТВЕТ: Отказ от наследства не является отказом от супружеской доли. Вам просто надо написать заявление о выделении вашей супружеской доли и оформить ее на себя. Уже после этого вы можете подарить ее сыну или оставить себе.

ВОПРОС: Главным квартиросъемщиком квартиры был мой папа. На жилплощади прописаны три человека. Сейчас я хочу приватизировать ее. Можно ли это сделать без разрешения двоих прописанных? Один человек живет в другой стране и выписываться не хочет, а без него нельзя ничего сделать и переоформить. Он набрал кредитов и уехал.

ОТВЕТ: Без их ведома приватизировать нельзя. Того, кто проживает в другом государстве, вы можете снять с регистрационного учёта в судебном порядке.

ВОПРОС: В исковом заявлении о расторжении брака, которое подавала жена, сказано, что спора о разделе имущества между нами нет. Может ли она после развода подать иск на раздел?

ОТВЕТ: Разумеется, может.

ВОПРОС: Мы с тремя детьми прописаны в двухкомнатной квартире. Собственница - моя мама. Может ли она без моего согласия продать квартиру и, в случае продажи, на какую долю я могу рассчитывать?

ОТВЕТ: Если вы не являетесь собственником доли в квартире, она имеет право продать ее без чьего-либо согласия и денежные средства будут в полном объеме принадлежать только ей. Прописка даёт вам право пользоваться и проживать в квартире, пока собственник это позволяет.

ВОПРОС: Как поступить, чтобы один ребенок после развода остался со мной?

ОТВЕТ: Привести аргументированные доводы и доказать суду, что этому ребенку с вами будет лучше.

ВОПРОС: Могу ли я продать долю в квартире, если есть долги по кредитам? Квартира пока не арестована.

ОТВЕТ: Можете, только сложно будет найти клиента.

ВОПРОС: Мои родители проживают в трехкомнатной квартире, но хотят продать ее и переехать в двухкомнатную. Могут ли они это сделать, если в трехкомнатной кроме них в приватизации состоят двое несовершеннолетних внуков? Сейчас они проживают у своих родителей в собственных квартирах и не претендуют на свои доли.

ОТВЕТ: Ваши родители могут продать только свои доли.

ВОПРОС: Если мать ребенка употребляет таблетки, назначенные ей психотерапевтом, может ли суд оставить ребенка с отцом или нужны более веские причины?

ОТВЕТ: Решение будет приниматься по усмотрению суда. До тех пор, пока мать ребенка не признана ограниченно дееспособной, суд может решить вопрос в ее пользу.

ВОПРОС: Моей дочери 15 лет. Мы с ее отцом в официальном браке не состояли. Приставы уже очень долгое время не могут его найти. Сейчас возникла проблема – нужно продать квартиру, а для этого надо получить его согласие. Как поступить, если нет возможности с ним связаться?

ОТВЕТ: Попробуйте прав и выписать в судебном порядке лишить его родительских полномочий.

ВОПРОС: Мой отец умер 19 февраля 2013 года. По наследству мне перешла его квартира. Свидетельство о праве на наследство я получила 20 августа 2013 года. Сейчас я хочу продать квартиру. С какого момента надо считать трёхлетний срок пользования квартирой?

ОТВЕТ: С момента оформления свидетельства о регистрации права.

ВОПРОС: Мой бывший муж уже второй месяц не платит алименты. Куда мне обращаться в таком случае?

ОТВЕТ: Обратитесь к приставам. Это – вопрос их компетенции.

ВОПРОС: Мне принадлежала доля в трехкомнатной квартире. Моя мама попросила меня оформить доверенность на сестру, чтобы та подарила ей мою долю. Она сказала, что делает это для того, чтобы моя доля никому, кроме меня, не досталась. Тогда я был женат на женщине, которая ей не нравилась и они не общались. Через два месяца я решил отменить эту доверенность, так как подумал, что мать с сестрой могут меня обмануть. Документ я отменил и их об этом оповестили. В данный момент я разведен, собственного жилья у меня нет. Обратился к маме с вопросом по поводу моей доли в квартире. Однако она ответила, что моей доли уже нет. Выяснилось, что после подписания доверенности она сразу же оформила все на себя. Как мне быть в данной ситуации?

ОТВЕТ: Обратитесь в суд с иском об оспаривании дарения в случае выигрыша дела, сможете признать договор дарения недействительным.

ВОПРОС: Моя мать хочет приватизировать квартиру и выписать из нее меня, ее сына. Может ли она это сделать?

ОТВЕТ: Без вашего согласия у нее ничего не получится.



(Продолжение. Начало в 1-19)

Бывшая жена? Обычно он представлял ее как мать Коннора.

Темные брови Тая удивленно взметнулись:

– О...

Отэм давно уже привыкла к подобной реакции. Ведь Сэм предпочитал женщин совсем иного типа.

– Что задумал? – спросил Сэм своего бывшего товарища по команде.

– Просматриваю записи в поисках перспективных парней.

– Кто-нибудь приглянулся? – невозмутимо поинтересовался Сэм, словно и не было разговора о маффинах и кексах.

– Паренек из России и второкурсник из Сиракуз. У него очень классный щелчок.

– А из новичков есть кто-нибудь стоящий?

– Ага. У нас полно таких звезд, как ты.

– Пап!

Сэм повернулся к Коннору:

– Иду.

– Приятно было увидеть вас снова, Отэм. – Тай развернулся и бросил через плечо: – Если вдруг увидишь Джулса, скажи, что я его искал. – С этими словами Сэвидж пошел прочь, неслышно ступая по резиновой дорожке.

– Ну как – теперь согреешься?

Отэм кивнула, а когда Сэм вернулся на лед, наклонилась и подняла куртку. Сэм подъехал к сыну и поднял свою клюшку. Потом они принялись гонять шайбу, а Отэм наблюдала за тем, как Сэм останавливался, чтобы потрепать Коннора по голове или терпеливо помочь встать, когда тот падал. Отец и сын катались бок о бок. Только у Сэма это получалось легко и непринужденно, а вот Коннор то и дело спотыкался, покачивался и постоянно падал. Сэм сказал что-то, и до слуха Отэм донесся его низкий голос, смешавшийся с детским голоском Коннора. Они засмеялись, и сердце Отэм подпрыгнуло в груди.

Одеяло соскользнуло с ее плеч, когда она сунула руку в карман за телефоном, и теперь лежало вокруг талии Отэм подобно облаку. Она взяла в руки свой «блекберри», пока сердце не заныло от боли. Пока она не разрыдалась при

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

виде душеспитательного зрелища. Отэм проверила почту, отправила несколько текстовых сообщений Шайло и внесла поправки в календарь. В пятницу после Дня благодарения они с Коннором уезжали на короткие каникулы. Они должны были выехать рано утром, но в этом году Сэм был в городе на праздник, который обычно не праздновал в третий четверг ноября, так как был канадцем. Такие совпадения были редкими, но если уж подобное случалось, Сэм забирал Коннора к себе и оставлял на ночь. Отэм собиралась поговорить об этом с бывшим мужем и очень надеялась, что он ее поймет и привезет Коннора ночевать домой, чтобы они могли отправиться в путь с рассветом. В этом году впервые за долгое время Отэм не придется готовить праздничный ужин для Винса и Коннора. Мальчик проведет день с отцом, Винс будет на работе, так что она потратит целый день только на себя.

– Ждете кого-то?

Отэм скользнула взглядом по черной-коричневой клетчатой брюкам, черной рубашке и пестрому галстуку, выглядывающему из-под персикового джемпера с узором из ромбиков. Ткань натянулась на мускулистые руки незнакомца, а ворот рубашки с трудом застегивался на мощной шее. У незнакомца была смуглая кожа, черные как смоль волосы и темно-зеленые глаза.

– Я жду своего сына. – Отэм указала на Коннора, стоящего между коньками Сэма.

– Вы – мама Коннора?

– Да.

– А я – Джулиан. – Мужчина опустился на скамейку рядом с Отэм. – Вы занимаетесь подготовкой моей свадьбы, верно?

– О... – Отэм окинула взглядом джемпер непривычной расцветки и произнесла: – Вы – жених Бо Росс. – Отэм протянула Джулиану руку. – Приятно познакомиться.

Джулиан пожал протянутую ему руку.

– Я рад, что вы ответили Бо и Челси от двойной свадьбы. Иногда они заканчивают фразы друг за друга, и я начал волноваться, что женюсь не на той сестре.

Отэм улыбнулась. Она познакомилась с близнецами совсем недавно, но считала, что опасения Джулиана небеспочвенны. А еще Отэм подумала, что, наверное, хорошо, что Бо предпочитает черные и белые цвета, учитывая весьма своеобразный вкус ее жениха.

– Красивое повседневное платье.

Брови Отэм взметнулись вверх. Он знает толк в платьях?

– Благодарю. Я купила его у Ле Фрока. Есть такой винтажный магазинчик в Пайн.

– Я знаю, где это. Прошлым летом я купил там костюм из кожи акулы.

– Синий?

– Именно.

– Я его помню. Готова спорить, вы в нем сногшибательны.

– К сожалению, нравится он только мне одному. – Джулиан пожал плечами.

– Я познакомился с Коннором несколько недель назад после матча звезд. –

Взгляд Джулиана скользнул по лицу Отэм. – Вы выглядите немного иначе, чем я представлял себе бывшую жену Сэма.

– А вы, наверное, представляли длинноногую модель с большой грудью?

– Нет. Вы симпатичнее его моделей.

Отэм рассмеялась:

– Точно!

– Я серьезно. До сего момента я считал, что у Сэма отвратительный вкус по части женщин, но вы меня удивили. Цвет волос восхитителен.

Ложь была настолько вопиющей, что Отэм засмеялась еще громче. Она положила руку на плечо Джулиана и слегка толкнула его, как если бы с ней рядом сидел Винс.

Отэм подняла глаза, услышав скрип коньков по льду. Сэм резко затормозил всего в нескольких шагах от нее в облаке блестящей снежной крошки. Его голубые глаза холодно смотрели на Джулиана.

– Тебя ищет Сэвидж, красotka.

◆ ◆ ◆

Сэм взял из морозилки упаковку с зеленым горошком, захлопнул дверцу, а потом приложил горошек к плечу. Он прошел в гостиную, остановился перед большим окном, из которого открывался вид на город и бухту. Когда он увидел, как Отэм смеется с Джулианом, дотрагиваясь до него так расслабленно и легко, в его груди что-то щелкнуло. Раскололось надвое, и он обозвал Джулиана красоткой. Нет, Сэм никогда не испытывал угрызений совести от того, что оскорбил другого человека. Даже если этот человек угоден мужчинам в своем. Просто он всегда четко знал, по какой причине оскорбляет того или иного парня.

«Ты можешь развлекать каких угодно женщин в своем доме, – сказала ему недавно Отэм. – Так же как я могу развлекать каких угодно мужчин в своем». До сего дня Сэм не задумывался над ее словами всерьез. О том, что она действительно может развлекаться с мужчинами у себя дома или где-то еще. И скорее всего потому, что Коннор никогда не упоминал никаких мужчин, кроме Винса. Сэм никогда не задумывался, есть ли у его бывшей жены постоянный друг или она предпочитает знакомиться с мужчинами на одну ночь.

Но сейчас он задумался. Задумался, почему почувствовал себя столь уютно при мысли о бывшей жене в объятиях другого мужчины. Сэму хотелось думать, что он просто не хочет, чтобы его сын знакомился со случайными мужчинами своей матери. Ведь у него уже есть Винс.

И все же за беспокойством Сэма стояло нечто большее. Может быть, ему просто не нравилось думать о том, что в постели Отэм спит какой-то мужчина, который прижимается к ее гладкой коже. И все это происходит в доме, который фактически купил он.

Но дело было даже не в этом. Сэм никогда не интересовался, как Отэм тратит деньги, которые он дает на содержание Коннора. Но он не мог сказать того же о человеке, прижимающемся к коже Отэм. Из всех мужчин на

планете он менее, чем кто бы то ни было, имел право возмущаться из-за того, что Отэм позволяет кому-то к себе прижиться. Сэм прекрасно это понимал, но ничего не мог с собой поделать. В последнее время он постоянно думал о бывшей жене.

Очень много думал. Мысли об Отэме и тех нескольких днях в Вегасе постоянно всплывали в памяти. Словно сон, от которого невозможно избавиться. Словно жаркий сон, наполненный безрассудным желанием и всепоглощающим томлением.

Может, так происходило оттого, что он стал проводить больше времени с Коннором и чаще видел его мать. Оттого, что у него, проводящего всю свою жизнь на выездных играх, вдруг появилось огромное количество свободного времени. Вот он и начал думать, как бы заполучить в постель свою бывшую жену. Оттого, что в последнее время у него не было подруги.

Или оттого, что он умирал от скуки. Какими бы ни были причины, заставляющие Сэма думать об Отэме, настало время в них разобраться.

ГЛАВА 12

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, МОЕТ ПОСУДУ

Отэм сидела во главе стола с опущенной головой. Левой рукой она держала руку Винса, а правой – руку Сэма. Коннор сидел рядом с отцом, прикрыв глаза.

– Благослови нас, Господи, для твоих даров, которые мы готовы получить, – произносила молитву Отэм, в то время как Сэм и Винс пожирали друг друга полными ненависти взглядами поверх фаршированной индейки, стоящей на середине стола, накрытого кружевной скатертью. – Пусть наши тела будут сыты, а сердца благодарны. – Отэм сжала руку брата и добавила: – И дай нам всем сил поладить друг с другом. Аминь.

Сэм отпустил руку Отэм и улыбнулся.

– Аминь. Отличная молитва.

– Особенно та ее часть, где ты общалась с Родни Кингом, – добавил Винс.

– Тук-тук.

– Кто там? – спросили все трое одновременно.

– Передайте картофельное пюре.

– Передать картофельное пюре кому?

Коннор пожал плечами:

– Передать картофельное пюре мне. Я есть хочу.

Сэм покачал головой, кладя в тарелку сына пюре.

– Тебе следует серьезно поработать над своими шутками. – Сэм положил пюре и себе, а потом передал тарелку Отэм. Кончики их пальцев соприкоснулись, и Отэм поспешно отдернула руку.

Обычно по праздникам она одевалась удобно, но сегодняшний праздник был необычным, поэтому на ней была приталенная белая блузка и черная юбка карандаш, обнимавшая ее бедра и делающая ее похожей на красавицу-модель пятидесятих годов. Отэм испытывала смешанные чувства из-за визита Сэма. С одной стороны, она не хотела, чтобы он думал, будто бы она втиснулась в эту юбку из-за него. А с другой – ей не хотелось, что-

бы он видел ее в старом свитере. Открыв дверь, Отэм сразу поняла, что не зря старалась. Он выглядел невозмутимым и ужасно возбуждающим одновременно в своих черных брюках из тонкой шерсти, белоснежной футболке и сером пуловере с V-образным вырезом. А ведь в последний раз она видела его потным, растрепанным и источающим жар.

– Ты разве не канадец? – спросил Винс, кладя себе в тарелку кусок индейки.

– Он самый.

– Тогда почему ты здесь?

Отэм незаметно пнула брата ногой.

– Будь любезным, Винс, – предупредила она.

Тот посмотрел на сестру, невинно захлопав ресницами.

– Я всего лишь спросил. И уверен, что Сэму не составит труда ответить на такой простой вопрос.

– Не составит. – Сэм посмотрел на Винса и вызывающе улыбнулся. – Отэм и Коннор любезно пригласили меня пообедать с ними.

Это было не совсем правдой. Отэм даже не собиралась готовить праздничную трапезу. Коннор должен был провести день у Сэма, а Винс – на работе.

– Я думал, ты собираешься готовиться к отъезду, – произнес Винс, беря из рук сестры тарелку с картошкой.

Так оно и было, пока Отэм совершенно случайно не узнала, что Сэм приедет на День благодарения к ней в дом и что ей придется готовить праздничный обед. Отэм до сих пор не понимала, как такое могло случиться. Ей пришлось пригласить и Винса, который, к счастью или несчастью – это зависело от того, с какой стороны посмотреть, – нашел-таки время пообедать с семьей. Ровно столько, чтобы доехать до дома сестры, поесть, попытаться затеять ссору и вновь вернуться на работу. Наверное, Отэм следовало радоваться тому, что ее брат будет в кругу семьи меньше часа. Ведь этого времени совершенно недостаточно для того, чтобы затеять серьезную ссору или и вовсе ввязаться в драку.

– Куда вы уезжаете? – спросил Сэм, кладя индейку в тарелки себе и сыну.

– Я сняла домик на пляже в Моклипсе.

– Отэм добавила себе немного клюквы. – в двух часах езды от Сиэтла.

– Никогда не слышал о таком месте.

– Это потому, что ты проводишь свой отпуск в верхних апартаментах «Скорз», – сказал Винс.

Сэм вскинул бровь:

– Что ты знаешь об этом?

– Лишь то, что прочитал.

– Неудивительно, что, закончив пять классов, ты выучил лишь слова «приватный» и «танец».

– Ага. А еще буквы «п», «к» и «ч».

– Здесь же ребенок. – Отэм указала пальцем на Коннора. – Мы снимали этот же домик прошлым летом, и нам очень понравилось. Хотя я слышала, что в этом году там слишком сильный ветер. – Отэм принялась рассказывать о том, как они валялись на песке и собирали ракушки. О том, как Коннор запускал воздушного змея и как они ходили в маленький музей, расположенный неподалеку. Еще никогда в жизни она не говорила так много, но продолжала

болтать, не давая мужчинам возможности вставить хоть слово.

– Не надоело болтать? – спросил Винс, откусывая круассан.

– А тебе?

– Неа.

– Тогда я попрошу Коннора позабавить тебя своими шутками про «тук-тук». – Отэм подняла руку. – Клянусь Богом, Винс, я это сделаю.

Винс набрал полную грудь воздуха и медленно выдохнул, готовясь признать поражение. Но когда Сэм рассмеялся, он бросил на него взгляд, явно говоривший, что хоть ему и пришлось на этот раз отступить, война еще не закончена.

– Тук-тук.

– Не сейчас, Коннор. Просто ешь свой обед.

– А где запеканка из зеленого горошка? – спросил мальчик.

Ну конечно же, она не приготовила запеканку. Поскольку они уезжали рано утром, Отэм решила не готовить много. Лишь основные блюда, да и то по-немногу, чтобы не оставлять недоеденное портиться в холодильнике.

– Обязательно сделаю на Рождество.

Винс полил соусом картошку и индейку, а потом посмотрел на Сэма:

– Как плечо?

– Работает на шестьдесят процентов. – Сэм отвел руку в сторону и улыбнулся. – Спасибо, что спросил, устобрех.

Коннор рассмеялся, а Винс прищурился, отчего голову Отэм будто тисками сдавило. Она не знала, что означает «пустобрех». Коннор тоже не знал, но она была уверена, что это какое-то оскорбление. Отэм перевела взгляд на Сэма.

– Ты слышал, что я сказала Винсу? – Она сделала вид, будто стучит в невидимую дверь. – Будешь слушать, пока из ушей не пойдет кровь.

Сэм запрокинул голову и расхохотался, словно сложившаяся ситуация ужасно его забавляла. Но потом он успокоился и принял за еду с такой жадностью, словно находился на смертном одре и ел последний раз в жизни. Сэм выглядел счастливым и расслабленным, словно обедал в доме бывшей жены каждый день. Словно они были друзьями. Словно еще недавно не пытались вцепиться друг другу в горло и словно Винс не прожигал его полным ненависти взглядом. Казалось, Сэма ничто не могло вывести из равновесия, хотя несколько раз Отэм замечала, что он пристально смотрит на нее, словно пытается что-то понять.

– Что-то не так? – спросила она.

– Все нормально, – ответил Сэм, подкладывая себе еще один кусок фаршированной индейки. – А ты прекрасного готовишь. Не знал о тебе этого.

Откуда ему это знать?

– Спасибо.

– Слушай, пап, ты мог бы переехать к нам. – Коннор затолкал горошек под булку, думая, что его мама этого не заметит. – У нас внизу есть свободная спальня.

Лоб Отэм пронзила боль.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)

День рождения



Я И МОЯ ТЕНЬ

(21.05 – 21.06)

Обаятельные и находчивые Близнецы легко управляют с колоссальным потоком информации, буквально схватывая все на лету. Способность обучаться новому «со скоростью света» дарована им неслучайно: ведь главная задача Близнецов - получение и распространение знаний.

Непредсказуемость во всем

Характер Близнецов крайне переменчив. Им свойственно испытывать двойственные чувства и оценивать любую ситуацию сразу с нескольких ракурсов, из-за чего складывается впечатление, что в каждом представителе этого знака уживаются два абсолютно разных человека. Невозможно предсказать, как поведут себя Близнецы в следующую минуту разговора или отреагируют на услышанную новость. То, что вызывало их восторг еще вчера, завтра может расстроить до слез...

Помимо эмоционального непостоянства, Близнецы отличаются большим энергичностью и подвижностью, которыми их наделил Меркурий. Представители знака стремятся успеть везде и всюду, но из-за излишней поспешности нередко упускают из виду важные детали и совершают досадные промахи. Впрочем, благодаря дару красноречия подопечным Меркурия почти всегда удается выйти сухими из воды.

Магия изреченного слова

О том, что одной фразой можно «убить» или «воскресить», Близнецы

знают лучше, чем любой другой их зодиакальный собрат. Они мастерски владеют словом, как письменным, так и устным, умеют и любят общаться. И если, поставят перед собой такую цель, то смогут найти общий язык и договориться с кем угодно. Несомненные достоинства Близнецов - их находчивость, эрудированность и сообразительность. Совокупность этих качеств помогает добиваться больших успехов в учебной деятельности и с легкостью разрешать самые запутанные ситуации.

Ни минуты покоя

Близнецы не жалуют сидячую работу. Трудясь в комфортабельном офисе и получая высокую заработную плату, «дети Меркурия» все равно испытывают чувство неудовлетворенности. На сознательном или подсознательном уровне они понимают, что что-то идет не так, ведь смена обстановки, постоянные перемещения, знакомства с новыми людьми нужны Близнецам как воздух. А потому, даже занимая руководящую должность, они с легкостью откажутся от нее в пользу работы, предполагающей большое количество командировок и поездок. Кому-то такой выбор может показаться безумным, но только не Близнецам! Ни статус, ни материальное благополучие не

нужны им так, как необходимы новые впечатления. Рожденным под этим знаком Воздуха идеально подходит работа корреспондента или журналиста. Серьезных успехов Близнецы могут достичь на должности торгового представителя и агента по продажам. Для них не составит труда очаровать покупателя и убедить его в необходимости приобрести товар. Если подопечный Меркурия посвятит себя литературному творчеству, то имеет высокие шансы прославиться на весь мир. Недаром среди Близнецов так много выдающихся писателей и поэтов - Александр Пушкин, Виссарион Белинский, Михаил Шолохов, Роберт Рождественский, Артур Конан Дойл и другие!

Близнецы не стремятся занимать высокие должности и в качестве подчиненных чувствуют себя довольно комфортно. Замечено: для более продуктивной работы им необходима свобода передвижения и большой коллектив, где всегда найдется с кем поделиться последними новостями.

В ногу со временем

Переменчивый нрав Близнецов проявляется и в их отношении к деньгам. Сегодня они могут воспевать богатую жизнь, а завтра сетовать на то, что деньги поработают людей и лишают их независимости. Неудивительно, что с такой позицией лишь немногим Близнецам удается сколотить огромное состояние!

Но, как и другим представителям зодиака, Близнецам тоже хочется жить безбедно. Чтобы избежать наступления «черного дня», им не обязательно постоянно откладывать часть заработка и отказывать себе в мирских радостях. Наоборот, подопечным Меркурия рекомендуется инвестировать свободные денежные средства в недвижимость или какой-нибудь интересный проект. Близнецов нельзя назвать транжирами, однако они могут потратить необоснованно крупную сумму на покупку брендовой одежды и популярных книг. Обусловлено это стремлением Близнецов всегда идти в ногу со временем и не отставать от моды.

По мановению волшебной палочки...

Близнецы поражают широтой интересов и познаний. Они идеальные собеседники, с которыми можно поговорить о чем угодно. Однако далеко не всем нравится присущая Близнецам любовь к долгим беседам. Подвижность подопечных Меркурия также может сильно раздражать окружающих. Впрочем, до открытых конфликтов дело доходит редко, ведь любую ссору Близнецы умело переводят в шутку, после чего, словно по мановению волшебной палочки, недоброжелатели превращаются в друзей.

Покровительствующий Близнецам Меркурий наделил их легким нравом, острым умом и прекрасным чувством юмора. Кажется, представители этого знака способны рассмешить самого угрюмого человека на свете! Вот и партнера Близнецы ищут под стать себе: такого же добродушного, веселого и неунывающего. Если вы хотите привлечь их внимание, чаще улыбайтесь, шутите и, конечно, не жалуйтесь на жизнь в присутствии избранника. А поскольку Близнецы легки на подъем, будьте готовы к тому, что они не раз предложат вам принять участие в рискованных авантюрах.

Тайные стороны личности

Эмоциональные и темпераментные мужчины станут объектом повышенного внимания барышень-Близнецов в их новом астрологическом году, то есть с 21 мая 2016 года по 21 мая 2017 года. А потому всем охотникам за их сердцами звезды советуют не скрывать симпатий, а чаще говорить избранникам нежные слова и щедро осыпать их комплиментами. Рядом с вами девушка-Близнецы должна чувствовать себя самой красивой и желанной.

Представителям сильного пола, чей знак зодиака - Близнецы, в указанный период захочется окунуться в омут страстей. Они будут пребывать в поиске особы, которая поможет им по-новому взглянуть на самих себя и обнаружить тайные стороны их личности. По-настоящему же привязать Близнецов к себе удастся той, что не только заинтересует их интеллектуальными разговорами, но и подарит тепло и нежность.

Попытки к сближению

Под влиянием энергий Сатурна в период с 21 мая по 22 июля многие Близнецы решат остепениться. Поэтому даже если вы повстречали своего «Близнеца» совсем недавно, не бойтесь заводить разговоры о свадьбе и детях. Чем серьезнее ваши намерения, тем привлекательнее вы будете выглядеть в глазах представителя этого знака. Не исключено, что избранник представит вас родственникам и захочет познакомиться с вашими родителями, чему ни в коем случае не стоит препятствовать.

После 3 августа и вплоть до 28 сентября найти общий язык с Близнецами будет непросто. Оказавшись под воздействием Марса, подопечные Меркурия рискуют стать раздражительными и конфликтными. Приготовьтесь к тому, что ваши попытки к сближению будут восприняты в штыки. Заинтересовать Близнецов вы сможете только в том случае, если разбудите в них соревновательный дух. Подговорите общих знакомых подыграть вам. Пусть они расскажут избраннику, что на вашу руку и сердце претендовало немало поклонников, однако, вы всегда оставались неприступными. Неважно, насколько правдива эта информация, главное, чтобы в нее поверили Близнецы. Тогда



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ БЛИЗНЕЦОВ?

Близнецы относятся к любви как к увлекательному приключению. Они ненавидят рутину, поэтому стараются всячески разнообразить отношения, внося в них яркие краски. Рожденные под этим знаком не дадут скучать и сделают все возможное, чтобы каждый день их половинки был полон незабываемых впечатлений. Как же покорить сердце Близнецов и получить в подарок жизнь, похожую на праздник?

рожденному под этим знаком обязательно захочется завоевать вас.

лось и что не нравилось избраннику в бывших партнерах. Эти знания помогут вам выбрать правильную модель поведения.

Игры ретроградного Меркурия

С 8 октября по 6 декабря в Близнецах вновь проснется жажда приключений, обещает Юпитер, во власти которого они окажутся в этот период. Незнакомые места и дальние страны будут манить вашего избранника. Предложите ему забыть о делах и вместе с вами отправиться в дорогу. Совместное путешествие обещает стать приятным началом совместной жизни.

Во время ретроградного движения Меркурия, то есть с 19 декабря 2016 года по 8 января 2017 года, у Близнецов может возникнуть ностальгия по былой любви. Если вы когда-то состояли в отношениях с Близнецами и хотите их восстановить, не упустите момент. Достаточно одного телефонного звонка, чтобы чувства вспыхнули с прежней силой. Если вы пытаетесь покорить сердце подопечного Меркурия впервые, то постарайтесь разузнать как можно больше о его предыдущих романах. Вам нужно понять, что нрави-

Талант перевоплощения

В феврале и марте, когда Венера расположится в 1-м поле гороскопа Близнецов, представители знака будут тянуться к личностям неординарным и даже эксцентричным. А потому долой условности и предрассудки! Удивляйте избранника необычным макияжем, яркой одеждой, интересным хобби, провокационными разговорами. Не позволяйте себе затеряться в толпе: вы должны выделяться на фоне других. Нептун, который с 1 апреля по 21 мая образует напряженный аспект к знаку Близнецов, предупреждает, что в это время им станет сложно определиться в своих желаниях. Настроение начнет постоянно меняться, а вместе с настроением будет меняться и запросы вашего избранника. Вы должны обладать хорошей интуицией и психологической гибкостью, чтобы успевать подстраиваться под возлюбленного. Это поможет вам приблизиться к желанной цели - покорить сердце Близнецов.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА



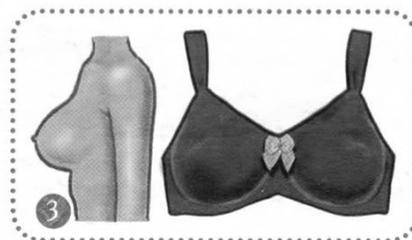
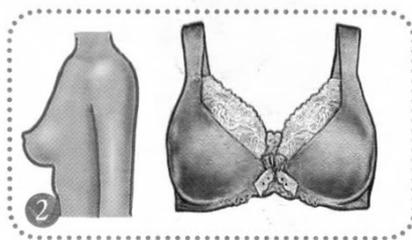
ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Не обязательно идти к пластическому хирургу, чтобы скорректировать форму груди. Правильно подобранный бюстгалтер легко справится с этой задачей.

1 Маленькая грудь. Идеальный вариант - умеренный пуш-ап. Если вкладыши или уплотнения будут слишком объемными, бюстгалтер не сможет плотно прилегать к вашей собственной груди. Некоторые женщины, гордящиеся своим миниатюрным бюстом, не хотят носить пуш-ап. Для них подойдут изящные кружевные модели с широкими ляжками. Грудь в таких бюстгалтерах почти полностью скрыта.

2 Обвисшая грудь. Такую грудь следует приподнять, «собрать», для чего окажется незаменимым бюстгалтер с уплотненными чашечками. Выберите модели с широкой перемычкой, которая надежно зафиксирует бюст. Верхняя часть груди может быть скрыта под изящным кружевом.

3 Большая грудь. Нуждается в надежной поддержке, поэтому лучше подбирать модели, сидящие плотно. Такие бюстгалтеры подтянут большую грудь, визуально придадут ей красивую форму. Чашечки бюстгалтера должны располагаться близко друг к другу, не иметь косточек, а ляжки быть широкими.



РЕСНИЦЫ СТАНУТ ОБЪЕМНЕЕ

У меня от природы не слишком длинные и густые ресницы. Вот и приходится прибегать к различным уловкам, чтобы увеличить их объем. Одно из моих последних ноу-хау - использование пудры! Перед тем как накрасить ресницы, я припудриваю их с помощью маленькой кисточки. Затем наношу тушь с эффектом объема. Ресницы после этого кажутся пышнее.

Алла Молотова

НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ЗАВТРАК

Хочу поделиться рецептом плотного завтрака, который мой муж просто обожает. Я беру формочки для выпекания кексов, только вместо теста кладу туда широкую полоску бекона. Сворачиваю ее так, чтобы она легла вдоль стенки формочки, а в центр разбиваю яйцо. Ставлю этот кулинарный шедевр на несколько минут в заранее разогретую до 180° духовку, и вуаля - завтрак готов!

Нина Ладыгина



ОСТАТКИ СЛАДКИ!

Мои сорванцы - сын Гоша и дочь Света - обожают шоколадную пасту. Если вовремя не забрать ее, могут съесть всю банку за один присест! Но вот когда паста кончается, дети расстраиваются: на стенках и доньшке остается еще столько сладости, а достать ее не получается. Тогда я им наливаю прямо в банку с остатками пасты горячее молоко и размешиваю ложкой. Получается вкуснейший горячий шоколад. Даже я иногда не могу устоять!

Ольга Казарцева

Если точно знать, когда и что убирать, можно не волноваться о чистоте квартиры. Чтобы не запустаться, воспользуйтесь календарем уборки.

Раз в год

Генеральная чистка коврам требуется всего лишь раз в несколько месяцев. Зато она включает в себя настоящую стирку - с растворенным в воде специальным моющим средством. Ковер можно протереть щеткой вручную. Проводить процедуру лучше летом, чтобы можно было повесить его сушиться на солнышке - на балконе или на улице. Хорошо, если у вас есть мощный пылесос: он облегчит задачу. А если ковер особенно ценный и имеет большую площадь, лучше воспользоваться услугами клининговых компаний. Это не так дорого, как может показаться, зато у них есть оборудование для быстрой сушки.

Занавески, портьеры, гардины, рольшторы и жалюзи также достаточно чистить раз в год - самостоятельно или с помощью химчистки.

Раз в месяц

Холодильник - место скопления неприятных запахов и бактерий. Поэтому раз в 4 недели его протирают изнутри тряпкой, смоченной в растворе соды (1 ч. л. соды на 1 л теплой воды). Отдельное внимание следует уделить отсеку, где хранятся овощи и фрукты. Удивительно, но даже на яблоках и огурчиках со своего огорода живет не меньше микроорганизмов, чем на куске сырого мяса.

Поэтому, чтобы избежать отравлений, необходимо тщательно мыть с мылом перед едой не только овощи и фрукты, но и контейнер, в котором они хранятся.

Контейнер для столовых приборов является рассадником микробов и нуждается в ежемесячном мытье с хозяйственным мылом. «Но я ведь храню в нем только чистые ножи и вилки?» - возразите вы. Отвечаем: капли воды, которые попадают в контейнер, - идеальная среда для плесени и грибов. Поэтому чистка контейнера щеткой - обязательное мероприятие.

Рабочее место нуждается во влажной уборке вне зависимости от того,

Если вы работаете в офисе и часто перекусываете за компьютером, удаляйте крошки и пыль с клавиатуры с помощью кисточки или специального мягкого клипера.



КАЛЕНДАРЬ УБОРКИ КОГДА, ЧЕМ, СКОЛЬКО

Одни хозяйки уверены: сколько ни убирай - все равно порядка хватит ненадолго. Другие ежедневно самоотверженно моют, стирают, чистят. Кто же из них прав?

держите вы на нем швейную машинку или компьютер. Стирать пыль необходимо чаще, а вот раз в месяц нужно тщательно протирать все «потенные» места, включая мышь и клавиатуру. Для этой цели лучше использовать влажные салфетки для оргтехники.

Раз в неделю

Пол - настоящий рассадник бактерий. Даже если на первый взгляд в доме чисто, мыть полы со специальными средствами необходимо минимум раз в неделю, а если в доме есть дети или домашние животные, то чаще.

Диван, как известно, копит пыль, а значит, опасен для здоровья. Его, как и остальную мягкую мебель, пылесосят каждые выходные при помощи специальной насадки. Если есть съемные чехлы, то стирать их нужно не реже раза в месяц.

Постельное белье, а также покрывала, пледы, чехлы на подушки - излюбленное место обитания разных микроорганизмов. Ведь пылевые клещи - это не просто «страшилка» из рекламы, а вполне реальные источники аллергии. Меняйте постельное белье каждую неделю и стирайте его при температуре не менее 60 градусов.

Выключатели и дверные ручки терпят прикосновения наших рук чаще всего, а значит, являются рассадниками инфекций. Особенно это касается прихожей, где мы касаемся их немтыми руками, приходя с улицы. Поэтому не

забывайте каждые семь дней протирать их тряпочкой, смоченной в мыльной воде.

Каждый день

Кухня - самое теплое и влажное помещение в квартире, а потому является любимым местом скопления не только домашних, но и вредоносных бактерий. Раковина под микроскопом - зрелище не для слабонервных. Помимо разных микроорганизмов, грибков и плесени там обитает кишечная палочка, которая обожает влагу и остатки пищи. Как избежать заражения? Во-первых, не оставляйте в раковине посуду. Во-вторых, удаляйте остатки еды и ежедневно мойте раковину со специальными средствами. В-третьих, периодически проливайте в сливное отверстие кипятком - это избавит не только от микробов, но и от жировых засоров.

Разделочная доска должна быть пластиковой или стеклянной: на этих материалах бактерии размножаются не так быстро, как на дереве. Мойте доску губкой с мылом или в посудомоечной машине. Хорошо время от времени обдавать ее крутым кипятком.

Кухонные полотенца часто служат причиной отравлений. Влажная ткань, как магнит, притягивает микробы, особенно кишечную палочку и сальмонеллу. Меняют полотенца на кухне два-три раза в неделю, стирают при максимальной температуре, а затем утюжат. Обязательно используйте разные полотенца для рук, посуды, овощей и фруктов.



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДЛИНА БРЮК?

Для того чтобы брюки идеально сели по фигуре, нужно учесть множество нюансов. Один из самых важных - длина изделия.

Правило здесь такое: чем шире нижний край брюк, тем длиннее они должны быть. Таким образом, если вы покупаете сильно расклешенные брюки, можно позволить, чтобы они касались пола. Если вам по душе стандартные расклешенные варианты, по длине они должны доходить до середины каблука. Классические прямые модели обычно захватывают начало каблука, чуть прикрывая его. Когда вы покупаете зауженные брюки, следует учитывать, что они должны быть в меру короткими - слегка приоткрывать щиколотку.

Также стоит иметь в виду, что длина брюк зависит от того, какую обувь вы будете носить с ними. Так, с туфлями понадобятся более длинные варианты, с обувью без каблука, кроссовками - короткие.

КЛАССИКА УСТАРЕЛА?

У меня в гардеробе много классических фасонов, но они мне кажутся скучными и устаревшими. Как быть?
Ольга Мамонтова.

Классика всегда будет в моде. Но для того чтобы она смотрелась актуально, нужно дополнить образ яркими деталями. К примеру, вы можете надеть классический пиджак, но выбрать модель насыщенного цвета - красного или желтого. Или же добавить аксессуаров. Классическое черное платье заиграет новыми красками, если вместе с ним вы наденете бусы или подвеску.



ФОТОПРИНТЫ

В последнее время стали популярны фотопринты - изображения, напечатанные на ткани и материалах различной фактуры. Самые популярные кадры - природа, еда, города, абстракция. Чаще всего нанесенные картинки отражают увлечения человека, его интересы.

Используют фотопринт на всем, чем угодно - одежде, обуви, сумках и чемоданах. Ограничений нет. Вещи с нанесенным фотопринтом сами по себе яркие, поэтому их надо аккуратно сочетать с остальными элементами гардероба, чтобы не перегружать образ.



ЗОЛОТО И СЕРЕБРО

У меня есть красивые туфли золотого и серебряного цветов. Но мне они кажутся слишком яркими...

Алла М.

Золотые и серебряные туфли больше подходят для вечерних нарядов. Однако при правильном подборе образа их можно носить и в повседневной жизни. Например, надевайте золотые туфли, будучи уверенными, что они будут единственным ярким пятном в вашем образе. А серебряные туфли будут сочетаться с нарядами серого, белого, черного цветов и пастельных оттенков.



СУМОЧКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В гардеробе каждой женщины имеется сумка для повседневной носки. Какой она должна быть?

* **Вместительной.** Туда должны помещаться телефон, ключи от дома, косметичка.

* **Удобной.** Достаточное количество карманов, надежные застежки, аккуратные ручки будут преимуществом.

* **Стильной.** Она должна подходить к вашему стилю.

* **Особенной.** Выбирайте варианты с «изюминкой» - например, бантом.



ЖИЛЕТ - ДОПОЛНЕНИЕ К ОБРАЗУ

Иногда для того, чтобы образ стал завершенным, не хватает одной маленькой детали. Например, модного жилета. Небольшая, казалась бы, вещь, но как может пригодиться!

Прежде всего, жилет хорош тем, что идеально сидит практически на любой фигуре. Каждая женщина может подобрать тот фасон, который подойдет именно ей. Например, широкие бедра визуально скроет удлиненный жилет, а небольшую грудь подчеркнет приталенный жилет с вытачками. Миниатюрным дамам подойдут укороченные модели, в которых выгодно прорисовывается талия. А вот женщинам покрупнее стоит присмотреться к жилетам с длинными полами. Жилет может стать частью офисного образа. Он будет хорошо сочетаться с классическими брюками или юбкой миди. Цвет жилета может быть подобран в тон юбке или брюкам или контрастировать с ними. В таком случае жилет будет смотреться самостоятельным элементом вашего образа.

Если вы собираетесь на прогулку, обратите внимание на меховые жилеты.





От образа жизни, питания, привычек и наследственности зависит то, как скоро начинает организм стареть. Этот процесс можно оттянуть, если присмотреться к новейшим методам омоложения кожи.

Чудодейственные средства

В XXI веке ученые разработали средства для кожи, используя которые, можно надолго оставаться молодой. Они глубоко проникают в кожу, действуют быстро и эффективно.

Взгляните на свой омолаживающий крем. Убедитесь, что в его составе присутствует хотя бы один из перечисленных компонентов.

* **Фитоэстрогены** (стерины, флавоноиды). Создаются из растительных экстрактов и действуют так же, как гормоны эстрогены в организме человека. Главная заслуга этого компонента - в разглаживании мелких мимических морщин.

* **Гиалуроновая кислота**. Наиболее эффективна в составе сывороток; там содержится ее концентрат. Глубоко питает и увлажняет кожу, поддерживая естественный водный баланс.



* **Пептиды**. Это молекулы, состоящие из аминокислот. Поступая в кожу, они провоцируют

клетки на более активную работу и деление. Обновление происходит быстрее.

Я то, что я ем

Если кремы воздействуют на кожу снаружи, то продукты, которыми мы питаемся, оказывают внутреннее влияние. В частности, некоторые из них способны омолаживать кожу изнутри. В их числе:

* **жирная рыба**. Богата витаминами А и D, а главное - жирными кислотами омега-3, которые придают коже сияние;

* **оранжевые и красные овощи (морковь, перец, помидоры)**. Имеют в своем составе бета-каротин - антиоксидант, участвующий в процессе обновления кожи;

* **орехи**. Содержат уникальный эле-

НА 7 ЛЕТ МОЛОЖЕ! МЕТОДИКИ И СРЕДСТВА ПРОТИВ МОРЩИН

Возраст - уже давно не приговор! Врачи и косметологи разработали много эффективных способов для сохранения красоты и молодости кожи.

мент - коэнзим Q10, который ускоряет процесс регенерации;

* **кислые ягоды, фрукты (апельсин, киви, грейпфрут)**. Витамин С, содержащийся в них, участвует в процессе образования коллагена.



Гормоны - это важно!

Немногие знают, что перед визитом к косметологу не помешает заглянуть к гинекологу-эндокринологу и сдать анализ крови на гормоны. Зачем? Именно гормоны во многом руко-

дуют процессами старения в человеческом организме.

Одним из самых главных женских гормонов является эстроген. Если его уровень в организме сильно занижен, никакие кремы, сыворотки и даже косметические процедуры вроде мезотерапии не дадут никакого эффекта. Его нехватка более всего ощущается с наступлением менопаузы. Если в течение первых пяти лет с этого момента пройти гормональную терапию, можно значительно замедлить процесс старения.

Гормонотерапия - вещь тонкая, поэтому важно обращаться за помощью к квалифицированным специалистам. По результатам анализов они подберут щадящую дозу гормонов и предложат метод их введения в организм, например, в виде геля или пластыря.

МАССАЖ НУЖЕН НЕ ТОЛЬКО ТЕЛУ

Не так давно появилось целое направление - фейсбилдинг, - помогающее сохранять молодость с помощью регулярной гимнастики для лица. Он поддерживает лицевые мышцы в тонусе. На тему фейсбилдинга написано немало книг, в крупных городах проходят мастер-классы. Его преимущество заклю-

чается в том, что заниматься им можно дома, что очень удобно.

Также в домашних условиях можно делать массаж ложками. Идеально для этого подойдут серебряные ложки, но если их нет, возьмите обычные, из нержавеющей стали или мельхиора.

Активно подвигайте лицом, чтобы

понять, где именно располагаются морщины - именно эти места и нужно прорабатывать. Поочередно опуская ложки сначала в ледяную, потом в горячую воду, прикладывайте их к каждому проблемному месту по 7-10 раз. За счет смены температур кожа станет гладкой и подтянутой.

Копилка рецептов



РЫБА НА ПОДУШКЕ ИЗ РУККОЛЫ

Украсьте рыбу кружочками маслин.

4 филе рыбы, **200 г** рукколы, **3** мандарина, горсть кедровых орешков, оливковое масло, **1** лимон, соль, перец, мука.

Филе сбрызните соком лимона, посолите и поперчите. Обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Рукколу выложите на блюдо, добавьте дольки двух мандаринов и орешки. Посолите, полейте соком мандарина и маслом. Сверху выложите рыбу.

УТИНЫЕ ГРУДКИ В БЕКОНЕ

Замочите грудки на ночь в солевом растворе.

4 утиные грудки, **1/2** грейпфрута, соль, **1** веточка розмарина, **4** ломтика бекона, уксус, растительное масло



Замаринуйте грудки в смеси уксуса и масла (1:3) на 8 часов. Заверните каждую грудку в ломтик бекона, положите немного розмарина и заколите зубочисткой. Выложите в форму для запекания вместе с грейпфрутом. Запекайте в духовке при 180 градусах в течение 1 часа.

ДЕСЕРТ «ОСТРОВ ЛЮБВИ»

1/2 апельсина, **1** банан, **1** яблоко, **100 г** клубники, **100 г** малины, **200 мл** сливок, **20 г** кокосовой стружки, **20 мл** темного рома, **100 г** мороженого.

Банан и яблоки почистите и нарежьте небольшими кусочками. Положите в чашку блендера вместе с малиной и клубникой. Измельчите, влейте ром и сливки, взбейте. Апельсин нарежьте тонкими кружочками.

Возьмите две стеклянных креманки, смочите их края сахарным сиропом и опустите в кокосовую стружку. Выложите в креманки мусс. Положите по шарiku мороженого и украсьте ломтиками апельсина.



КУРИЦА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Добавьте в блюдо семена кунжута.

4 куриные грудки, **2** апельсина, **50 мл** соевого соуса, **3 ст. л.** сахара, **1/2 ч. л.** имбиря, **1 ст. л.** крахмала, мука, **1** зубчик чеснока

Курицу нарежьте небольшими кусочками, посолите и обваляйте в муке. Обжарьте до золотистой корочки. Отожмите сок апельсинов, добавьте 1 ст. л. тертой цедры, соевый соус, 50 мл воды, сахар, имбирь, из-

мельченный чеснок, соль, перец и крахмал.

Залейте мясо и тушите под крышкой 15 минут. Подавайте к столу с отваренным рисом. Украсьте зеленью и цедрой апельсина.

ПЕРЕПЕЛА С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КРОКЕТАМИ И ЧАТНИ ИЗ МАНГО

4 перепела, **1** манго, **2** апельсина, **1** лимон, **1** перец чили, **500 г** картофеля, **1** яйцо, **500 г** сулугуни, соль, **100 мл** соевого соуса, **1 ч. л.** меда, **20 г** сливочного масла, **500 мл** растительного масла, **50 г** изюма, перец, **10 г** тертого имбиря, **25 г** сахара.

Перец очистите от семян и перегородок. Нарежьте перец и манго маленькими кубиками. Положите тертый имбирь, сахар и влейте сок лимона. Варите, помешивая, 5 минут. Добавьте сливочное масло и соль. Перемешайте.

Замаринуйте перепелов в смеси из апельсинового сока, соевого соуса и меда на 2 часа. Выложите их на противень и запекайте в течение 25 минут при 180 градусах.

Картофель почистите, отварите и пюрируйте. Добавьте молоко, соль, специи, сливочное масло, тертый сыр и муку. Перемешайте, остудите и скатайте из



теста шарики величиной с грецкий орех. Хорошо запанируйте их в муке и обжарьте во фритюре. Выложите на салфетку.

Разложите по тарелкам картофельные крокеты, сверху поместите запеченных перепелов. Полейте чатни из манго.

ВЕСНА В ТАРЕЛКЕ

НЕСЛАДКИЕ

ОЛАДЬИ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

200 мл кефира, 200 г муки, 1 яйцо, пучок зеленого лука, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка соли, растительное масло для жарки.

В кефир положите соду, гашенную лимонным соком, размешайте, добавьте соль, муку и яйцо. Мелко нарежьте зеленый лук, высыпьте в тесто и хорошенько размешайте. Жарьте на растительном масле на медленном огне с одной стороны, переверните, накройте крышкой и жарьте до готовности с другой. Подавайте теплыми со сметаной.

САЛАТ СО ЩАВЕЛЕМ И ЯЙЦОМ



4 сваренных вкрутую яйца, средний пучок щавеля, 2 свежих помидора, 3 свежих огурца, растительное масло, соль по вкусу, пучок зеленого лука.

Яйца, огурцы и помидоры нарежьте на мелкие кубики. Выложите в салатницу и перемешайте. Измельчите зеленый лук и листья щавеля и добавьте к овощам. Посолите, заправьте маслом и аккуратно перемешайте.

ПРЯНИЧКИ КАК У БАБУШКИ

«Лимончики»

3 стакана муки, 1 стакан сахара, 1/2 стакана меда, 1/4 чайн. ложки соды, 1 лимон, 1/4 стакана воды, 1 яйцо.

Вымойте лимон и натрите его на терке вместе с кожурой, удалив семена. Сахар с водой уварите, полученный сироп охладите, смешайте с водой и лимонным пюре. Добавьте муку, смешанную с содой, яйцо, мед и замесите тесто. Сформируйте овальные «лимоны», затем палочкой или вилкой нанесите на них продольные полосы. Выложите на слегка смазанный маслом противень и выпекайте 5-7 минут при 180-200 градусах.

Коврижка медовая

2 стакана муки, 100 г сахара, 1 белок, 150 г меда, немного жженого сахара, 1/2 чайн. ложки соды, по щепотке корицы и гвоздики, орехи.

Разотрите белок с сахаром, добавьте мед, немного жженки, корицу, гвоздику и соду. Все перемешайте, добавьте муку и вымесите тесто. Выложите его на смазанный маслом противень, разровняйте, посыпьте орехами. Выпекайте в духовке примерно 15-20 минут при температуре 200-220 градусов.

«В МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ ДОБАВЛЯЮ ЯБЛОКО»

Надежда Бабкина, певица:

- Люблю накрыть для друзей и родных изобильный стол с разносолами и традиционными блюдами! Причем стараюсь все делать своими руками. За много лет собрала копилку вкуснейших рецептов, иногда они появляются буквально на пустом месте. Приезжаю как-то с гастролей, заглядываю в холодильник и вижу, что в нем сиротливо пригорюнились цветная капуста, помидоры, зелень и сметана. Перемешала капусту и помидоры в блендере, сварила суп-пюре, добавила сметану в тарелку - супец получился просто пальчики оближешь! Потом специально варила - друзей угощала... Обожаю овощные котлетки из кабачков или моркови, а куриные люблю сочетать с яблоком и кукурузной крупой - попробуйте, они получаются очень вкусными! Сначала 1 ст. ложку крупы залейте 1 стаканом холодного молока и оставьте на полчаса. Затем 1/2 стакана кури-



ного фарша пропустите через мясорубку вместе с морковкой, очищенным яблоком и головкой репчатого лука. Все смешайте, сделайте котлетки и запекайте в духовке 15-20 минут.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Рулетки с зеленым луком

2 кусочка филе трески, 1/2 лимона, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка приправы для рыбы, зеленый лук, немного петрушки, растительное масло.

Замаринуйте каждый кусочек филе, полив лимонным соком. Оставьте на 10 минут. Зеленый лук и петрушку крупно порежьте. Чеснок измельчите и смешайте с зеленью. Посыпьте каждый кусочек рыбного филе с обеих сторон приправой. Выложите на филе начинку из зелени, сверните рулетиком и перевяжите ниткой. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте в духовке 20 минут.



овощи поджарятся, всыпьте муку и хорошо перемешайте. Затем влейте воду, поддержите на огне 5-7 минут и добавьте нарезанные мелкой соломкой огурцы, сметану и кусочки рыбного филе. Закройте крышкой и тушите до мягкости.

Треска под горчичным соусом

0,5 кг трески, по 1 стакану молока и воды, 2 ст. ложки растительного масла, 40 г муки, 1 чайн. ложка (с верхом) готовой горчицы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, соль - по вкусу, перец горошком и лавровый лист.

Треску нарежьте на куски, сложите в низкую кастрюлю. Налейте молоко и воду, посолите, добавьте перец горошком и лавровый лист. На медленном огне дайте жидкости вскипеть и варите при слабом кипении 15 минут, пока рыба не будет полностью готова. Затем выньте треску, а отвар процедите, положите в него масло и муку и поставьте соус на огонь, чтобы закипел. По мере кипения он станет густеть. Помешивая, добавьте горчицу, уксус и варите 2-3 минуты. Теплую треску полейте соусом и подайте к столу.

Окунь, тушеный с овощами

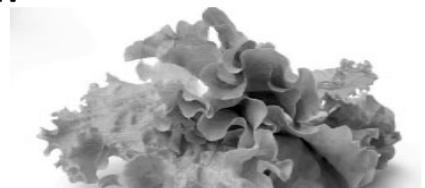
0,5 кг филе морского окуня, 2 средние луковицы, 1 морковь, 50 г копченого сала, 1,5 стакана воды, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны.

Мелко нарежьте лук, морковь, сало и обжарьте в глубокой сковороде. Никакого жира! Когда сало распустится и

Пригодится

* Салатные листья подвяли? Положите их в теплую воду, добавив немного уксуса. Листья снова станут хрустящими.

* Чтобы зеленый салат сохранил свежесть на неделю, в емкость, где он хранится, положите салфетку.



Зеленый подоконник



ЦЕЛЕБНЫЙ ЦВЕТОК КАЛАНХОЭ

ГРАМОТНЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Каланхоэ – одно из универсальных комнатных растений, которое объединяет в себе декоративные и лечебные качества одновременно. На сегодняшний день насчитывают свыше 180 разновидностей этих цветов, причем все они являются целебными. В комнатных условиях выращивают всего лишь несколько видов – каланхоэ перистое, Дайгремонда, одноцветковое. Как осуществлять за каланхоэ уход в домашних условиях – советы цветоводам.

Толстоствольное растение успешно выращивают в комнатных условиях, придерживаясь некоторых правил. Залогом здорового вида и пышного цветения каланхоэ является правильное место его содержания и грамотный уход.

Правильный полив

Этот тропический экзот плохо реагирует на переизбыток влаги. Постоянное переувлажнение грунта – причина гниения корневой системы цветка. Поливать каланхоэ нужно не очень часто и небольшими дозами, особенно когда у него наступило цветение.

В весенне-летний период декоративное растение поливают прохладной отстоянной водой. В процессе полива наземную часть нужно защитить от попадания воды, чтобы предотвратить гниение стебля и листьев. Умеренный полив в весенне-летний период в идеале подойдет для этого цветка. При переливе лишнюю воду из поддона нужно вылить. Идеальная частота полива один раз в три дня.

Этот цветок имеет большой запас жидкости в листьях и стволе, поэтому недостаток влаги ему не очень страшен. Он больше страдает от ее переизбытка.

В осенне-зимний период каланхоэ поливают реже. Нельзя допускать застоя воды в поддоне. Излишняя влага с пониженной температурой, которую растение не переносит, может спровоцировать его гибель. В идеале каждый полив этого экзота проводится по мере просыхания верхнего слоя земли. Зимой растение поливают теплой водой. Поливы холодной водой могут спровоцировать стресс у растения.

Освещение

Каланхоэ – солнцелюбивое растение. До полудня цветок можно смело выставлять под прямым солнцем, а после обеда убирать в притененное место, создавая условия полумрака. Чтобы не переставлять его каждый день с места на место, можно использовать обычную легкую ткань и прикрывать ею растение. В послеобеденное время солнечные лучи очень опасны для этого цветка. Они могут вызвать ожоги у листьев и стебля.

Зимой растение можно выставить на одном месте, не перемещая, так как солнце в это время года менее активно.

Подкормки

Что же касается удобрений, то каланхоэ не обязательно удобрять. В случае если растение страдает от недостатка минеральных компонентов, его подкармливают удобрением для кактусов. Стоит помнить, что кормление каланхоэ в зимнее время не проводится. Даже если растение начнет увядать в это время года, его не стоит удобрять. Внесение подкормок для каланхоэ проводится в конце весны – начале лета. Концентрация вещества должна быть в два раза меньше рекомендуемой. Этого достаточно для полноценного роста и развития цветка.

Чем болеет каланхоэ?

Причин, по которым каланхоэ болеет, очень много. Самые частые болезни и вредители, которые поражают этот цветок, описаны ниже.

Тля считается одним из самых опасных насекомых, которое поражает всю наземную часть растения, перекрывая доступ к питательным веществам.

Слишком пораженные экземпляры погибают. Пожелтевшие листья и цветки, которые со временем опадают – признак появления этого вредителя. У слишком пораженных экземпляров листья следует обрезать. Места срезов обрабатывают мылом калийным. Не слишком запущенные растения протирают раствором хозяйственного мыла, при этом прикрывая грунт.

О поражения каланхоэ **щитовками** свидетельствует сероватый налет на поверхности листьев. У такого растения приостанавливается рост, не наступает цветение, и оно теряет свою декоративность. Удалять щитовок нужно вручную, используя спиртовой раствор. Эти паразиты выделяют слизь, поэтому без спирта удалить их практически невозможно. После удаления вредителей растение обрабатывают лекарством со спиртом в местах поражения. Через некоторое время цветок восстанавливается.

Многие цветоводы очень часто сталкиваются с проблемой того, что каланхоэ **не растет**. У здорового растения причиной этому может быть только недостаток питательных веществ в почве или ее неправильный состав. В данном случае цветок рекомендуется пересадить в другую емкость с плодородной землей, уделяя цветку должный уход.

Не каждому удается **добиться цветения** каланхоэ. Очень часто это происходит по причине неправильного кормления. Повышенное содержание питательных компонентов в почве препятствует образованию цветочных бутонов у каланхоэ. В данном случае количество вносимых удобрений с каждым разом постепенно уменьшают. В конечном итоге кормление цветка прекращают полностью.

Пожелтение и опадение листьев у каланхоэ в хаотичном порядке – очень частое явление. Это вызвано недостаточным освещением. Если у цветка равномерно пожелтели листья по всему стеблю, значит, это растение страдает от переизбытка солнечных лучей. Его нужно выставить на время в притененное место.

Не рекомендуется содержать цветок рядом с окном, особенно на южных окнах, что может привести к ожогам его нежной листвы.

Сохнет каланхоэ в домашних условиях по самым различным причинам. Прежде всего, это недостаток влаги на протяжении длительного времени. Также причиной усыхания цветка может стать поражение корней вредоносными насекомыми, которые поглощают всю влагу с основного стебля. Неправильно подобранный состав земли в процессе посадки или переизбыток солнечного света являются следствием засыхания растения.

Уход за каланхоэ в домашних условиях очень простой, растение не любит произрастать в условиях повышенной влажности и переувлажнения, требует частого осмотра и правильного размещения в помещении.

Сквозняк, шум, крики – противопоказаны для нормального роста и развития каланхоэ в домашних условиях. Оптимизируйте уход и условия произрастания для своего комнатного любимца, и он отблагодарит вас здоровым видом и красочным цветением.

Поздравления

Почетного консула Греции
госпожу Хрисулу (Сулу)

ДИМАРАКИ

поздравляем

с Днем Красной роды.

Вы замечательная, красивая, эрудированная и добрая женщина, патриотка Греции, бывшего Советского Союза и Восточной Европы. Живите и радуйтесь на благо нашего эллинского народа. Пусть хранит вас Господь и ангелы-хранители всегда будут с вами.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Эрида Мустиди, Иола, Нина и Дионис Харациди, Йоргос и Нина Астериади, Росица Билянова, Мелина и Эмилия

Родаки, Алла Фотова, Екатерина Станиси, Лолита Папандопуло, Алла Караиланиди, Теона Янакопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Никос Симитис, Иорданка Евтимиади, Ирина Георгиади, Эвридика Энгопуло, Пассакалия Ангелиди, Мария Марагози, Мирелла Цандекиди, Элла Асланиди, Лариса Назлиди, Мира Аргираки.

Марию САВВИДИ, Ирину и Ольгу ЭНТИДИ, Иорданку ЕВТИМИАДИ, Аллу КАРАИЛАНИДИ, Ирину ГЕОРГИАДИ, Нину ХАРАЦИДИ, Лию КОНСТАНТИНИДИ, Екатерину СТАНИСИ, а также всех гречанок поздравляем с праздником 19 мая – Днем Красной розы.

Пусть на нашей исторической родине и на всей нашей любимой планете Земля будет мир. Пусть радость никогда не покидает вас.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Эрида Мустиди, Алла и София Фотовы, Алина Стефаниди, Лана Чамурлиева, Мелина и Эмилия Родаки, Елизавета Шаманиди, Ольга Умудумова, Эвридика Энгопуло, Зоя Назлиди, Анна, Мира и Нина Аргираки, Ирина и Раиса Назлиди, Наталия Псаропуло.

Екатерину СТАНИСИ, Марию МАРАГОЗИ, Мелину и Эмилию РОДАКИ, Ларису и Элеонору НАЗЛИДИ, Ирину и Раису ЛАЗАРИДИ, Миру АРГИРАКИ, Пассакалию

АНГЕЛИДИ и других хранительниц истинных греческих традиций поздравляем с греческим праздником – Днем Красной розы.

Желаем вам всех благ, а самое главное, никогда не забывать традиции эллинского народа.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Алла и София Фотовы, Алина Стефаниди, Елена Доксопуло, Лолита Папандопуло, Лили Музенитова, Элла Асланиди, Ирина Икономиди, Виолетта Сариева, Ирина Георгиади, Гликерия Уранопуло, Инна Чаушева, Лия Константиниди, Варвара Каниди, Изольда Параскевова, Медея Триандафилиди, Ангелина Клионики.

Иорданку ЕВТИМИАДИ поздравляем с днем рождения и Днем Красной розы.

Желаем любить и быть любимой, почаще радоваться жизни, ведь недаром ты родилась под счастливой звездой в созвездии Тельца, а день рождения и греческий праздник в один день – 19 мая.

Фиолетовый цвет у тебя на глазах, Яркий аленький цвет у тебя на губах, А улыбка твоя словно свет наш земной, Ожерелья твои так сияют весной. Розы красные мы посылаем тебе, Сновиденья твои улетают к звезде. Запечалишься ты, тут из глаз льется дождь, На лице твоём день, на глазах твоих ночь. Пусть счастливо идут твои дни и года, Мы желаем в любви жить надолго, всегда. Пусть закатится в доме твоём пир горой! Иорданка! Подруга! Хранитель с тобой!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Наталия Псаропуло, Малуза Горанова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Стефка Дончева, Ирина Нешкова, Екатерина Станиси, Ната Славчева, Лада Николова, Донка Младенова, Ирина и Ольга Энтиди, Марина Мурадян, Лия Арвеладзе, Этери Марташвили, Лина Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Ирина Георгиади, София Евдокименко, Валентина Рудник. Алла Титвинидзе, Елена Микелашвили, Ирина

Подсоснок, Росица Билянова, Ирина Стасюк, Наталия Жаркова, Анна Еловенко, Вероника Колева, Мария Стримова, Наргиза Оганова, Майя и Нино Петриашвили.

Елену МАЧАБЕЛИ поздравляем с днем рождения, Днем Красной розы и Днем святой Елены.

Желаем крепкого здоровья, побольше радости и света. Пусть вас постигнет такая же удача в этот счастливый для вас день, какая была у греческой эстрадной певицы Елены Папаризу 21 мая 2005 года, когда она заняла первое место и победила.

Родились вы в День святой Елены, На рассвете, утром, в майский день.

В этот миг час свет звезд переменных, Вечером прошла лунная тень.

Этот день для вас всегда счастливый С ярким светом и с темной грозой.

Пусть сияет взгляд неповторимый! Пусть летит счастливый день стрелой!

Пусть ваши мечты и сновиденья Станут былью в этот день святой,

Пусть пришлют подруги поздравленья, Будет день рожденья золотой!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с Днем Красной розы.

Желаем всегда цвести и благоухать. Пусть Господь хранит тебя и даст как можно больше радости.

С уважением, твои подруги Ирина и Анна Орфаниди.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
жесткий и смешной ЮМОР

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.



С первого дня совместной жизни мы хотели ребенка. Вместе с женой мечтали о том, как в нашей семье появится маленький живой комочек, который будет радовать нас. Но комочек все не появлялся, и, может быть от тоски, а может и по другим причинам, мы завели собаку.

КТО ЗА КОГО В ОТВЕТЕ?

Шенка было решено назвать мужественным собачьим именем - Рекс. Сам пес оказался беспородным, но очень понятливым, вдумчивым и послушным.

Ребенок дороже

Прошло несколько лет, и вот как-то вечером я прихожу домой с работы, открываю дверь, привычно скидываю со своих плеч лапы встречающего меня Рекса - он к тому времени вымахал в здорового пса - и ловлю на себе теплый и загадочный взгляд жены.

- Ты знаешь, кажется, у нас получилась...

Через положенное количество месяцев в кроватке, стоящей в углу под огромной картиной с неведомо кем нарисованным пейзажем, попискивал наследник. Наше счастье было не передать словами. И только одна тучка висела на горизонте - Рекс. Не знаю, что с ним произошло, возможно, он ревновал нас к ребенку - привык за эти годы, что все наше внимание обращено к нему. А может быть... кто знает, что на уме у собаки, но жена стала бояться за малыша. Стоило только ей взять сына на руки, как пес начинал крутиться рядом, скулил, залезал на диван (хотя ему это было категорически запрещено), когда там лежал ребенок, постоянно ошивался возле пеленального столика. А как-то раз, когда одна из не самых близких родственниц подошла поближе к кроватке, чтобы взглянуть на младенца, Рекс рывкнул на нее так, что мне самому стало страшно, - он еще ни разу в жизни ни на кого не повышал голос.

- Мне непросто это говорить, - сказала мне как-то жена, - но я уже боюсь спать по ночам, боюсь оставлять сына одного в кроватке даже на минуту. Тебя днем рядом не бывает, а случись что, мне с собакой одной не справиться. Я очень люблю Рекса, но

ты же понимаешь, это наш сын. А вдруг... и как мы тогда будем жить дальше?

Да, я ее понимал - как это ни тяжело, но Рекса придется отдать в хорошие руки. Ребенок дороже.

На волосок от гибели

Рекс доживал в нашей семье последние дни и должен был вскоре переехать в новую семью, но судьба распорядилась иначе.

Было воскресное утро. Мы лежали в спальне, досматривая сны, сын спал в своей комнате в кроватке, а Рекс должен был находиться в коридоре на своей подстилке. Вдруг из детской послышался непонятный шум, затем раздался грохот. Я выскочил из кровати и замер на пороге детской, жена вцепилась мне в плечо, затем вскрикнула и без сил сползла на пол. В детской, в трех шагах от меня стоял Рекс. Он смотрел мне в глаза печальным, задумчивым взглядом, а на полу прямо между его огромными лапами тихонько шевелился наш ребенок.

Я закричал, кинулся к собаке, случайно бросил взгляд в сторону кроватки и... сразу все понял. Огромная, провисевшая на одном месте несколько лет картина рухнула вниз, пробив своей тяжелой рамой дно кроватки прямо в том месте, где должна была лежать головка нашего сына.

Мы до сих пор не можем понять, как Рекс смог почувствовать угрозу и сумел вытащить младенца из кроватки буквально за считанные секунды. Наверное, все-таки не зря говорят, что собаки способны предвидеть будущее и чувствовать опасность.

Наш сын подрос. Все его раннее детство Рекс был для него и мамой, и папой, и нянькой. А теперь стал еще и лучшим другом. Ну а мы с женой спокойны: знаем, что в случае чего, Рекс всегда заступится за нашего мальчугана.

Олег Гаврилов.

Улыбнитесь

У всех свои проблемы. У кого суп жиденький, а у кого бриллианты маленькие.

+ + +

Мужчины обманывают женщин чаще. Женщины обманывают мужчин лучше.

+ + +

Сделать так, чтобы женщина была всем довольна, на самом деле очень просто. Но очень дорого.

+ + +

Заходит мужик с сыном в бар, бармен ему:

- Какой милый ребенок, сколько ему?

- Рюмки хватает.

+ + +

Мать говорит сыну:

- Ну что ты тянешься через весь стол рукой? У тебя что, языка нет?

- Есть. Но рукой я достаю дальше.

+ + +

- Я подарил жене на книгу "Как экономить деньги".

- Ну, и как у нее это получается?

- Говорит, что нормально. Я бросил курить и похудел на шесть кило...

+ + +

- Вася, а че такое матриархат?

- Ну, это когда жена отворачивается к стенке и храпит, а ты весь в слезах, забираешь детей - и к папе, к папе!

+ + +

Больной аппендицитом перед операцией:

- Доктор! А я на скрипке после операции играть смогу?

- Сможете.

- Честно смогу?

- Сможете, сможете.

- Ни фиги себе операция, раньше никогда не играл, а теперь смогу!

+ + +

Встречаются два сослуживца. Один другому говорит:

- Вчера был в гостях, ел селедку под шубой.

- Да ты и в армии хлеб под одеялом жрал.

+ + +

В Одессе на перроне женщина сидит на чемоданах и горько плачет.

Подходит пожилой одессит:

- Мадам, что случилось?

- На поезд опоздала!

- И на много?

- На три минуты!

- Ну вот, а плачете так, как будто на три часа.

+ + +

Нейтральная примета, когда на пол падает вилка. Плохо, если она серебряная. Ещё хуже, если вы в гостях. И совсем плохо, если из вашего кармана.

+ + +

- Ну и почему на меня так все смотрят? Может, платье слишком откровенное?

- Не знаю, Андрюха, не знаю...

+ + +

- Не знаю, что и надеть...

- Одень то, в чем тебе удобно!

- Но я не могу ходить в одеяле...



Идеи дизайна

Если вам нравятся «вещи с историей» и вы поклонница стиля винтаж, то это отличный повод обновить кухню без лишних затрат. Особенно актуально это будет для съемной квартиры, кухонного уголка в общежитии или дачного домика.

Стены красим в насыщенный цвет по своему вкусу: голубой, розовый, салатный и т.п. На их фоне размещаем белые или некрашенные полки и бабушкины шкафы.

Открытой мебели должно быть много, поэтому с некоторых шкафов можно снять дверцы и заменить их на драпировку из ткани - в тон оконным занавескам или скатерти.

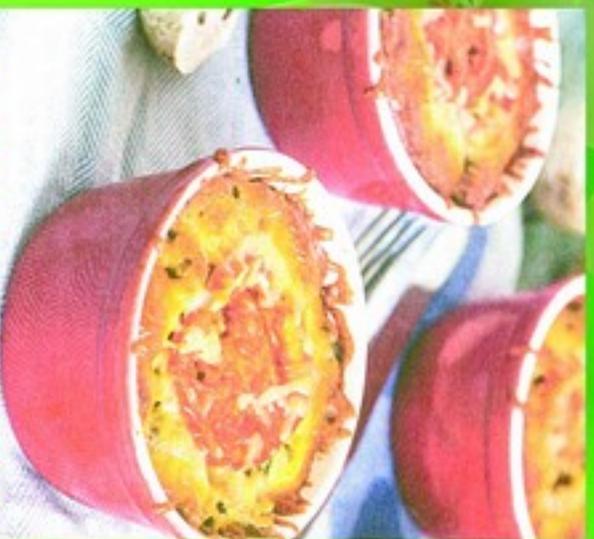
Теперь добавляем винтажного настроения: декоративные тарелочки в духе 50-х на стены, яркие баночки под крупы и красивые чайники в шкаф, ретро-подставку для яиц в холодильник.

Некоторые предметы можно найти в бабушкином сундуке, другие - купить за копейки на блошином рынке.

Со временем такая «охота за винтажем» может превратиться в настоящее хобби. Что-то из найденного потребует чистки, реставрации или небольшой переделки - но это ведь удовольствие! Вместе с живыми растениями в ярких горшках на подоконнике эти вещицы будут смотреться свежо и оригинально. Вы будете наслаждаться вниманием к необычному декору ваших гостей. И никто не заподозрит никаких признаков экономии!

Кухня в винтажном стиле - лучшее доказательство того, что самое красивое не всегда требует больших финансовых затрат.





ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ

Окорочок куриный копченый - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., помидоры - 2 шт., шампиньоны или вешенки - 400 г, сметана (15%) - 400 г, сыр твердых сортов - 100 г, масло сливочное - 3 ст. л., соль, перец. Копченую курицу нарезать соломкой. Шампиньоны (или вешенки) потушить в сливочном масле. Лук нарезать небольшими кубиками и слегка спассеровать. Когда он немного размягчится, добавить к нему нарезанные помидоры, предварительно очищенные от кожицы и семян. Тушить овощную смесь в течение 5 мин., после чего добавить в сковороду копченую курицу и залить все сметаной. Посолить и поперчить по вкусу. Тушить еще 10 мин., затем снять с огня. Разложить смесь в кокотницы, посыпать натертым на крупной терке сыром и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 15-20 мин. Как только сыр покроется золотистой корочкой, жульен готов.



ВОЛОВАНЫ С ЛОСОСЕМ

Тесто слоеное бездрожжевое - 500 г, желток - 1 шт., зелень для украшения. Для начинки: лосось консервированный - 1 банка, сыр творожный мягкий - 150 г, кета малосоленая - 300 г, перец красный молотый, мускатный орех, яйцо - 2 шт., соус (хрен с уксусом) - 2 ст. л. Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. С помощью бокала вырезать из теста круги диаметром 5-6 см. Половину кружочков уложить на противень. У другой половины вырезать середину бокалом меньшего диаметра. Уложить кольца на кружочки так, чтобы края их сошлись. Смазать поверхность волованов желтком. Выпекать 15-20 мин. при 220 градусах. Для начинки растереть консервированный лосось с творожным сыром, добавить красный перец, тертый мускатный орех, рубленые вареные яйца и соус (хрен с уксусом). Поместить начинку в оставшиеся волованы (с горкой). Сверху уложить ломтики малосоленой кеты. Оформить веточками зелени.



МЕКСИКАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ

Тортильяс (лепешки из пресного теста) готовые - 6 шт., говядина - 200 г, стебель сельдерея - 2 шт., помидоры - 3 шт., огурец - 1 шт., салат листовой - 50 г, масло растительное - 1 ст. л., горчица - 1 ч. л., уксус бальзамический - 1 ст. л., соль, перец. Говядину нарезать небольшими брусочками, посолить, поперчить, добавить уксус и горчицу. Оставить на 3-4 ч., чтобы промариновалась. Обжарить на разогретом растительном масле, затем потушить до готовности. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, стебли сельдерея - соломкой, огурцы - небольшими кубиками. Обжарить лепешки на сухой сковороде без масла (около 1 мин. с каждой стороны). На лепешку поместить лист салата, сверху выложить говядину, помидоры, огурцы и сельдерея. Полить соусом. Свернуть лепешки и поставить в стаканы. **Совет.** Вместо лепешек можно взять бездрожжевую лаваш (обжаривать его не надо).



СЛОЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Тесто слоеное бездрожжевое - 500 г, яйцо - 1 шт., соус томатный - 10 ст. л., сыр твердый тертый - 50 г, помидоры мелкие - 400 г, зелень сушеная - 2-3 ч. л., соль, перец. Духовку разогреть до 200 градусов. Помидоры нарезать кружочками. Тесто раскатать в пласты, нарезать на прямоугольники размером 12x4 см и смазать яйцом. Запекать в течение 5 мин. Затем промазать томатным соусом каждый кусочек, не доходя до краев. Посыпать все прямоугольники сушеной зеленью и тертым сыром и положить на каждый кружочек помидор. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить в духовку еще на 5 мин. Подавать блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде. **Совет.** Для приготовления закуски подойдут также сладкий болгарский перец и цуккини, нарезанные тонкими пластинками.

