

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛЖИТЕ

№23

июнь 2016

цена:
1,5 лари

Сам себе

ДОКТОР

стр.9

Если устали

работать

стр. 19

Цвет акации

целебен

стр. 12

Домашние

торты

стр. 39

“Свяжи” себе

удачу

стр. 33

Саша Савельева стр.16-17

“Живите в ожидании любви”

Зеленая планета

Все оттенки модного цвета

Лето, без сомнений, порадует любительниц зеленого цвета. Ведь он на пике популярности! Свежий, яркий, оптимистичный - этот оттенок подарит хорошее настроение и титул главной модницы сезона!



Модный десант

Самые популярные оттенки зеленого этой весной - хаки и оливковый. Примерьте главные хиты в стиле милитари: парку с большим количеством карманов, юбку-рубашку или лаконичную майку.



Изумрудный туман

Слегка припыленный сине-зеленый оттенок не теряет своей популярности. И это не удивительно, ведь выглядит он очень благородно! Строгий костюм с юбкой-футляром или модные укороченные брюки-кюлоты с воздушной блузкой создадут изысканный аристократический образ. Дополните его вещами белого или лилового цветов.

**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**

**НЕ П И
БИЧИКАШВИЛИ**

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

КРАСИВЕЙШИЙ КОНЬ В МИРЕ



Без сомнения, этого красавца не зря называют самым красивым конем в мире. Его зовут Фридрих Великий, в честь короля Пруссии, который был у власти в XVIII веке. И хотя сам черный

жеребец еще не завоевал никаких наград, его красота, безусловно, оправдывает такое пафосное имя. Фридрих Великий принадлежит к фризской породе, которую несколько веков назад вывели в Фрисландии, провинции на севере Нидерландов. За время своего существования эта порода дважды была на грани вымирания. Только благодаря нидерландским заводчикам удалось спасти фризских коней: и если раньше эти лошади использовались как упряжные, то на сегодняшний день они играют больше декоративную роль. Впрочем, кое-какие отдельные экземпляры до сих пор используются для упряжи: фризы входят в упряжку лошадей экипажа королевы Великобритании, и как минимум два-

жды использовались на больших событиях (открытие Парламента и открытие Всемирных конных игр в Гааге). Фридрих Великий принадлежит компании Pinnacle Friesians, которая находится в центральной части США. У лошади есть собственная страничка в Facebook (и более 15 тысяч друзей), а также есть собственный блог, где размещаются новые фотографии Фридриха и новости о его жизни. Люди, очарованные его красотой, также создали отдельный сайт, куда можно загрузить фотографии или художественные работы, связанные с Фридрихом. Можно сказать, что Фридрих - настоящая звезда, со своими фотосессиями, шоу и поклонниками.

Шоу-бизнес

ДЖУЛИЮ РОБЕРТС ПРИЗНАЛИ «ЖЕНЩИНОЙ ДЕСЯТИЛЕТИЯ»



В Лос-Анджелесе состоялась ежегодная церемония вручения наград Guys Choice Awards, на которой звездам по традиции вручали главный приз премии — золотые рога. На этот раз за победу в номинации «Женщина десятилетия» битва разгорелась нешуточная, а результаты оказались непредсказуемыми. Церемония возникла в 2007 году, победители определяются путем зрительского голосования, а категории постоянно меняются. В этом году одной из главных номинаций стала «Женщина десятилетия», которой удостоилась 48-летняя Джулия Робертс, уже много лет сохраняющая статус одной из самых

высокооплачиваемых актрис Голливуда.

Второй звездой вечера стала супермодель Джиджи Хадид. 21-летняя красотка, получившая статуэтку в номинации «Наша новая девушка», отметила, что ей особенно приятно получить эту награду, потому что она всегда была «прекрасной подругой для своих бойфрендов». Напомним, на днях Джиджи поставила точку в отношениях с возлюбленным, солистом группы One Direction Зейном Маликом. «Парнями десятилетия» были признаны Бен Аффлек и Мэтт Дэймон. 43-летний Аффлек, получая награду, поблагодарил всех женщин, ради которых мужчины становятся лучше и добиваются успеха, а также призвал сильный пол быть лучшими отцами, мужьями, сыновьями и братьями, чем вызвал у публики ироничную улыбку. Известно, что последнее время актер становился главным героем заголовков мировой прессы благодаря своим похождениям на стороне, чем едва не разрушил брак с голливудской актрисой Дженнифер Гарднер. Тем не менее Бен все-таки сумел вновь завоевать доверие экс-супруги, и пара собирается забрать из суда заявление о разводе.

СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ С СУПРУГОЙ ЖДУТ ПЕРВЕНЦА

Официальный представитель Сергея Безрукова Лиана Хусаинова сообщила, что актер с женой, 31-летней Анной Матиссон, ждут ребенка.

«Во избежание нежелательного ажиотажа на фестивале „Кинотавр“ Сергей Безруков заранее сообщает представителям СМИ, что они с женой ждут ребенка», — рассказала прессе Хусаинова.

Напомним, долгое время влюбленные не показывали своих чувств на публике и вели себя как коллеги по съемочной площадке. О тайной свадьбе Безрукова и Матис-



сон стало известно 17 марта от друга семьи Вадима Верника, а позже Сергей и сам подтвердил информацию. Актер отметил, что по-прежнему не хочет вмешательства в свою личную жизнь, но, чтобы избежать пересудов и слухов, решил сообщить о своем статусе лично.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АРТИСТ АЛЕКСЕЙ ЖАРКОВ



Как сообщает Союз кинематографистов РФ, 5 июня, на 69 году после продолжительной болезни ушел из жизни Народный артист России Алексей Дмитриевич Жарков.

«Ушел удивительно талантливый артист, скромный, добрый человек. В творческой биографии Алексея Дмитриевича более 130 ро-

лей в кино, каждая из которых покоряет внутренней силой, самобытностью, верностью передачи человеческих характеров и прекрасной игрой» — написали о товарище коллеги.

Сообщалось, что в 2012 году артист перенес инсульт, после которого был временно парализован, в начале марта этого года артист перенес еще один приступ.

Жарков родился в Москве 27 марта 1948 года. Окончил школу-студию МХАТ.

На протяжении актерской карьеры он играл в Театре имени Ермоловой и МХТ имени Чехова. Среди наиболее известных киноработ Жаркова роли в картинах «Ночное происшествие», «Криминальный талант», «Узник замка Иф», «В городе Сочи темные ночи», «Имитатор», «Не будите спящую собаку».

СКОНЧАЛСЯ ЛЕГЕНДАРНЫЙ БОКСЕР МОХАММЕД АЛИ

Не стало легендарного боксера Мохаммеда Али: он скончался на 75-ом году жизни. Последние 30 лет боксер боролся с болезнью Паркинсона. Этот диагноз был поставлен спортсмену в 1984 году: известие вызвало немалый резонанс в обществе.

Медики занялись масштабными исследованиями в попытках доказать, что профессиональный бокс приносит непоправимый вред здоровью. В Америке всерьез собрались запретить занятия профессиональным боксом.

Тем не менее сам Мохаммед активно выступал против таких утверждений и планов. По его словам, для афроамериканца бокс на профессиональном уровне — единственный способ чего-то достичь в жизни.

За свою профессиональ-



ную карьеру Мохаммед Али провел 61 бой, из которых победой завершилось 56. В 1999 году его называли «Спортсменом века». Мохаммед был женат четыре раза, у него девять детей: два сына и семь дочерей.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Чем рискуют лежачие больные, которым прописан постельный режим.

Ой, у вас застой!

Пролежни - не единственная опасность

Разумеется, тяжело постоянно находиться в горизонтальном положении, не имея возможности встать даже ненадолго. И пролежни - не единственная опасность в такой ситуации. Даже недолго быть прикованным к больничной койке без возможности сделать хотя бы несколько шагов опасно. Поэтому хирурги заставляют прооперированных больных вставать едва ли не сразу после наркоза. Ну, по крайней мере, на другие сутки уж точно.

Каких вредных последствий можно ждать

Онемения тела, тугоподвижности суставов, мышечной атрофии. Подсчитано, что в полном покое человек теряет до 3% от общей мышечной массы в сутки. То есть через месяц с небольшим горизонтального «отдыха» человек просто не сможет самостоятельно сделать ни шагу. Кроме того, длительный постельный режим может привести к снижению функций сердечно-сосудистой системы, риску тромбообразования, а значит, и тромбоэмболии легочной артерии, которая угрожает больному внезапной смертью.

Быстро вставать с кровати опасно даже здоровым людям. Дело в том, что при длительном лежании тонус сосудов слабеет. Если резко встать с постели, артериальное давление может снизиться, и случится обморок.

Еще одна опасность - легочный застой

У лежащего человека уменьшается объем легких при вдыхании. Снижение легочной вентиляции приводит к ухудшению кровотока, застойным явлениям в легких и развитию пневмонии.

А еще запоры

Длительная неподвижность грозит атоническими запорами, проблемами с мочевыделительной системой и инфекциями мочевыводящих путей, а они, в свою очередь, могут привести даже к недержанию мочи.

И это еще не все

Если долго лежать, начинается потеря костной массы и развитие остеопороза. Скорость разрежения костной ткани у лежачих больных увеличивается в 3 раза. Возникают депрессия и проблемы со сном, не говоря о наборе лишнего веса.

Риск побочных эффектов от лекарств

У лежачих больных он выше, чем у тех, кто встает с постели. В организме длительно неподвижного человека увеличивается содержание глюкозы в крови, нарушается азотный и кальциевый баланс. Организм становится более восприимчивым к побочному действию лекарств.

Как там, у них?

Сигарета взорвалась

Житель немецкого города Кельн лишился нескольких зубов и попал в больницу с тяжелыми ранениями, после того как у него во рту взорвалась электронная сигарета. 20-летний человек получил сильнейшие ожоги лица и ротовой полости. Это не первый случай, когда люди получают серьезные травмы из-за неисправности ингалятора. Чаще всего взрыв происходит во время зарядки устройства. Медики госпитализируют пострадавших с ожогами легких, гортани. Несколько человек лишились зубов и части языка.



Согласился стать первым

Доктор Жэнь - сотрудник больницы при Медицинском университете Харбина - планирует осуществить пересадку человеческой головы. Он считает, что такие операции помогут людям с повреждениями спинного мозга, раком и атрофией мышц. 53-летний Жэнь Сяопин учился и более 15 лет работал в США, где стал экспертом по трансплантации кистей рук. Три года назад он вернулся в Китай. Россиянин Валерий Спиридонов со спинальной мышечной атрофией вызвался стать первым пациентом-донором.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»
ЛЕТНИЕ АКЦИИ

✓ **БЕСПЛАТНО** 1 неделя участия в программе «Худеем в АНТРОПОСЕ»

В программу входит – тренажеры, сауна, диета, психолог (снижение веса до 5 кг за 1 неделю).

✓ Полная компьютерная диагностика сердечно-сосудистой системы – **25 лари**.

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

✓ Гастроскопия и консультация специалиста – **49 лари**.

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

✓ Занятия хатха-йогой.

Предварительная запись по телефонам:

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

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



КРАСНУХА

Это острое инфекционное вирусное заболевание. Вирус краснухи нестоек к внешней среде и быстро погибает. Заражаются этим недугом от больного человека с начала заболевания и до 5-го дня от начала высыпания. Однако иногда выделение вируса в окружающую среду из носоглотки может продолжаться до двух недель после высыпания. Передается инфекция воздушно-капельным путем и внутриутробно, через плаценту.

Особенно высока восприимчивость к инфекции у детей, не имеющих иммунитета к краснухе. Чаще всего болеют дети от одного до семи лет. По времени заражения краснуха подразделяется на приобретенную и врожденную. Главным признаком заболевания является сыпь, которая появляется с первого дня болезни – вначале на лице, а затем в течение нескольких часов распространяется по всему телу. Сыпь похожа на розовые пятна, располагается преимущественно на разгибательных поверхностях рук и ног, на спине, ягодицах. Исчезает бесследно через 2-3 дня, не оставляя после себя пигментации и шелушения.

В течение всего периода заболевания сохраняется увеличение лимфоузлов, которые плотноватые, умеренно болезненные. Период выздоровления протекает без каких-либо патологических проявлений. Осложнения при краснухе редки. Крайне

редко также поражается нервная система.

Диагноз приобретенной краснухи ставится на основании эпидемиологических и клинических данных. Большую помощь врачу окажет указание родителей на контакт с больным краснухой за 11-21 день до заболевания, а также рассказ мамы о развитии симптомов заболевания, выявленных у больного, особенно сроки появления и характер сыпи, изменения лимфоузлов. Для подтверждения диагноза краснухи проводится определение количественного и качественного содержания в сыворотке крови специфических антител.

Как показывает практика, весьма опасным является заболевание краснухой беременных женщин, особенно в первые три месяца. При этом может произойти прерывание беременности и развитие у ребенка хронической краснушной инфекции, в результате чего могут возникать пороки раз-

вития и другие поражения различных органов. Наиболее часто встречается синдром, характеризующийся глухотой, пороками сердца. Также выделяется и другой синдром, дающий такие аномалии развития новорожденного, как гепатит, анемия, пневмония, поражение трубчатых костей. Нередко у ребенка возникают поражения центральной нервной системы. Дети с врожденной краснухой имеют низкий вес, малый рост при рождении, и в дальнейшем отстают в физическом развитии. Лишь стойкий иммунитет у матери дает гарантию защиты от внутриутробной краснухи.

С целью предупреждения краснухи необходимо проводить профилактические прививки, особенно важно прививать девочек. У всех привитых иммунитет сохраняется до двадцати лет. Больной краснухой изолируется до полного выздоровления, после чего он может посещать детское учреждение. Нет не-

обходимости проводить дезинфекцию. Достаточно проветривания помещения и влажной уборки, где находился больной.

С профилактической целью при контакте с больным краснухой беременной женщине нужно немедленно обратиться к врачу для выработки плана дальнейшего наблюдения за беременной и проведения обследования на наличие противокраснушных антител в крови матери.

Как правило, лечение краснухи проводится дома. Необходимо соблюдать постельный режим в течение 4-5 дней. Назначается диета из молочно-растительных продуктов, обогащенных витаминами, а при необходимости врач может назначить симптоматические и общеукрепляющие средства. Выздоровление больного наступает не ранее пятого дня с момента появления сыпи, после исчезновения всех симптомов заболевания.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Цвет акации целебен

✓ **При ревматизме, миозите, болях в суставах и радикулите** 10 щепоток цветков акации настаивайте в 2 стаканах водки в течение 3 недель в темном помещении, периодически взбалтывая, процедите. Растирайте проблемные места 2 раза в день.

✓ **От кашля и после простуды** 1 ст. ложку высушенных листьев белой акации измельчите в порошок. Добавьте 1 стакан кипятка, кипятите 5 минут на малом огне. Остудите, процедите, принимайте 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке.

✓ **Замучил цистит?** Сделайте сбор из цветков акации белой, корня пы-

рея, цветков календулы. Залейте 50 граммов сбора 1,5 стакана воды, доведите до кипения, кипятите 5-7 минут. Настаивайте в течение часа, процедите, долейте кипятка до начального объема. Пейте ежедневно по 50 мл 3 раза до еды.

✓ **Болят желудок?** Принимайте отвар цветков акации: 1 ст. ложку сухого цвета залейте 0,5 л воды, кипятите 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 30 дней.



✓ **У вас нервный срыв?** Литровую банку наполните до половины цветками акации, долейте банку доверху водкой или хорошим самогонном, закройте капроновой крышкой и настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, цветки отожмите и выбросьте. Принимайте настойку по 1 чайн. ложке на 50 г воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц.

✓ **Судороги ног** устранил настойка из измельченных цветков акации: 4 ст. ложки залейте 1/2 стакана 70%-ного спирта или водки, настаивайте 7-10 дней, процедите. Используйте для растираний.

О пользе йоги для здоровья сказано очень много. Сегодня речь пойдет о том, как она воздействует на женскую репродуктивную систему.

Йога при «женских» недомоганиях

Уникальная система оздоровления с помощью йоги не требует больших усилий. Все, что вам понадобится, это спортивный коврик из пористой резины и 1-2 валика.

Зачем это нужно

При регулярных занятиях йога помогает привести в норму гормональный фон, устранить нарушения менструального цикла, облегчает предменструальный синдром и снимает боли во время месячных. Повышается способность к зачатию, облегчается вынашивание плода, и роды проходят легче. С возрастом мышечный корсет слабеет. Кроме того, с наступлением менопаузы у многих женщин развивается остеопороз: костная ткань теряет свою плотность и прочность, из-за чего возможны травмы и переломы. Эти проблемы также помогает решить йога: она укрепляет кости и суставы, препятствует раннему износу хрящей.

Ограничения и противопоказания

- ✓ Если у вас диагностировано какое-либо заболевание, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- ✓ Начинать заниматься рекомендуется с инструктором: йога требует освоения особой техники.
- ✓ Перевернутые позы и те, в которых тазовая область находится выше груди, нельзя выполнять по время месячных.

Несколько полезных упражнений

Занятия должны быть регулярными (не реже 3 раз в неделю), но есть и «быстродействующие» позы.

Фиксированный угол (фото 1). Сверните одеяло в рулон толщиной около 18 см. Сядьте на него с прямой спиной и поджатым животом, вытянув вперед ноги, спина касается стены. Согните ноги в коленях и сомкните ступни. Пятки тянутся к промежности, позвоночный столб - вверх, колени - к полу. Руки свободно лежат на бедрах. Оставайтесь в этой позе 1-2 мин., дышите свободно. Выход из позы: одновременно поднимите колени и вытяните ноги перед собой.

Действие. Улучшает работу всей репродуктивной системы, облегчает симптомы менопаузы.

«Собака мордой вниз» (фото 2). Встаньте на четвереньки, опираясь на переднюю часть ступней. На выдохе выпрямите колени. Пятки прижаты к полу, руки выпрямлены, ягодицы подняты вверх, шея расслаблена. Оставайтесь в данной позе 30-60 сек., дыхание глубокое и ровное. Вернитесь на четвереньки, сядьте на пятки, руки опустите вдоль тела ладонями вверх, прижмите лоб к полу и расслабьтесь.

Действие. Облегчает предменструальный синдром, успокаивает, избавляет от раздражительности, тревоги, депрессии.

С ногами, опирающимися о стену (фото 3). Валик положите в 10 см от стены. Сядьте на него так,



1

чтобы правая сторона тела касалась стены. Отклонитесь назад, поддерживая себя руками, и повернитесь таким образом, чтобы ягодицы почти касались стены. Голову и плечи опустите на пол (ладони обращены вверх). Ноги выпрямите и разведите. Оставайтесь в этой позе 3-5 мин., дыхание спокойное. Из асаны следует выходить медленно, перекатившись на бок.

Действие. Балансирует работу эндокринной системы (особенно полезна в менопаузе), выравнивает психоэмоциональное состояние, снимает тревожность и головную боль во время «приливов». Противопоказана при месячных!

Широкоугольная сидячая (фото 4). Сядьте на коврик, широко разведите ноги. Ступни расслаблены, живот подтянут, спина прямая, лопатки разведены в стороны и назад. На вдохе потяните туловище вверх, затем на выдохе вытяните руки вперед и опуститесь на валик, положив голову на руки. В данной позе оставайтесь 2-5 мин., сохраняя дыхание ровным, после чего положите руки на дальний конец валика и примите сидячее положение. Расслабьте ноги.

Действие. Улучшает кровообращение в малом тазу, регулирует менструальное кровотечение. При постоянном выполнении стабилизирует менструальный цикл.

Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.



2



3



4



Корочки на слизистой

На внутренней стенке глотки находится слизистая оболочка, которая покрыта ресничками, а они - слизью. Чтобы глотка нормально выполняла свои функции, нужно, чтобы слизистая постоянно была влажной. Если это не так и глотка пересушена, появляется першение, болезненность, развивается воспаление. Вызывают сухость глотки и, как результат, першение ночью и после сна: сухой теплый воздух, дыхание через рот, храп, задний ринит.

Когда человек во время сна дышит теплым сухим воздухом, слизистая горла пересыхает, а сама слизь густеет. Это приводит к сухости. На слизистой образуются корочки - они и есть причина першения и боли. К тому же реснички медленно продвигают мокроту из нижних отделов дыхательных путей в верхние, где она откашливается человеком. Приступ кашля возникает именно в тот момент, когда человек просыпается и меняет положение тела. Какой вывод? В спальне не должно быть жарко. Перед тем как лечь спать, сделайте влажную уборку, завесьте горячие радиаторы отопления влажными полотенцами, включите бытовые увлажнители.

Дышите через рот?

Это тоже способствует пересыханию глотки, провоцируя першение в горле и кашель во сне или сразу после пробуждения. В норме вдыхаемый воздух проходит через нос, там увлажняется, согревается и дезинфицируется. Но если нос заложен, этого не происходит. Необработанный воздух через рот попадает сразу в глотку, гортань и дальше. Это еще больше раздражает

Если в горле першит ночью или сразу после сна, а также после еды, этому может быть несколько причин.

С УТРА ПОРАНЫШЕ ПЕРШИТ В ГОРЛЕ...

слизистую, появляется не только першение в горле, но и покашливание. То же самое происходит, если человек храпит. Происходит нагрузка на голосовые связки. Помогают несколько капель физраствора в нос перед сном - они увлажняют слизистую. Иногда требуются сосудосуживающие капли. Раздражение и легкое воспаление задней стенки глотки, которое сопровождается откашливанием слизи по утрам и першением в горле, бывает также при насморке, когда по задней стенке глотки в пищевод стекает секрет из носовой полости.

В пожилом возрасте возможны атрофические изменения слизистой глотки, из-за чего бывает сухой кашель.

гут появиться после употребления соленой или пряной пищи.

Желудочно-пищевой рефлюкс

Это заболевание сопровождается периодическим забросом кислого содержимого желудка в пищевод, где среда нейтральная. Соляная кислота и желудочные ферменты разрушают стенки пищевода. В результате возникают изжога, кислая отрыжка, и в горле появляется першение. Першит в течение ночи, сразу после сна или еды. Почему возникает рефлюкс? Этому способствуют частые стрессы и нерегулярное питание, очень острая или соленая пища, курение, прием некоторых медикаментов. Симптомы гастроэзофагеального рефлюкса: изжога; кислая отрыжка и першение в горле во сне, после еды; охриплость голоса; сухость горла; налет на языке; тошнота, реж - рвота; боль за грудиной, отдающая между лопаток, в нижнюю челюсть, левую часть груди, шею. Иногда больного беспокоят только изжога, отрыжка и небольшое першение в горле.

Если исключить жирную, острую, соленую пищу, газированные напитки, алкоголь, курение и питаться часто и небольшими порциями, эти симптомы можно устранить. На ранних стадиях болезни помогает медикаментозная терапия, но лечение запущенной формы - хирургическое.

М. Юсупова, терапевт, врач высшей категории.

Хронический фарингит

При хроническом воспалении глотки першит в горле, появляется чувство сухости, комка в горле, боль во время глотания, легкий кашель. Фарингитом часто заканчиваются респираторные инфекции и простуды; длительное воздействие на слизистую аллергенов, пыли, сухого воздуха, вдыхание вредных частиц и газов; курение; частые тонзиллиты, риниты, синуситы; болезни других органов - кариез, грижи пищевода, желудочно-пищевой рефлюкс; некоторые гормональные нарушения.

В пожилом возрасте возможны атрофические изменения слизистой глотки, из-за чего человека беспокоит болезненность при глотании, сухой кашель, першение. Эти симптомы очень усложняют ночной сон. Боль и першение мо-

Авось пригодится

- ☛ Самыми лучшими врачами считаются беспородные кошки, найденные на улице.
- ☛ Gladкошерстные животные помогают при заболеваниях печени и почек, пушистые лечат бессонницу и депрессию, а голые кошки прекрасно избавляют от желудочно-кишечных недугов, болезней дыхания и простудных заболеваний.
- ☛ Кошки легко справляются с болезнями нервного происхождения, а коты - с артрозами и радикулитами.



От депрессии

❁ При глубокой депрессии положите в 1 л водки 10 г сухих листьев мелиссы, 1 г измельченного корня дягиля, кожицу одного лимона, 1-2 бутона гвоздики, по 1 щепотке размолотого мускатного ореха и семян растолченного кориандра. Все тщательно смешайте, настаивайте 2 недели, затем профильтруйте через плотную ткань. Напиток пейте маленькими глотками с чаем.

❁ Справиться с затянувшейся депрессией поможет огуречная трава. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа, плотно укутав. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

❁ Если депрессия застала вас врасплох, приготовьте настой женьшеня. Залейте 1 ст. ложку измельченных корней женьшеня 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте как чай. Можно принимать аптечную настойку женьшеня - по 25 капель 3 раза в день.

Выдыхаем обиды и гнев

ЗДОРОВ НЕ ТОТ, КТО ЛЕЧИТСЯ, А ТОТ, КТО УМЕЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.



Гнев, обиды, раздражение - негативные эмоции. Когда эмоции не находят выхода, они «застревают» в теле и разрушают человека изнутри. Результат - иммунологические и онкологические заболевания. Поэтому важно уметь отпускать их.

✓ **Озлобленность и гневливость провоцируют болезни сердца, а у женщин - женские заболевания.**

✓ **Ненависть к людям, раздражение от общения с ними вызывает заболевания желудка. На теле появляются бородавки.**

✓ **Старые обиды являются причиной злокачественных опухолей.**

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте глубокий спокойный вдох и выдох, вспомните неприятную ситуацию, которая сильно затронула вас и вызвала негативное чувство. Попробуйте ощутить, в каком органе и какой части тела эта эмоция «спряталась». Сделайте вдох, соберите негативную эмоцию и выдохните ее несколько раз, глубоко подышите. Даже диабет, который считался наследственным, теперь рассматривается как болезнь от нервов. Обретение внутренней душевной гармонии - первое лекарство от всех недугов.

Бабушкины рецепты

Чтобы избавиться от папиллом

Зеленые грецкие орехи молочной спелости порежьте на 4 части и пропустите через мясорубку. Полученной массой заполните на 2/3 литровую стеклянную банку, затем доверху залейте очищенным керосином. Плотно закройте полиэтиленовой крышкой и настаивайте в темном месте 21 день. Затем процедите через 4 слоя марли, остаток хорошо отожмите. Слейте жидкость в емкость из темного стекла и храните в темном прохладном месте. Смазывайте проблемные места 1-2 раза в день.



Укрепляем сосуды и помогаем иммунитету

Пропустите через мясорубку 3 лимона с цедрой, 3 головки чеснока и 3 стакана плодов клюквы. Залейте массу 7 стаканами охлажденной кипяченой воды, перемешайте и оставьте на 2 дня в холодном месте. Затем добавьте 400 г меда, перемешайте и поставьте на холод еще на 2 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока состав не закончится. Храните в холодильнике. Курс лечения повторите через 1,5 года.



ПЕРЕНЕСЛА ТЯЖЕЛЫЙ БРОНХИТ, КАШЕЛЬ НЕ ПРОХОДИЛ...

Три года назад перенесла тяжелый бронхит. Лечилась в поликлинике, назначали антибиотики, другие лекарства, прогревания в физиокабинете. Стало легче только через месяц, но кашель до конца не проходил. Как-то очередной приступ кашля застал меня, когда разговаривала по телефону с сестрой. Она и по-

советовала мне пить противокашлевый компот. Рецепт такой: два средних яблока я залила 1 л воды и поставила на огонь. Когда вода закипела, добавила 2 ст. ложки измельченного корня аира (продается в аптеке). Через 5 минут компот сняла с огня и добавила в него 4 ст. ложки меда. Пила лекарство по 1/2 стакана 4

раза в день, не меньше и не больше. Чтобы не процеживать компот и не выбрасывать, а съедать яблоки, корень аира завязывала в марлю и так варила, а потом вынимала и отжимала. И еще вместо свежих яблок можно использовать сушеные, только тогда нужно класть меньше по весу - 100 г - и варить минут 10, а потом уж аир добавлять. Откашливаться легко мне стало через 3 дня.

И. Ромашкина.

Ранние пробуждения - признак болезни Альцгеймера?

❓ **В последнее время мало сплю, около 5-6 часов в сутки. Просыпаюсь до рассвета, в 4-5 часов утра, и больше уже не могу заснуть. Читала, что ранние пробуждения могут быть признаком болезни Альцгеймера. Неужели правда?**

Т. Правдина.

Не стоит паниковать! В первую очередь, ранние пробуждения - признак депрессии. Что касается болезни Альцгей-

мера, то она тоже может проявляться нарушением сна. Но главный ее симптом - все же не бессонница, а ухудшение памяти,

внимания, быстроты реакций. Иногда человек становится слишком мнительным, обидчивым, ревнивым. При подозрении на этот недуг, а также если в семье кто-то имел с ним дело, нужно обратиться к неврологу. Если его что-то насторожит, он выпишет лекарства для профилактики.

При хронических запорах 100 г ядер грецких орехов истолките в ступке, залейте 1 л горячего молока, доведите до кипения и варите 5 минут. Отвар остудите, процедите, добавьте 1 ст. ложку сахара. Пейте по 1/3 стакана в теплом виде 2-5 раз в день: утром (натощак), вечером и между приемами пищи за 1 час до еды.

Горит в затылке, немеет рука

Чтобы избавиться от безосновательных страхов и в то же время предупредить инсульт, врачи-неврологи разработали ценный тест. Советуем его пройти не только вам, но и вашим родным и близким.

Проверь себя

✓ В течение нескольких часов подряд у вас бывает:

- онемение половины лица;
- онемение конечности (ей);
- резкая внезапная головная боль;
- резкая слабость, шаткость походки.

✓ Повышено артериальное давление - выше чем 140/90 мм рт. ст.

✓ Вы страдаете мерцательной аритмией.

✓ Есть избыточный вес (разделите вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат, - цифра должна получиться не больше 25).

✓ Курите.

✓ Ведете малоподвижный образ жизни.

✓ Злоупотребляете алкоголем.

Если вы ответили «да» на два и более вопросов, то нужно обратиться к терапевту для консультации и дополнительного обследования.

Что делать тем, кто в зоне риска

✓ Ежедневно гуляйте не меньше 30 минут. Двигайтесь максимально быстрым шагом - насколько позволяет сердце и дыхание. Это поможет тренировать сосуды.

✓ Сократите количество соли до щепотки в день.

✓ Бросьте курить.

✓ Следите за своим весом, чтобы индекс массы тела не превышал 25.

✓ Периодически измеряйте давление. Если оно повышено в течение 7 дней подряд - скорее обращайтесь к врачу.

SOS! Признаки того, что случился удар

✓ Попросите человека улыбнуться: он не сможет или улыбка окажется кривой.

✓ Попросите поднять и удерживать выпрямленные руки: одна будет отставать от другой или обе руки окажутся неподвижными.

✓ Попросите подвигать глазами (поморгать, посмотреть влево-вправо): глазные яблоки будут двигаться несимметрично.

✓ Попросите высунуть язык: он будет искривлен.

Основные симптомы инсульта

✓ Внезапное нарушение чувствительности или слабость, особенно на одной стороне тела.

✓ Внезапно возникшая асимметрия лица.

✓ Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение двоения в глазах.

✓ Внезапная сильная головная боль и (или) головокружение.

✓ Нарушение координации движений, проблемы с равновесием.

Срочно вызываем скорую!

Обнаружив хотя бы один из этих признаков, срочно вызывайте скорую. Имейте в виду: чтобы лечение было эффективным, оно должно начаться не позднее 24 часов после инсульта. Есть вероятность, что человек не умрет и не станет инвалидом, если попадет в больницу в течение 3 часов после удара.

Не пропускайте прием лекарств

Бояться инсульта нужно тем, кто страдает мерцательной аритмией, артериальной гипертонией и атеросклерозом. При этом гипертонию можно контролировать с помощью лекарств и правильного образа жизни: снизить количество соли в диете, гулять на свежем воздухе, спать не меньше 8 часов. При атеросклерозе для снижения риска инсульта обычно назначают препараты - статины. При мерцательной аритмии для профилактики инсульта Европа и США первыми стали использовать препараты нового поколения: прямые ингибиторы тромбина. Они целенаправленно блокируют фермент тромбин и за счет этого предотвращают образование сгустков крови (тромбов), которые могут закупорить сосуды и привести к инсульту. В России такую терапию для профилактики инсульта у больных мерцательной аритмией официально разрешили с 2011 года.

Т. Суворова, кардиолог, врач высшей категории.

При аритмии принимайте по 20 капель спиртовой настойки календулы на кусочке сахара через 2 часа после еды.

Наши предки использовали молодые сосновые шишки для лечения цинги, туберкулеза, бронхита, простуды, болезней суставов и желудка. Знахари изготавливали из них бальзамы и настойки, которые не уступают по целебным свойствам медицинским препаратам. Входящая в состав шишек живица придает настойке уникальные свойства. Во время и после инсульта у человека из-за нарушения кровообращения отмирают клетки головного мозга. И этот процесс не только не прекращается во время восстановления, но и имеет тенденцию к росту. Так вот, танинам, обнаруженным в сосновых шишках, удается приостановить их гибель. Это доказанный факт. Как самому сделать настойку из сосновых шишек? Обычно для лечения в народной медицине используют зеленые шишки первого года.

ЗЕЛЕННЫЕ ШИШКИ

Американские ученые доказали, что сосновые шишки помогают восстановиться после инсульта. Сейчас они работают над созданием таблеток из них, чтобы было удобнее принимать.

Они уже твердые, сформировавшиеся, но еще зеленые. Собирать их можно с июня по сентябрь. За лето шишки должны набраться тех самых танинов. Самый простой рецепт: 5 штук шишек надо промыть проточной водой, порезать и залить 1 стаканом 70% спирта или водки. Оставьте раствор в темном месте на 14 дней, встряхивая каждый день. Чем чаще будете встряхивать, тем целебнее будет настойка. Затем процедите и принимайте так: для профилактики по 1 чайн. ложке утром после прие-

ма пищи для лечения - 3 раза в день. Для тех, кто по состоянию здоровья не может принимать спиртовую настойку: 5 шишек помойте, порежьте и залейте 0,5 л воды, поставьте нагретаясь, после закипания держите на медленном огне еще 5 минут. Принимайте по 1/4 стакана утром после еды, можно 3 раза в день.

Курс лечения не менее полугода. По отзывам многих людей, перенесших инсульт, такие настойки улучшают речь и координацию движений.



Для профилактики это народное средство можно пить всем, кто заботится о своем здоровье, ведь никто не застрахован от инсульта. Но сосновые шишки могут вызвать аллергические реакции у людей, склонных к аллергии. Осторожнее надо быть и тем, у кого больные почки и печень, пожилым людям и беременным женщинам.

От редакции. Восстановить речь после инсульта можно при помощи пения. Большой должен петь те фразы, которые произнести не получается. Если он научится этому, то уже не потеряет навыки. На это уйдет немало времени, но цифры, которые приводят российские исследователи, убедительны: 70% больных способны научиться выражать свои мысли и изъясняться, пропевая фразы.

О. Лебедев, народный целитель.

В каком возрасте давать клубнику?

Дочке 7 месяцев. Потихоньку вводим прикорм. Пока все хорошо. А клубника у нас своя, дачная. Можно ли ею угостить малышку?

Валерия.

Клубника - сильный аллерген. Педиатры категорически не советуют давать ее в виде прикорма детям до года. Поэтому и в 7, и в 8, и в 10 месяцев вводить ее не стоит. Лучше дождаться следующего лета. Если уж вы не удержались и все-таки дали ребенку ягоду, следите за реакцией организма в течение суток. После года сначала дайте малышке половинку ягоды. Через сутки, если нет никаких высыпаний, диареи или рвоты, можно дать целую



ягоду. В любом случае больше одной ягоды в сутки давать не стоит.

Не вредит ли свежий хлеб?

Когда дочка едет в деревню к бабушке, та всегда угощает ее свежеспеченным хлебом, и малышка не прочь полакомиться румяной горбушкой. Не вредит ли свежий хлеб пищеварению ребенка?

А. Купарадзе.

Самый полезный хлеб - из обдирной или обойной муки. Полезных веществ в нем больше, чем в булках и батонах, которые выпекаются из муки высшего или первого сорта. Именно такой хлеб рекомендуется полным и склонным к запорам детям. Но малышам до 3 лет его не стоит предлагать, а детям постарше - понемногу. И ни в коем случае не с

пылу с жару - свежеспеченный хлеб плохо усваивает не только детский, но и взрослый организм.

Сколько грибов можно съесть?

Сколько грибов можно съесть за один раз без вреда для здоровья?
И. Ромашкина.

Грибы - тяжелая пища. Если нет противопоказаний, взрослый человек может съесть 100 г грибов, но не чаще 3-4 раз в неделю. Детям от 6 до 13 лет вареных или тушеных грибов надо давать в половину меньше, а вот сырые лучше вообще не давать. Малышам до двух лет грибы вообще не давайте, от 2 до 6 лет - не более 2 чайн. ложек за один раз.



А. Верещагин, педиатр, врач I категории.

Ребенок страдает от поллиноза (аллергия на пыльцу растений)? Тогда прислушайтесь к советам аллерголога Светланы Николаевны Козловой.

Аллергия на пыльцу

1. Дома. Мойте голову ребенку каждый вечер и не оставляйте в комнате вещи, которые он носил в течение дня. Ночью и на время послеобеденного сна закрывайте окна. Проветривайте дом по утрам, когда концентрация пыльцы в воздухе самая слабая. С осторожностью давайте ребенку мед. В нем могут содержаться частицы аллергенной пыльцы, которые вызовут реакцию. Не сушите белье на открытом воздухе.

2. На даче. Старайтесь не подстригать лужайки и не подрезать кусты, когда ребенок находится поблизости. Избавьтесь от растений-аллергенов: березы, орешника, туи, кипариса, если они растут на вашем участке. Сажайте неопасные вьющиеся цветущие растения: клематисы, глицинии, жимолость. Цветы,

за исключением мимозы, неаллергенны.

3. В отпуске. Постарайтесь избежать ребенка от двух следующих друг за другом сезонов опыления, поэтому по возможности отправляйтесь в районы, где цветение происходит позже, например в горы. Старайтесь не выезжать за город в сухую ветреную погоду или в дни после грозы или ливня: есть мнение, что дождь разбивает крупинцы пыльцы, и в атмосфере оказываются ее мельчайшие частицы.

4. В машине. Передвигайтесь с закрытыми окнами. Лучше также не пользоваться системой вентиляции, через которую пыльца может проникнуть в салон. Если необходимо ехать на далекое расстояние, а у малыша обострение аллергии, лучше, чтобы в машине был кондиционер.

ЧТОБЫ У РЕБЕНКА НЕ БЫЛО АЛЛЕРГИИ, БУДУЩАЯ МАМА, ЕСЛИ ОНА САМА АЛЛЕРГИК, ДОЛЖНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЦИТРУСОВЫХ, ЯИЦ, МЕДА И ОРЕХОВ.

ЛЕЙКОЗ

Это заболевание костного мозга, при котором нарушается образование клеток крови. Острый лимфобластный лейкоз - самый распространенный вид лейкоза у детей. Пик заболевания приходится на 2-5-летний возраст.

Сбой в иммунной системе

На что надо обращать внимание родителям ребенка.

✓ На теле малыша беспричинно появляются синячки, мелкая сыпь - не от того, что ребенок ударился, а просто так.

✓ Ребенок бледен, у него увеличивается животик.

✓ На теле появляются непонятные образования, увеличиваются лимфоузлы.

✓ Анализы показывают подозрительные изменения в крови.

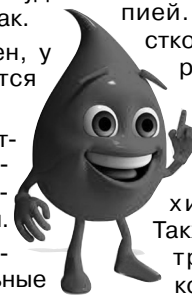
✓ Могут быть головные боли и боли в животе, но это не обязательные симптомы.

Первый, к кому должны обратиться за консультацией родители, - участковый педиатр. Он

решит, нужна ли ребенку консультация гематолога.

Как сейчас лечат лейкоз

Лечат острый лимфобластный лейкоз, как правило, химиотерапией. Это очень жесткое лечение, которое затрагивает все органы и системы. И постоянная борьба с осложнениями химиотерапии. Также применяется трансплантация костного мозга от родственного или неродственного донора, но проводится она не всем. Лишь 30% детей получают такое лечение. Сегодня 80-90% заболевших острым лейкозом детей излечиваются.





КОМОК В ГОРЛЕ

Ощущение комка в горле может беспокоить годами. За этим иногда скрываются серьезные проблемы со здоровьем.

Что еще может застрясть?

Если ощущение инородного тела в горле возникло внезапно во время еды, то причина кроется в кусочке пищи, которая застряла в горле и не может пройти дальше. Такое бывает от сухой или грубой еды, кожуры фруктов, семечек, острой жгучей приправы, рыбных косточек. Попробуйте выпить стакан воды. Протолкнуть дальше застрявший кусочек может и большой пережеванный пищевой комок. Если инородное тело не глубоко, прополощите горло слабым содовым или солевым раствором. Обычно этого достаточно.

Может, таблетка прилипла?

Многие люди с трудом проглатывают таблетки, драже, капсулы и боятся поперхнуться или подавиться. Да, таблетка может застрясть в горле, если она слишком большая или имеет продолговатую форму. В глотке недостаточно влажно, поэтому таблетку надо обязательно запивать большим количеством воды, а не 2-3 глотками. Если она все же застряла и мешает в горле, выпейте еще воды или съешьте что-нибудь. Но прежде прочтите в инструкции к препарату, можно ли его принимать с едой. Если в инструкции не указано, что таблетку нужно проглотить целой, то можно разделить ее на более мелкие кусочки или измельчить в порошок и растворить в воде.

P.S. Некоторые люди так боятся, что таблетка застрянет в горле, что страх мешает им проглотить ее из-за спазма мышц глотки. В таком случае рекомендуется вначале успокоиться, выпив ту же валерьянку, затем принять таблетированное лекарство, медленно запивая его стаканом воды.

Больной желудок - тоже причина

Если человек жалуется на неприятные ощущения в горле, изжогу, отрыжку, боли в животе, расстройство пищеварения, стоит поискать причину в работе желудка и пищевода. Грыжи, гастроэзофагеальный рефлюкс, травмы пищевода вполне могут вызывать такие симптомы. Ощущение, будто что-то мешает в горле, может воз-

никнуть после микротравм, которые заживают самостоятельно. Опухоли гортани, глотки, трахеи, пищевода, а также рак легких на поздней стадии тоже могут вызывать боль, першение, чувство постороннего предмета в горле. При этом будет трудно глотать, появится кашель. Облегчения нет ни в каком положении. В этом случае поможет только врач-онколог.

Другие болезни

Чувство инородного тела возникает при заболеваниях шейного отдела позвоночника, после серьезных травм гортани, глотки, пищевода, при избыточном весе и вегетососудистой дистонии. Лекарства для снижения давления, например эналаприл, а также препараты от аллергии тоже могут стать причиной ощущения инородного тела в горле.

Прежде чем лечиться, обследуйтесь

Ощущение комка в горле может беспокоить человека годами и протекать в легкой форме. Однако нельзя не обращать внимания на этот симптом, поскольку за ним могут скрываться серьезные проблемы со здоровьем. Прежде всего нужно обследоваться. Это не только осмотр горла лор-врачом, но и эндоскопия, рентгенография с контрастным веществом, возможно гистология, бактериологическое исследование при наличии воспалительного процесса. При необходимости надо проконсультироваться у невролога и психотерапевта. Лечение будет зависеть от диагноза и направлено на устранение первопричины. Например, если дисфагия была вызвана опухолевыми образованиями пищевода, то проводят оперативное удаление опухоли.

Ешьте меньше, но чаще

Независимо от основного заболевания рекомендуют соблюдать диету: есть чаще, но маленькими порциями, причем мягкую, не раздражающую, жидкую и полужидкую пищу, часто запивая ее водой. Надо исключить жареные, жирные, соленые, острые блюда. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Врач может назначить успокаивающие и легкие обезболивающие препараты и витамины.

В. Тарасова, терапевт, врач высшей категории.

Неужели застряла еда!?

Даже на здоровых миндалинах есть углубления, называемые лакунами. В них могут образовываться пробки, в том числе и пищевые. Опасности для здоровья они не представляют, поскольку миндалины могут самоочищаться. Специфического лечения нет. Но из-за неприятного запаха от пищи, застрявшей, по сути, в миндалинах, лакуны промывают у лор-врача. Используют также вакуумное отсасывание содержимого лакун. Не вздумайте удалять такие пробки самостоятельно! Можете ухудшить ситуацию: частички пищи войдут в лакуну глубже, что вызовет осложнения.

Пробки могут образовываться при частых фарингитах и тонзиллитах. Чтобы этого не случилось, надо полоскать рот и горло после еды, и остатки пищи смываются с миндалин.

Такое бывает после стрессов

Не всегда причиной ощущения комка в горле является по-настоящему застрявшая там пища. Так проявляются некоторые психоэмоциональные расстройства. При этом кому-то проблематично проглотить твердую пищу, а кому-то жидкую. В тяжелых случаях человек не может даже пить воду и задыхается от невозможности проглотить собственную слюну. Если же все это попадает в горло, то выходит обратно через рот или нос. Попробуй тут разобраться с диагнозом! Но абсолютно точно: если в горле стоит еда, ком, трудно глотать, при этом человек постоянно находится в стрессе, нервном состоянии или депрессии, можно предположить психологическую причину неприятных ощущений в глотке. Еще один симптом: на нервной почве комок то появляется, то исчезает, и это не зависит от приема пищи. В этом случае необходима консультация невролога, психолога или психотерапевта. В остальных случаях надо обращаться к другим специалистам.

На нервной почве комок то появляется, то исчезает, и это не зависит от приема пищи.



Для улучшения зрения

☛ Четыре ст. ложки измельченного сухого корня пырея залейте 1 л воды и кипятите на слабом огне до испарения примерно четверти объема жидкости. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

☛ Заварите 5 ст. ложек травы очанки 1 л кипятка и дайте настояться 3 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

☛ Одну ст. ложку измельченной сухой травы пустырника залейте 1 стаканом горячей воды и настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во второй половине дня. Не забывайте, что пустырник обладает успокаивающим действием.

☛ Сок из ягод черники разбавьте дистиллированной водой в пропорции 1:2 и закапывайте в глаза по 5 капель каждое утро.

☛ Залейте 1 ст. ложку листьев свежей петрушки 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана за 1 час до еды 2 раза в день. Петрушку нельзя употреблять при остром нефрите и цистите.

Цифры и факты

✓ Человеческий глаз весит 6-8 г.

✓ Здоровый человеческий организм вырабатывает примерно 0,5 л слез в год.

✓ Слезы выводят из организма опасные токсины, которые выделяются в моменты стресса.

✓ Человек моргает 10 млн раз в год.

✓ Дальтонизмом страдают около 6% мужчин и 0,4% женщин.

✓ Глаз способен различать 130-250 чистых цветовых тонов и 5-10 млн смешанных оттенков.

✓ Полная адаптация глаза к темноте занимает 60-80 минут.

ЧЕМ ОПАСНО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

КЕРАТИТ КОВАРЕН

Что это за болезнь

Герпетическим кератитом может заболеть любой человек, поскольку вирус герпеса находится в крови. Снижение иммунитета по любой причине - благоприятный момент для активизации коварного вируса. Это серьезное заболевание. Если вовремя не пройти лечение, то останется помутнение роговицы. Это снизит зрение на всю оставшуюся жизнь. Поэтому так важно при первых симптомах кератита - покраснении глаз, размытом изображении, появлении слезотечения, ощущении в глазу инородного тела - сразу обратиться к специалисту. Если лечиться самостоятельно, можно только усугубить воспалительный процесс и затянуть выздоровление.

При воспалении глаз соком подорожника смочите марлевый тампон и делайте примочки (или промывайте глаза). Процедуру проводите несколько раз в день.

никновения кератита. В любом случае за линзами нужно тщательно ухаживать и менять их по истечении срока годности.

При высокой близорукости может развиться кератоконус...

...а в дальнейшем трофический кератит. Роговица представляет собой прозрачную бессосудистую ткань. Питается она за счет сосудов вокруг и внутриглазной жидкости. В результате перерастяжения ткани роговицы сосуды сдавливаются, и нарушается ее питание.

Если не лечиться, возникнет бельмо

В зависимости от тяжести течения болезни кератит может закончиться или полным восстановлением прозрачности роговицы и остроты зрения, или ее помутнением, то есть появлением бельма. Иногда воспаление так глубоко распространяется в ткани роговицы, что вызывает ее прободение, и инфекция попадает внутрь глаза. В этом случае делают операцию по замене пораженного участка роговицы.

Чтобы назначить лечение

Доктору вначале нужно определить источник заражения, какой возбудитель вызвал воспаление. Если кератит вызван вирусной инфекцией, то лечат противовирусными препаратами, если грибок, назначают противогрибковые лекарства, а если микробом, то применяют антибиотики. Тем, кто редко трогает глаза руками, не травмирует их и быстро избавляется от хронических очагов инфекции - ринитов, гайморитов, - кератит, как правило, не грозит.

И. Хазаров, офтальмолог, врач высшей категории.

Причины болезни

Ими могут быть мельчайшая травма или трещина роговицы на фоне аллергического конъюнктивита, но сами аллергические проявления не ведут к помутнению роговицы. Часто в глаза попадают инородные частички, от них на роговице остаются поверхностные ранки. Иногда глаза травмируют острые ветки растений. Если в появившиеся микротрещины попадает инфекция, может развиваться гнойный кератит.

О линзах

Вызвать кератит может даже микроскопическая пылинка между линзой и глазом. При появлении чувства дискомфорта нужно немедленно снять линзу, промыть ее и сам глаз. Еще одна причина: если линзы подобраны неправильно и очень плотно сидят на глазах, то сосуды сдавливаются, нарушается питание глаза, и развивается трофический кератит. Поэтому линза должна сидеть подвижно, не перекрывая свободного доступа слезной жидкости. К тому же на линзах со временем поселяются колонии бактерий и грибков, которые становятся причиной воз-

Настой базилика снимает воспаление глаз

Прошлым летом ко мне в гости приезжал племянник. Он целый день был со мной в огороде, помогал. Было жарко, и племянник вытирал грязными руками глаза и лицо от пота и таким образом, видимо, занес себе инфекцию. К вечеру у него воспалились глаза, начался конъюнктивит. Капли для глаз купить было где-то, и тогда в бабушкином блокноте на пожелтевших от времени страничках я отыскал рецепт лечения конъюнктивита и принялся спасать племянника. Нарвал на даче базилик - достаточно нескольких листочков - и промыл теплой водой. Затем залил 1 стаканом крутого кипятка и оставил на 1 час под крышкой. Смочил в теплом настое два ватных диска и приложил племяннику к глазам на 10 минут. Процедуру выполнял в течение часа, несколько раз меняя ватные диски. Наутро я повторил обработку глаз, используя на этот раз свежесваренный базилик. К обеду воспаление заметно спало. Примочки продолжал делать еще 2 дня утром и на ночь. Базилик нам помог!

А. Головин.

Знаете ли вы, что...

Оливковое масло полезно для костей

Испанские исследователи обнаружили, что в организме людей, потребляющих достаточно оливкового масла, высокий уровень белка, необходимого для формирования костей.



А если при этом есть мало красного мяса, это гарантирует, что кости останутся крепкими на протяжении всей жизни.

Томатный сок восстановит силы

Самым подходящим продуктом после физических нагрузок является томатный сок. Он богат минералами и антиоксидантами. Это способствует мышцам восстанавливаться в максимально короткие сроки. Но учтите, что томатный сок не должен быть слишком соленым. Воду надо пить, как обычно.



Льняная мука понижает давление

Хлебные изделия из льняной муки благотворно влияют на работу сердца и сосудов. Это кладезь полезных веществ, она содержит ненасыщенные жирные кислоты, а также калий и магний. К тому же при производстве хлеба из нее используется соль с пониженным содержанием натрия, а это снижает риск гипертонии - самого распространенного сосудистого заболевания.



Печимся яичным белком

✓ Для лечения ожогов смешайте сырые белки с натертым на терке коричневым хозяйственным мылом (1:1 по объему) и взбейте до однородной массы. Готовую мазь нанесите на льняной лоскуток, приложите к больному месту и зафиксируйте повязкой. Меняйте ее 2 раза в день, можно оставлять на сутки. Мазь храните в холодильнике не больше 2 суток.

✓ При рожистом воспалении смажьте больное место взбитым яичным белком, наложите чистую ткань и закрепите компресс на ночь.

✓ От пролежней взбейте стакан прокипяченного и остывшего растительного масла с сырым белком и смазывайте этим составом проблемные места 3 раза в день до улучшения. Для эффективности лечения

матрас, на котором лежит больной, заполните сеном или хорошо высушенными лекарственными травами. Под кровать поставьте миску с водой (для влажности) и меняйте ее ежедневно.

✓ При вывихе и растяжении связок на больное место нанесите смесь из 1 сырого белка, 1 ст. ложки муки и 1 чайн. ложки спирта. Туго забинтуйте и оставьте на ночь.

✓ Обожгли горло горячей едой? Взбейте 4 ст. ложки растительного масла с 2 яичными белками и принимайте небольшими глотками в течение дня.

✓ Мазь от псориаза. Смешайте 1 белок куриного яйца, 1 стакан технического солидола, 1 ст. ложку меда, 1 чайн. ложку детского крема, 2 ст. ложки березового дегтя, 20



г порошка серы (продается в аптеке). Настаивайте смесь 2-3 дня в темном месте и регулярно смазывайте пораженные места.

✓ Беспокоит артроз коленных суставов? Взбейте белок 1 куриного яйца с 1 ст. ложкой муки, нанесите смесь на больные суставы на ночь перед сном, оберните пергаментной бумагой и закрепите шерстяной тканью. Наутро смойте теплой водой. Делайте процедуру регулярно до исчезновения боли.

И. Сидоренко, народный целитель.

Лучше съесть шоколадку или пакетик карамелек сразу, чем лакомиться ими весь день.

СЪЕШЬТЕ РАЗОМ

Налегая на сладости, не стоит растягивать удовольствие на целый день. Так вы нанесете меньше вреда зубам - к такому выводу пришли стоматологи.

Конфеты нарушают кислотно-щелочной баланс во рту. Это приводит к разрушению эмали и развитию кариеса. Кислая среда сохраняется во рту в течение часа - независимо от того, сколько конфет вы съели. Поэтому лучше съесть 100-граммовую

шоколадку или пакетик карамелек сразу, чем лакомиться ими весь день.



Стоматологи также рекомендуют употреблять сладости после приема пищи, а не на пустой желудок. После еды во рту производится больше слюны, которая помогает быстрее расплавиться с высоким уровнем кислотности. От кариеса также защитят полоскания рта после еды и жевательная резинка без сахара.

О пользе кабачков

☛ Кабачки полезны при запорах, заболеваниях сердца, сосудов и сахарном диабете - они содержат легко усвояемый природный сахар.

☛ Содержащееся в кабачках железо улучшает состав крови и ее способность удерживать кислород, поэтому человек может легче переносить физические нагрузки.

☛ При застое желчи в печени кабачки помогают ее выводить и облегчают течение холецистита.

☛ Регулярно употребляя в пищу кабачки при артрите, можно вывести соль из суставов. Они также помогают уменьшить проявления аллергии.

☛ Блюда из кабачков улучшают состояние больных гепатитом, колитом, атеросклерозом, гипертонией, подагрой, улучшают обмен веществ.







☛ При шлаках в кишечнике рекомендуется съедать около 200 г кабачков в сутки.



Кисель из черемухи очень полезен для сердечников

В этих ягодах много витамина К, который нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Чтобы приготовить кисель, горсть свежих ягод залейте 300 мл воды и 10 минут

варите на слабом огне под крышкой. Процедите и, помешивая, влейте 1/2 стакана теплой воды, в которой размешаны сахар и крахмал (по 1 ст. ложке).

Полыхает на воровской голове				1						2
Блестящая нить в ткани		Знак раздела текста в главе	Магический охранник	Жена сына	Линейка на кульмане	 <p>Умному человеку два раза повторять не надо. Такой уже после первого раза глухим прикинется.</p>				
		Собираемый по осени								
	Помост с кулачными замашками		Юморный детский киножурнал	Его дерут с молодой липы						
		Хутор в горах				Пучеглазая мышеловка				
	Неразлучная соседка шей	Отряд в батальоне		Спор о шкуре живого медведа	Эксперимент в лаборатории	Огненное жерло ракеты	Гнев со скрежетом зубов		Плавучая платформа	
			Дуракам... не писан			Результат срабатывания мины				
	Общественная копилка			Султанский весер					Комфортная обстановка	
 <p>В семье цирковых артистов Ивановых жена пилит мужа и дома и на сцене.</p>  <p>- Говорят, твой сын попал в Книгу рекордов Гиннеса. Как ему это удалось? - Очень просто. В библиотеке, из рогатки...</p>  <p>Есть женщины сотворенные не из ребра, а из бедра.</p>				Русский аналог бейсбола	Латекс в счет зарплат	2			Тихое пристанище чертей	Запарка на судне
				Вечерний отрок	Войлочный шатер казаха	Затычка от дантиста	Очарование француженки			
							Там трудился Стаханов	Месиво в квашне	Упругая плетка	
				Радостный исход дела	Сани под каюром				Пение в один голос	
							Служба в католической церкви			
Средство связи в эфире	"Олимпиада" ковбоев	Боковой сосед лба	Ближайшая местность	Цилиндр с чертежами		Кража ради женитьбы	3			
				Первый человек в раю	Переливчатый куплет соловья	Пьянящий напиток из антоновки	Пышнотелая булка		За него садятся для переговоров	3
	"Продавец свежей крови"	Канцелярский прилипала								
				Люди с одним цветом кожи			Дыхательный "витамин"	4	Развалины старой крепости	Насыпь у входа в порт
					"Яростуженная роса"			Музыкальный офицоз		
		Маломестный закуток в вагоне	Жена лорда							
Хлебулочный творец					Плаксаваксагуталин		Острая часть шпаги			
							Морда акулы			

Лицо с обложки



САША САВЕЛЬЕВА:

"Я ХОЧУ ОБНАДЕЖИТЬ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ ОТЧАЯЛИСЬ НАЙТИ СВОЮ ЛЮБОВЬ"

Для поколения "миллениалов" группа "Фабрика", а вместе с ней и Саша Савельева, кажется, были всегда: в 2003 году их клипы смотрели после школы по телевизору, в 2016-м - в любое время на YouTube. Спустя 13 лет после основания герлз-бенда Саша не стремится избавиться от имиджа "девушки фабричной" - процесс трансформации происходит сам собой. Будучи девушкой адекватной и самодостаточной, она относится к "фабричным" песням с любовью и легкой иронией. Философский подход к жизни и здоровый перфекционизм помогают Саше не только постепенно строить сольную карьеру, но и поддерживать гармоничные отношения с мужем, актером Кириллом Сафоновым.

Саша, ты уже 13 лет поешь в "Фабрике".

Да. Звучная, но пугающая цифра. **Не думала начать сольную карьеру?**

Я уже вплотную работаю над этим. С первым синглом вообще интересная история вышла. Я решила сделать сюрприз Кириллу на годовщину свадьбы - снять маленький клип о нашей жизни на песню

"Воскреси меня". Такая домашняя, полулюбительская короткометражка. Кирилл все время задавал вопросы, что же это такое мы снимаем. Я наглым образом врала, что это нужно для дипломной работы нашего друга-оператора. В какой-то момент Кирилл засомневался и спрашивает: "Саш, а ты не клип случайно снимаешь?" Пришлось во всем при-

знаться. В результате Кирилл выступил режиссером, мы досняли видео вместе и показали его на праздновании нашей годовщины. Сейчас готово уже несколько песен на русском языке, также есть песни на английском, но они пока в работе.

Умеешь петь без акцента?

У меня есть знакомый педагог, он живет в Австралии, приезжает в Москву периодически; мы вместе работаем над произношением - это очень интересно! На самом деле половина европейских исполнителей поет с легким акцентом. Ведь в музыке важно передать настроение, эмоции. Донести смысл до слушателя. Акцент здесь дело десятое. Я бы очень хотела поехать в Америку, впитать в себя атмосферу и, конечно, записать несколько песен.

Из "Фабрики" уходит не собираешься?

Нет. Не вижу смысла покидать столь легендарную группу. (Улыбается.) Когда я попала в "Фабрику", мне было 18 лет. Мы все были такими девочками-припевочками в коротких платьицах. Мы росли, и с нами "росли" наши песни. Да, некоторые из них наивны, другие - более глубокие. Но все они стали большими хитами, в каждой есть своя интересная история, которую мы рассказываем слушателю. Наш продюсер Игорь Матвиенко сам редактирует тексты, он очень серьезно к этому относится.

Ты перфекционистка?

Раньше для меня слово "идеально" было первостепенным. Потом я поняла, что ничего совершенного не бывает. В каждом дереве есть своя трещинка. Я делаю все, что могу и хочу. Если не получается - значит, получится в следующий раз. Если совсем не идет - надо переключиться на другое.

Ты болезненно воспринимаешь критику?

Если она конструктивная, то прислушиваюсь. Каждый человек имеет право на свое мнение. Если кто-то обсуждает мои недостатки, то почему бы и нет? Пожалуйста. У меня они есть. Я не скрываю этого. Из недостатков складываются достоинства. (Улыбается.)

Чем твой сольный проект будет отличаться от "Фабрики"?

Это тоже поп-музыка, но с элементами джаза - фьюжен, эклектика. Этакий "микс меломана" - мне нравится быть разной. И сценический образ немного другой: мужской костюм, белая футболка, ботинки на плоской подошве, шляпа. Хочу ощущать себя максимально комфортно на сцене. Я повзрослела, стала по-другому чув-

ствовать мир, мне есть чем поделиться. Хочется дать заряд энергии слушателям, особенно девушкам, которые отчаялись встретить любовь всей их жизни.

Думаешь, девушкам стоит жить в ожидании любви?

Разумеется, сидеть на стуле и ждать не стоит. Нужно кайфовать от жизни, наслаждаться каждым моментом своего одиночества: развиваться, читать, путешествовать, ходить на выставки, вечеринки. Когда ты чувствуешь, что жизнь прекрасна и вот-вот встретится тот самый, единственный, - так оно и происходит. Так случилось и у меня. Как только я начала понимать и слышать себя, начала более философски и спокойно относиться к жизни, сразу встретила Кирилла.

Больше не сомневаешься в себе, не рефлексируешь?

Бывает, конечно, и я считаю, что это скорее хорошо, чем плохо. Фрэнсис Бэкон говорил: "Кто начинает с уверенности, закончит тем, что усомнится; а кто начинает с сомнения, закончит уверенностью". Это очень жизненно. Но в чем не надо сомневаться точно, так это в собственном таланте. У каждого из нас он есть, нужно просто суметь его разглядеть и правильно подать.

Тебя легко вывести из себя?

Артисты - люди тонкой душевной организации, и да, бывают вещи, которые могут вывести нас из себя за секунду. Если звук плохой, то и свет не мил. Мне в таких ситуациях хочется убить звукорежиссера. (Смеется.) Но через пять минут мы все обсуждаем, приходим к общему знаменателю, и я снова "цветочек". А вот если Кирилл не в духе - держитесь все! В гневе он страшен. Лучше сразу в угол спрятаться, слиться со стеной. Уже и наш пес Басти это знает - он сразу на место к себе идет и сидит там тихо. Но мы научились работать над собой и помогаем друг другу. У нас совместные "курсы по управлению гневом".

Дочери Кирилла от первого брака уже 21 год. Вы общаетесь?

Когда мы познакомились, Насте было 14 - сложный возраст. У нас бывали недопонимания, и это нормально. Момент притирки случается у всех, мы все это быстро преодолели. Сейчас она взрослая, интересная девушка, живет в Америке, занимается модельным бизнесом. Мы скоро поедим навестить ее.

Ты воспринимаешь вас с Кириллом как единое целое?

Абсолютно! Даже больше скажу: мы плотно "пустили корни" друг в друга. При этом оставили каждо-



му из нас свободу, право быть самостоятельной личностью. Когда люди слишком сильно срастаются, они теряют себя, перестают жить своей жизнью. Так не должно быть. Неужели сидеть теперь и смотреть целыми днями друг на друга?

Бывает, влюбленные женщины растворяются в мужчине.

Да, и это в первую очередь разрушает отношения. Зачем душить своей любовью? Нет, я не считаю, что девушка обязательно должна работать. Она просто должна получать удовольствие от жизни, иметь хобби. Иначе все полетит к черту. Семья строится на внутреннем спокойствии жены - это я уже точно поняла.

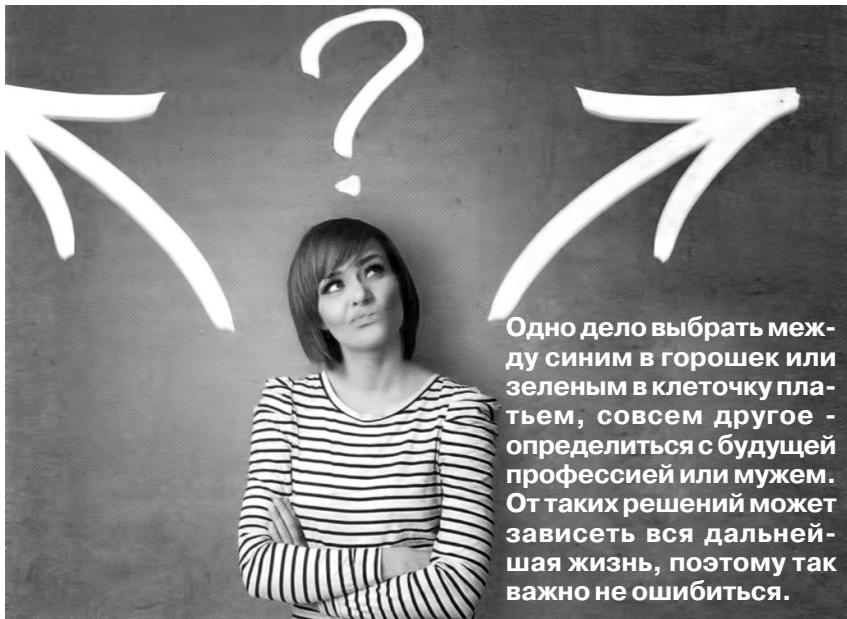
Ваша жизнь изменилась с появлением собаки?

Когда Кирилл принес Басти до-

мой, я была в шоке. Поняла, что прямо сейчас моя жизнь переворачивается, ведь это огромная ответственность. Живое существо. У нас очень чувствительная собака. Гнев, злость, расположение - все чувствует, он как барометр твоего внутреннего состояния.

Вы масштабно отметили пятилетие свадьбы. Есть идеи насчет десятой годовщины?

Может быть, соберем родственников, друзей и махнем в Италию. Например, на озеро Комо. Мне всегда хотелось церемонию как в голливудском кино: на пляже или зеленой лужайке, с арочкой, увитой цветами. Дети, собаки, какой-то кипеш - в общем, веселая атмосфера. Надеюсь, к этому времени у нас будет как минимум двое детей!



Одно дело выбрать между синим горошком или зеленым в клеточку платьем, совсем другое - определиться с будущей профессией или мужем. От таких решений может зависеть вся дальнейшая жизнь, поэтому так важно не ошибиться.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Хорошо было древним витязям: оказался на распутье, а там добрые люди уже камушек положили с подробной инструкцией: «Направо пойдешь - женой будешь, налево - коня потеряешь, прямо - сам пропадешь». В реальной жизни последствия тех или иных решений не всегда легко просчитать.

Подход 1. Анализ данных

Когда речь идет о важном выборе, принимать решение нужно после серьезных размышлений. Соберите всю доступную информацию, поговорите со специалистами (одно «но» - человек, с которым вы советуетесь, не должен быть заинтересован в вашем решении, иначе его совет вряд ли будет объективным), составьте список с подробным перечнем всех за и против. Правда, этот разумный метод не всегда работает. Может получиться так, что десятки прочитанных книг, статей и разговоров с умными людьми запутают вас еще больше.

Подход 2. Визуализация

Попробуйте стандартную технику визуализации. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте дыхательную гимнастику. А теперь начните представлять, что будет, если вы примете один вариант решения, другой, третий. Как отреаги-

руют окружающие? Что вы будете чувствовать? Какие перемены произойдут в вашей жизни? Как вы справитесь с возможными трудностями? Какие дивиденды вам принесет это решение? Причем старайтесь не просто перечислять все по пунктам, а в деталях рисовать себе каждую ситуацию. Если вы, например, принимаете решение о переходе на новую работу, в подробностях представьте себе, как будет выглядеть ваш день на рабочем месте, какие люди будут вас окружать и т. д.

Подход 3. Постфактум

Этот метод подходит для тех случаев, когда ситуацию и само принятое решение еще можно переиграть. Предположим, вы уже все решили и начали двигаться в нужном направлении. Что вы чувствуете? Облегчение, радость, всплеск энергии, взволнованное нетерпение? Если так, тогда вы, скорее всего, действительно сделали правильный выбор, продолжайте дальше в том же духе. Чувствуете сомнения, нервозность, нерешительность? Одолевают приступы необъяснимой лени? На вашем пути постоянно возникают новые препятствия: то паспорт дома забыли, то документы потеряли, то телефон разрядился в самый неподходящий момент? Тогда, возможно, Вселенная и ваше подсознание посылают вам знаки: «Алло, приятель, ты выбрал неверную дорогу!»

Подход 4. Интуиция

Не всегда легко услышать, что вам подсказывает интуиция, но можно ей помочь. Например, попробуйте подбросить монетку. Казалось бы, не самый разумный метод, но этот прием выпускает на свободу ваш внутренний голос. Монетка еще не успела упасть, а вы уже поняли, что вам милее: орел или решка. Или иначе: выпал орел, вы смотрите на монетку и осознаете, что на самом деле вам бы хотелось, чтобы это была решка.

Еще один подобный способ общения с собственным подсознанием был показан в сериале «Друзья». Суть в следующем: вам предстоит выбор из двух возможных вариантов, например, назвать дочку Катей или Машей. Вы просите близкого человека задать вам серию коротких вопросов, где нужно выбрать более привлекательный вариант: «шоколад или мороженое?», «зима или лето?», «черное или зеленое?», «кошка или собака?», «пойти погулять или почитать книжку?». Отвечать нужно быстро, не задумываясь. Незамысловатые вопросы ублачивают ваше сознание, и когда дело дойдет до главной дилеммы «Катя или Маша», ваше подсознание подскажет правильный ответ.

Подход 5. Тише едешь

Часто сделать правильный выбор нам мешают эмоции. И здесь вашим верным союзником станет время. Отложите принятие окончательного решения на завтра, послезавтра - возьмите на размышление столько, сколько можете себе позволить. Каждый вечер до наступления дня икс отправляйтесь на получасовую прогулку в одиночестве. Не заставляйте себя размышлять о предстоящем выборе, думайте обо всем, что в голову придет. Одиночество и умеренная физическая нагрузка способны творить чудеса: сознание проясняется, становится проще отделить важное от второстепенного, проблемная ситуация видится как бы со стороны и решение приходит само по себе.

СОВЕТ: *Сомневаясь в принятии того или иного решения, задайте себе вопрос: «А что бы я посоветовал своему другу, если бы он оказался в такой ситуации?» Попробуйте посмотреть на происходящее со стороны и увидеть себя как постороннего человека. Объективность поможет вам оценить ситуацию с другой стороны и на этом основании сделать правильный выбор.*

Когда нас не устраивает работа, мы зачастую принимаем решение изменить новое место. Но, прежде чем решиться на этот смелый шаг, стоит попробовать менее радикальные способы.

Больше ответственности

Любовь к работе можно сравнить с любовью к мужчине. Чувства уходят тогда, когда начинается рутинная, исчезает азарт, не происходит ничего нового, захватывающего и интересного. Чтобы «освежить» свои отношения с работой, попробуйте взять на себя больше ответственности. Расширьте круг своих полномочий, беритесь за новые задачи. Старайтесь выйти за границы своих не-посредственных рабочих обязанностей. Скажем, вы продавец с большим стажем и отлично знаете, как обращаться с поку-пателями, которым хотелось бы «такого же, но с перламутровыми пуговицами». Попробуйте организовать курс «молодого бойца» для начинающих продавцов. Разработайте программу, подумайте, кого пригласить для выступлений. Начальство наверняка оценит вашу инициативу.

Учиться и еще раз учиться

Используйте любую возможность, чтобы научиться чему-то новому. Коллекционируйте навыки и знания, которые могут пригодиться вам как в карьере, так и в жизни. Простой пример: к вам пришел сисадмин, чтобы установить на компьютере новую антивирусную программу. Пока он возится с настройками, понаблюдайте, что и как он делает, расспросите, что к чему. «Зачем мне это нужно?» - спросят девять человек из десяти. Все просто: компьютерная грамотность в современном мире - это не каприз взыскательного работодателя, а необходимое условие для успешной работы. Если руководство предлагает дополнительные обучающие семинары, курсы повышения квалификации - не отказывайтесь! Знания, умения и навыки - это та валюта, которой не страшны никакие экономические катаклизмы. Не говоря уже о том, что учеба разнообразит скучные трудовые будни.

Ищите смысл

Одна из главных причин потери интереса к работе - неумение ответить на вопрос: «Зачем я это делаю?» Причем варианты «чтобы платить ипотеку» и «чтобы в доме была еда» - недостаточны для того, чтобы получать радость от своей профессии. Если вы работаете исключительно ради денег, то вряд ли будете получать удовольствие от процесса. Важно понимать, что ваш труд делает мир чуточку лучше, помогает окружающим. Вам кажется, что вы всего лишь пострелили клиентку и сделали ей красивую укладку? А если у нее сегодня судьбоносное свидание? Или интервью с потенциальным работодателем?



КАК Я УСТАЛА РАБОТАТЬ!

Бывает так: и работа хорошая, и коллеги неплохие, и шеф не достает по пустякам, и зарплата устраивает, но в понедельник утром в офис не тянет. Во вторник, впрочем, тоже. Как быть в такой ситуации?

И вот она выходит из вашего салона, красивая, ухоженная, довольная, уверенная в себе, и производит неизгладимое впечатление и на кавалера, и на будущего босса.

Балансируйте

Постарайтесь найти баланс между работой и личной жизнью. Если вы все время посвящаете работе, а домой приходите только затем, чтобы поспать и переодеться, то рано или поздно вас настигнет синдром «выгорания». Тогда не останется сил ни на работу, ни на дом. Чтобы труд был в радость, нужно чтобы ваша жизнь за стенами офиса

была насыщенной и интересной. У вас до сих пор нет любимого хобби? Срочно выясните, не понравится ли вам варить мыло, собирать композиции из кофейных зерен или фотографировать бабочек. Вы уже сто лет не виделись с любимой подругой? Наберите ее номер прямо сейчас и устройте импровизированный девичник. Запомните: между словами «жизнь» и «работа» не должно быть знака равенства.

Налаживайте контакты

Еще одной причиной нелюбви к работе могут стать прохладные отношения с коллегами. Нет, никто никого не травит, не устраивает бойкоты, просто вы сильно отличаетесь от других сотрудников по возрасту, социальному статусу или интересам, поэтому в обеденный перерыв поговорить вам не с кем и не о чем. Самое время вспомнить о том, что рабочий коллектив - это не семья, и отсутствие родственной души вовсе не означает, что вам нужно подавать на развод. Попробуйте оглядеться по сторонам и поближе познакомиться с сотрудниками из других отделов. Может быть, вы неожиданно для себя обнаружите, что в отделе кадров есть девушка Катя, которая тоже увлекается итальянской кухней, английскими романами и французскими фильмами. И теперь вы будете радостно бежать на работу хотя бы затем, чтобы обсудить с ней новый рецепт итальянской лазаньи или любимый фильм с Одри Тоту.



Старайтесь поддерживать приятельские отношения с коллегами. Работать в теплой, дружеской атмосфере всегда приятнее

Женские судьбы



ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ ТРЕПЕЩИТЕ, НЕРЯХИ И ЖУЛИКИ!

Ее называют грозой столовых и ресторанов, ее появления опасаются больше, чем проверяющих из санэпидемстанции и пожарной инспекции, ее боятся и ненавидят...

Так уж устроен наш мир - каждая девушка модельной внешности стремится в шоу-бизнес. Бывают и исключения: некоторые красотки вовсе не торопятся попасть в объектив фото- или кинокамеры и избегают публичности. Однако линия жизни все равно приводит их туда, куда и было суждено.

Жизнь на отлично

Молодой человек распахнул тяжелую дверь ресторана и заботливо пропустил Лену вперед. Стоило им сесть за столик, как сзади послы-

шались перешептывания: «Она!» - «Да ладно!» - «Да она же!» - «Нет, та красавица, а эта мышь какая-то». Так и хотелось крикнуть на весь зал: «Я - это не я!» Началось... Подбежавшая официантка забрала приборы, лежавшие на столе, и принесла новые. Остальные столпились у двери в кухню и принялись разглядывать девушку. А ведь она хотела просто провести вечер с другом. Так бы и вышло, если бы Лена не была ревизором из «Ревизорро»! А официантка все кружила поблизости. Спросила, удобно ли ей за этим столиком, не дует ли от кондиционера, когда лучше прине-

сти горячее и десерт. Забота становилась навязчивой. Вот она - обратная сторона славы...

Повышенного внимания к своей персоне ей не хотелось никогда. Наоборот, Лена стремилась быть как можно менее заметной. Хотя получалось плохо: при таком росте ее ставили первой и на физкультуре, и на классных фотографиях. Да еще фамилия - Летучая - всегда вызывала вопросы у учителей и в родном Ярославле, где она пошла в первый класс, и в новой школе в далекой Тынде, куда папа с мамой отправились строить БАМ.

После школы Летучая поступила в финансово-экономический колледж Благовещенска. Но даже в скучных цифрах Лена нашла определенный интерес. Она будет отлично учиться, чтобы потом работать аудитором - проверять чужую бухгалтерию и исправлять ошибки. Вот чего Лена не терпела с детства! Делаешь любую работу - делай хорошо. Не получается? Исправляйся или уходи. Да, она еще в школе слыла перфекционисткой. Сама старалась делать все идеально и от других требовала того же. А потом была Москва. Лена прекрасно понимала, что серьезных успехов можно добиться только в большом городе, а ей хотелось именно этого.

Тернистый

путь провинциалки

Получив высшее образование, Летучая нашла работу в «Газпроме». Неплохая карьера для девушки из глубинки! Сбылось все, о чем она мечтала: хорошая работа, отличные перспективы... Но все чаще появлялись мысли, что жизнь повернула не туда.

Отмечая 29-й день рождения в декабре 2007 года, Лена решила кардинально изменить жизнь. Ей хотелось не просто искать чужие ошибки, а реально помогать людям. Самая подходящая профессия - журналистика, а еще лучше, если удастся попасть на телевидение. И она сделала первый шаг - поступила в Школу телевидения «Останкино». Нет, она не хотела быть «говорящей головой»: Елена мечтала сама находить острые темы и доносить до людей правду, пусть даже находясь за кадром. Дипломным для нее стал сюжет о проблемах доноров. Получилось ярко, честно, Лену хвалили и уверяли, что она нашла свою нишу, вот только все места в передачах, рассказывающих про «скандалы, интриги, расследования», оказались заняты.

Она была готова взяться за любую работу, хоть как-то связанную с те-

левидением, - снималась в массовке сериалов, редактировала чужие сценарии, просчитывала смету для чужих проектов... Такой разброс в итоге оказался ей только на руку: она попробовала множество специальностей и выучила процесс от и до. Но это сегодня Летучая гордится огромным опытом, а тогда часто плакала, набивая очередные шишки на тернистом карьерном пути. Своего жилья в Москве не было, денег за разовые заказы платили немного, перспективы были туманны. Мама постоянно предлагала ей вернуться в Ярославль - по крайней мере, дома и накормят, и утешат. Находились и ухажеры, которые намекали, что обеспечат московскую прописку, если она проявит некоторую благосклонность. Пойти на такое не позволяла элементарная брезгливость. «Не давай поцелуя без любви» - звучит старомодно, но так уж ее воспитали.

Ее чистоплотность многим казалась провинциальной, да и саму Лену за глаза называли «провинциалкой, которая зубами вгрызается в столлицу». В ответ она лишь улыбалась: пусть завистники болтают, что хотят. Девушка знала профессию изнутри, пробилась без всякого блат, прекрасно чувствовала себя и в российской глубинке, и в мировых столицах вроде Парижа или Нью-Йорка.

«Лена, фас!»

Как ни странно, пробиться в тележурналистику Летучей помогла первая профессия. Дипломированного экономиста взяли на работу продюсером. В 2011 году она начала работать в нашумевшем ток-шоу «Пусть говорят», потом перешла на студию, где снимали ситком «Кухня», а когда телесериал решили перенести на большой экран, Елена стала продюсером и этого проекта. Когда ее пригласили в новую про-



Лена росла активным и неугомонным ребенком, но слово отца и матери для нее всегда было закон. Летучая и сейчас прислушивается к советам родителей



Для кого-то «Ревизорро» просто скандальное шоу, но Лена всегда относилась к программе со всей серьезностью

грамму канала «Пятница!», за спиной послышалось: «Ну, конечно, сам глава канала Николай Картозия у нее в любовниках!» Девушка же старалась не обращать внимания на сплетников. Для участия в проекте «Ревизорро» она проходила кастинг наравне с остальными. Сегодня вспоминает с улыбкой, как в одном московском ресторане ей просто сказали: «Лена, фас!» Передача вышла в эфир летом 2014 года, но съемки начались раньше, в конце 2013 года. Приключений, которые пришлось пережить Лене за два года, хватит на несколько жизней. Разбиты телекамеры, до крови избиты операторы, ранена ведущая... Похоже на репортажи из горячих точек, а не из респектабельных ресторанов. Однажды руководство очередного заведения общепита вызвало полицию. Купленные стражи порядка доставили съемочную группу в отделение, где заставили сжечь флешки с отснятым материалом. Пришлось журналистке пойти на хитрость: на глазах полицейских Летучая уничтожила пустые флешки, а настоящие надежно спрятала. Когда ей хамят, Лена только улыбается, но немногие знают, каких сил ей стоит сдерживать себя. После некоторых командировок неделями приходится восстанавливаться, помогают занятия йогой и конным спортом.

Лена искренне не понимает возмущения рестораторов и отельеров. Она для них же старается! Хорошо, если телеви-

зионщики находят просроченные продукты или сломанный холодильник, и владелец тут же устраняет проблему. А если нет? Если салаты, которые давно пора выбросить на помойку, попробуют посетители? Или дети отравятся некачественными пирожными? Неужели об этом никто не думает? Летучая переживает за дело и надеется, что так же к своей работе будут относиться повара, официанты, уборщицы и хозяева заведений.

Прекрасный принц и новые горизонты

В последнее время в жизни Летучей намечались кардинальные перемены. Недавно поклонников программы «Ревизорро» ждала довольно неприятная новость: их любимая телеведущая больше не будет журить нерадивых рестораторов. Правда, за ней последовала и хорошая: Летучая останется продюсером программы, к тому же запустит свой собственный проект - «Стройняшки». Строгая Лена теперь будет следить за процессом похудения участниц нового шоу. Ясно одно: теперь в ее жизни наступает новый этап. И дело не только в работе... После Дня всех влюбленных в социальных сетях девушка поставила статус «помолвлена». А ее друзья поспешили сообщить: Летучая сказала заветное «да» своему возлюбленному - бизнесмену Юрию Анашенкову. После стольких лет ожидания прекрасного принца она, наконец, нашла того, с кем готова связать свою жизнь. Это ли не счастье?

ОТЧЕГО В СЕМЬЕ БЫВАЮТ СКАНДАЛЫ?

К сожалению, живем мы сейчас в непростое время. И так совсем не легко живется очень многим мне близким людям, особенно когда вмешиваются в их судьбы злые люди и силы – наводятся порча, сглаз, зависть – жизнь становится просто невыносимой (мы с дочерью ощутили это на себе). Моя дорогая спасительница! Меня очень интересует вот какой вопрос. У моих близких более года назад в семье начались скандалы, затем болезни, а сейчас они влезли в большие долги.

Хотелось бы знать, существует ли порча на скандалы, чего надо опасаться в случае с этой порчей. Как ее определить, и как бороться с этой напастью?

С огромным уважением, ваша благодарная пациентка Ирина А., г.Тбилиси».

Действительно, если в доме нервозная обстановка, то она в первую очередь сказывается на здоровье всех членов семьи, а далее и на делах. Естественно, «задерганный» от постоянных скандалов человек становится рассеянным. Такое состояние негативно сказывается на его деловых качествах и ведет к снижению работоспособности.

Напомним, что любая порча или сглаз приводят к вышеперечисленным проблемам. Но есть и специфические порчи, которые направлены на разлад между людьми. Они в дальнейшем приводят к таким побочным явлениям, как болезни и нищета.

Приведу один пример из моей многолетней практики. Ко мне обратилась одна женщина, муж которой когда-то владел крупной фирмой и разорился. Проблема была в том, что этот мужчина завел любовницу, которую устроил бухгалтером в свою фирму. В скором времени жена бизнесмена стала находить на пороге дома и на капоте своей машины странные предметы («джадо»). Сначала в семье начались скандалы, муж даже собрал вещи и собирался уйти из семьи к любовнице. Внезапно дела его фирмы пошли настолько плохо, что бизнесмен разорился. Из дома мужчины

«Здравствуйте, уважаемая госпожа Ольга! Я ваша бывшая пациентка. Вы в свое время мне очень помогли. Теперь и я и моя дочь чувствуем себя настолько хорошо, что боюсь лишний раз об этом говорить (чтобы не сглазить). Ваши талисманы нас защищают день и ночь, а наша злодейка-родственница (после того, как вы ей поставили блокировку) нас оставила в покое и больше нам гадостей не делает.



так и не ушел, потому, что любовница его бросила по причине его разорения. Без денег он ей оказался не нужен.

В этом случае наведенная любовницей порча на разрыв и скандалы между супругами дала побочный эффект, который и привел горе-любовника к полному разорению.

Вроде для нашей пациентки проблема и решилась сама собой – любовница исчезла, и больше никто не посягал на ее супружеское ложе, но в доме остались скандалы и материальные трудности. После того, как я очистила дом этой женщины от негатива и ее саму от порчи – отношение с мужем у несчастной жертвы порчи наладилось. А после сеансов, проведенных с ее мужем – дела у него пошли на поправку. Теперь семья моих пациентов, их дом и офис защищены моими та-

лисманами. Они здоровы и счастливы.

Отсюда сделаем выводы: любая порча, даже самая, казалось бы, безобидная, создает у человека проблемы во всех сферах его деятельности – затрагивает его дела и здоровье, изменяет жизнь человека в худшую сторону.

Не только автора этого письма, но и многих наших пациентов и читателей волнует вопрос: как можно определить, что кто-то желает с помощью порчи внести разлад в семью.

Пожалуй, начнем с примет, на которые следует обратить внимание. Это, прежде всего, мусор, насыпанный на пороге вашей квартиры или рабочего помещения, жир, намазанный на одежде, либо на двери или около ее, иногда жир мажется и на ваш автомобиль. Порчей на разлад могут оказаться любые острые

предметы, найденные в доме или на его пороге – иголки, нож, раскрытые ножницы, открытые булавки, осколки стекла или бритва. Также порчей может оказаться капля крови на пороге. Но хуже всего, что существует порча, которую трудно заметить – это заговоренная вода, которая в скором времени высыхает или крупинки соли или земли (с кладбища) Так что только специалист может вам сказать наведена на вас порча или нет.

СОВЕТЫ. Существуют народные приметы, которые нужно соблюдать, чтобы в семье не было скандалов.

★Нельзя держать в доме раскрытые ножницы и булавки.

★Нельзя оставлять на столе нож, перец и очищенный лук.

★Нельзя передавать из рук в руки нож, мыло и соль.

★Муж и жена не должны одновременно вытираться одним полотенцем.

★Нельзя держать в доме битую, надтреснутую посуду и тем более зеркала.

ДЛЯ СПРАВКИ Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

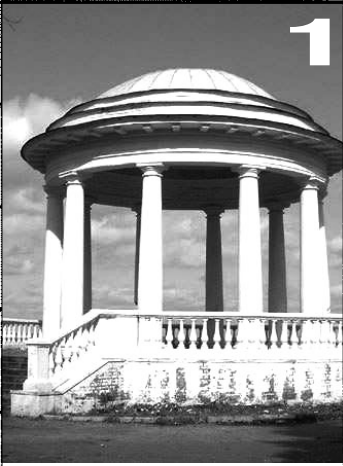
Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

тел. 218-32-88,
моб. 5-77-43-69-87,
5-95-144-888

Ваш любимый сканворд

	Рыба, обычно копченая	Вино "Вдова..."		Зимняя шапка	Рубеж Родины	Угломер	По ней ездят машины						"Девятые...", Полански		
	Овощное растение	Сказочник Оле...						Читает мысли	Герой Мольера	Магазин, где очки продают		Оружие опричников			
							Прилавок					Жесткий император Рима			
	1	Ювелирная фирма							Пела в "Комбинации"						
							Лицо на картине								
	Высокий детский голос	Аспарагус	Трамвай с лошадью						Корона Иоанна Павла II						
							Цирковой прием				Английская машина и кошка		Зенон, как и Хрисипп		
	Лист для подачи еды	Стихотворный метр	Павильон в Архангельском	"Гостя из будущего"	 <p>Круглая постройка</p>										
Обложка с документами									Опак	Монахиня из католиков		Опера Верди			
Святое сияние									Религиозный спектакль						
"Соблазн", Анджелина...									Продюсер ...Алибасов						
Галька, ракушечник									Негодная работа						
Карповая рыба	Обложка для души	Два билета на одно место								Электрод		Место соединения			
					...Цветкин	Валюта Албании	Душистые груши		"...Афинская", Ефремов						
	Машина "...Мартин"	Мореозеро в Казахстане					Зелень с грядки								
					Электронный ключ				Ячейки в улье						
	Таков порядок	Древние костяные счеты					Чехол для лука и стрел								



МЛАДШАЯ ЖЕНА

Что скрывают люди, встречающиеся на нашем пути? Так любопытно заглянуть в чужую замочную скважину. Но, заглянув, мы рискуем найти там тайны и секреты, к которым не были готовы.

После очередной командировки я предвкушала отдых в поезде. Мечтала завалиться на нижнюю полку с книжкой в руках и уснуть под стук колес. Но, войдя в купе, я обнаружила неприятное обстоятельство: моими соседями на ближайших сутки стали мать с двумя детьми. Причем не просто детьми, а мальчишками-погодками восьми-девяти лет, от которых, как известно, ждать тишины и покоя не приходится. Их мать, симпатичная блондинка с кукольными голубыми глазами, ментально прочитала на моем лице неудовольствие и поспешила представиться:

- Здравствуйте, меня зовут Вера, а это мои сыновья - Игорек и Олежек, - блондинка приветливо улыбнулась. - Вы не думайте, они воспитанные мальчишки, вам не помешают.

Мальчишки вежливо поздоровались. Затем они доели свои пирожки и, взяв со стола коробку с конст-

руктором и пакет ирисок, полезли на верхнюю полку. Я хмыкнула, кивнула в ответ и, растолкав вещи по местам, уселась к окну, загородившись от попутчицы книгой.

Неожиданное признание

Некоторое время мы ехали в относительной тишине - только сверху доносились приглушенные детские голоса и шуршание фантиков.

- Хотите чаю? - спросила вдруг Вера. - Я схожу за кипятком.

Я отложила книгу и впервые ей улыбнулась. Книга оказалась скучной, а соседки по купе больше не внушали опасений, так почему бы не поболтать за чашкой чая под стук колес?

- Скорее бы домой, папа нас уже заждался, - сказала Вера, выкладывая из пакета домашние пирожки. - Угощайтесь, это моя мама печет. Мы ездили ее навещать.

- А почему вы без мужа путешествуете?

- Моя мама его не любит.

Я понимающе кивнула, сразу представив себе Вериного мужа - лентяя, выпивоху или бабника. Ну а почему еще теща может невзлюбить зятя?

- Нет, вы не подумайте, мой Валера замечательный муж и отец. Любит нас, заботится, не пьет, хорошо зарабатывает, все в дом.

- А в чем же тогда причина?

- Я у него третья жена...

- Ну и что в этом такого? - поинтересовалась я. - Частенько такое бывает - не сложились первые два брака, зато третий удачный.

- Нет, вы не поняли... - Вера слегка замялась, а потом ответила твердо, глядя мне прямо в глаза: - Я третья жена, младшая. И мы живем все вместе, большой семьей.

Я чуть пирожком не подавилась от неожиданности. Тут же во мне вдруг проснулось жгучее любопытство, ведь ситуация в наше время странная, даже дикая.

- Как же так вышло? - спросила я, забыв о деликатности.

«Как так? Как так?» - вторили колеса поезда.

Вера улыбнулась и начала свой рассказ...

Перемены в жизни

Вера познакомилась с Валерием совсем юной, ей едва исполнилось девятнадцать. Подружки фыркали - старик, да к тому же командировочный. Действительно, Валерий приезжал в их город по служебным делам, на фабрику. А Вера, так и не сумев поступить в университет, работала там же. Ему было тридцать, разница в возрасте ощутимая, но не критичная. К тому же Валерий выглядел шикарно - высокий, спортивный, всегда ухоженный, в прекрасно сшитых костюмах. И главное, в отличие от поклонников-ровесников, он умел красиво ухаживать - водил в модное кафе и на премьеры спектаклей, дарил стильные букеты и милые подарки. Он был внимателен и нежен. Неудивительно, что Вера влюбилась. И даже не испугалась, когда поняла, что забеременела.

Валерий встретил новость о беременности именно так, как и ожидала Вера. Подхватил ее на руки, осыпал поцелуями и твердо заявил, что отныне они будут всегда вместе. Правда, для этого Вере придется переехать в его город. Она не возражала, с любимым хоть на край света, ничего не страшно. Зато мама закатила настоящую истерику: взрослый мужик соблазнил наивную девчонку, вчерашнюю школьницу; беременность до свадьбы, да и сама свадьба почему-то не сразу и не дома, а в другом городе...

Действительно, Валерий мягко, но настойчиво убедил Веру, что поженятся они в его городе. Девушка согласилась легко, а вот с мамой пришлось практически воевать, она ни за что не хотела отпускать дочь неизвестно куда и неизвестно с кем. В конце концов Вера не выдержала и сбежала, взяв только необходимые вещи и прихватив с собой паспорт. Валера обещал, что она ни в чем не будет нуждаться.

Когда они добрались до родного города Валеры, он почему-то не повез невесту к себе домой, а поселил в съемной квартире. Веру мучил токсикоз, поэтому она не слишком настойчиво требовала объяснений. Только спросила:

- А когда мы подадим заявление в загс? Скоро будет заметен живот, а мне так хочется красивое платье...

- Потерпи еще немного, малыш, - ответил Валера. И она терпела.

Любовь, поделенная на три

Прошел месяц, потом второй, третий. Живот рос, как на дрожжах. Вера посещала женскую консультацию, гуляла в парке и каждый вечер ждала Валеру с работы, накрывая стол к ужину. Он приходил почти каждый вечер и оставался ночевать, но иногда не появлялся дня три, объясняя отсутствие короткими командировками. Вера знала, что его работа связана с частыми разъездами, поэтому верила. Одно было плохо - она устала от неопределенности.

С мамой они помирились и часто разговаривали по телефону. Но каждый разговор заканчивался мамиными слезами и вопросом - когда? Однажды Вера не выдержала и закатила истерику - передумал жениться, бросит ее с ребенком... Валера молча выслушал ее упреки, потом усадил рядом с собой на диван, крепко обнял и высушил слезы поцелуями.

- Сейчас я тебе все расскажу, - сказал он, вздохнув. - Только прошу, выслушай спокойно и не торопись рубить с плеча.

Наконец, Вера узнала правду. Оказалось, что Валера женат. Да не просто женат, а имеет двух жен...

Первая жена Альбина, ровесница Валерия, оказалась бесплодной. Так случилось, что через пять лет брака Валера встретил другую женщину и тоже ее полюбил. Наташа забеременела, и он просто обязан был на ней жениться, тем более что страстно мечтал о детях. Он сразу рассказал обо всем Альбине, надеясь, что она поймет, простит и отпустит. Но она не отпустила. Страстно, очертя голову, женщина любила мужа и, наступив на горло сво-

ей гордости и выплавав все слезы, предложила Валере привести в семью вторую жену. Со своей стороны, пообещала быть терпимой и мудрой, создать в доме дружескую атмосферу и никогда не показывать ревность. Валерий подумал и согласился. Ему тоже не хотелось расставаться с первой женой, по своему он продолжал ее любить, и она всегда была ему хорошим другом. Жилищные условия позволили увеличить семью - у Валерия был большой двухэтажный загородный дом. Оставалась одна проблема - убедить Наташу принять предложение стать второй женой, гражданской. Конечно, она далеко не сразу согласилась на это предложение. Рыдала, обвиняла Валеру в многоженстве, даже грозила избавиться от ребенка. Но большой срок не позволил ей пойти на аборт, а любовь и нежность Валеры постепенно сделали свое дело - Наташа согласилась попробовать пожить вместе.

Не сразу все складывалось гладко, но со временем жизнь наладилась, и женщины даже подружились. А когда Наташа родила девочку, все окончательно встало на свои места. Уже никто и не думал о том, чья жена, и которая из них законная. Альбина окружала новорожденную малышку такой любовью и заботой, что растаял последний ледок в отношениях двух жен.

- Они обе уже знают о тебе и ждут, - закончил свой рассказ Валера, и на всякий случай покрепче прижал к себе Веру.

Ошеломленная Вера долго не могла вымолвить ни слова. После этого разговора она целый месяц ходила подавленная, часто плакала и думала - что делать? Вернуться к маме с животом и без мужа? Или согласиться стать третьей женой? Любовь победила. Вере даже представило было страшно, что она потеряет обожаемого Валеру. Лучше любовь, поделенная на три, чем холодное одиночество...

Да не судимы будете

- Вот так и вышло, - закончила свой рассказ Вера.

«Вот так, вот так», - вторили колеса поезда.

- С тех пор мы живем все вместе. Одно плохо - мама так и не приняла Валеру. Приходится навещать ее без мужа, - чуть вздохнула она, но тут же улыбнулась.

- Зато у нас большая и дружная семья.

Знаете, я все же окончила университет. Валера помог с поступлением, а Наташа с Альбиной всегда помогают с детьми.

- Удивительная история, - сказала

я. - Ну что же, остается только пожелать вам терпения, мудрости и большого женского счастья.

- Спасибо, я счастлива, - засмеялась Вера. - Можете удивляться и даже осуждать сколько угодно, но я все равно счастлива.

- Кто я такая, чтобы осуждать, - отмахнулась я. - Давайте-ка спать укладываться, поздно уже.

Утром я тепло попрощалась с попутчиками и вышла из вагона. Было очень рано, едва рассвело, и на перроне оказалось немного встречающих. В глаза сразу бросился высокий импозантный мужчина в идеальном костюме и с букетом в руках. Он подбежал к нашему вагону и буквально выхватил из открытых дверей сначала одного мальчишку, потом второго, а затем и молодую блондинку. Импозантный мужчина оказался Вериним мужем. Мне захотелось на минутку продлить знакомство с удивительной семьей, поэтому я остановилась и сделала вид, что роюсь в сумочке. С моего места было отлично все видно и слышно.

- Вериша, малыш мой дорогой, как же я соскучился! - громко сказал Валерий, обнял и поцеловал жену в губы.

Вручив ей букет, он по очереди поднял на руки сыновей, которые наперебой и с восторгом торопились рассказать отцу о путешествии. Со стороны они выглядели абсолютно идеальной семьей - красивые, любящие, счастливые. Никому бы и в голову не пришло, что у них не все нормально.

«Все равно, как ни крути, многоженство - это неправильно, это должно быть унижительно и оскорбительно для женщины», - подумала я.

Мой взгляд скользнул вдоль перрона и зацепился за пару - неопрятный мужчина с сумкой в одной руке и бутылкой пива в другой, а рядом женщина, тоже с тяжелой сумкой и пакетом. Она что-то выговаривала мужчине, а он отхлебывал свое пиво, не обращая на спутницу внимания. У меня в голове тут же возникла картинка из памяти - зареванная соседка по лестничной площадке, которую постоянно обижает пьяница-муж. И с верхнего этажа соседка-горемыка вспомнилась - ей благоверный денег на хозяйство почти не дает, на себя любимого зарплату тратит. А сколько таких женщин страдают и терпят от мужей-алкоголиков, скряг и ловеласов?

Я снова оглянулась на знакомое семейство. Весело переговариваясь и держась за руки, они шли к автомобильной стоянке. Такие счастливые! Так может, не стоит осуждать? Ведь главное для каждого человека - быть счастливым. А счастье у каждого свое.

Наши дети



СПЛОШНОЕ НАДУВАТЕЛЬНОСТЬ!

Лето - время не только велосипедов и роликов, но и бассейнов, надувных плавающих игрушек. А еще это время батутов!

Бассейн на даче - незаменимая вещь для малыша. Для начала мы купили 10-месячному сыну небольшой бассейн, где он мог просто сидеть и совсем чуть-чуть ползать. Сверху у него была защита от солнца - надувная крыша. Водички наливали немного, и, конечно, всегда рядом был кто-то из взрослых. С какой радостью Кириуша возился в жаркие дни в этом бассейне - не передать! И мне было спокойно. Малыш не перегревался, головка всегда была в тени, можно не надевать панамку, которую он так не любил. На это лето мы уже купили бассейн по-

больше, в нем теперь даже плавать можно учиться. Он очень удобный: у него не только борта надувные, но и дно. Сидеть и стоять на воздушной «подушке» гораздо приятнее и безопаснее: не чувствуются неровности грунта (камешки, кочки, ямки). Плюхаться в такой бассейн можно без боязни удариться о землю, «стеганая» поверхность надувного дна менее скользкая. Осталось продумать, где будет стоять бассейн и куда сливать воду, чтобы и грядки не размыло, и соседи по участку остались довольны.

Арина Шевченко.

БАТУТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ!

Как только наступают теплые денечки, в парках открываются надувные аттракционы - батуты. Дети их обожают! Прыгать на батуте полезно, но иногда опасно. Батуты бывают разные и предназначены для разных возрастов. У нас, например, каждый год рядом с домом ставят батут-горку, причем довольно крутую. И если для ребенка 8-10 лет она подходит, то для дошкольника может быть опасной, хотя нигде не написано про возрастные ограничения. Я сама наблюдала, как 3-5-летние детки скатывались с этой горы и в конце перекувыркивались через голову. Им не хватало веса, чтобы до самого конца съехать без проблем. Кого-то на этой горе мотало из стороны в сторону. А ведь это опасно! Неудачный кувырок - и проблемы с шейными позвонками или позвоночником обеспечены. Я хочу предупредить родителей: перед тем как запустить сына или дочку на батут, понаблюдайте



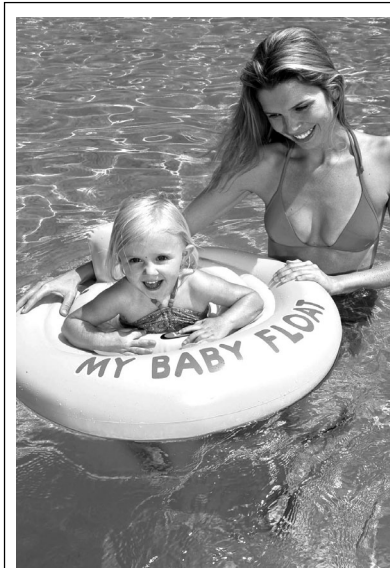
пару минут за тем, как дети там прыгают, скатываются, сами прикиньте, на какой возраст рассчитан аттракцион, много ли там детей. И только убедившись в безопасности, пускайте туда свое чадо.

Валерия Борко.

КАК ВЫБРАТЬ НАДУВНОЙ КРУГ

Надувной круг важно правильно подобрать по размеру. Он должен хорошо охватывать талию ребенка. Если круг с надувной «головкой-игрушкой» спереди, то она не должна быть слишком большой и высокой, иначе будет загромождать малышу обзор. Обратите внимание на внутренний шов круга, прощупайте его, чтобы он не колотся и не был жестким. Воздушный клапан должен быть расположен сзади или снизу, иначе любопытный малыш сможет его открыть. Обязательно проверьте, есть ли у клапана защитная мембрана. Тогда даже со случайно открытой пробкой игрушка какое-то время останется надутой.

Екатерина.



ДЛЯ МАЛЫШЕЙ - КРУГ-ХОДУНКИ

Советую мамочкам для детей до 2-3 лет покупать водные ходунки. Это тот же надувной круг, только с дном, в котором есть прорези для ног. Ходунки надеваются как штанишки. Ребенок, болтая ногами, учится продвигаться в нужном направлении, а мамочка спокойна - кроха не выскользнет из круга. Моей доченьке такие ходунки пришлись по вкусу, она с радостью плавала в них, когда мы поехали в отпуск.

Маргарита Туманян.

МОЖНО ЛИ РАСТОРГНУТЬ ЦЕРКОВНЫЙ БРАК?

Мы с мужем венчались, но через 5 лет развелись - он нашел другую. Сейчас я снова хочу вступить в брак и венчаться. Как расторгнуть старый союз и заключить новый на небесах?

Маргарита.

В жизни бывают обстоятельства, которые вынуждают расторгнуть венчанный брак. Церковь предписывает супругам стараться до последнего сохранить союз, но иногда это оказывается им не по силам. Многие предпочитают оформить развод, забывая при этом, что они остаются венчанными супругами. В таком случае заключение второго брака невозможно, по крайней мере, на небесах он не будет благословлен. Что нужно сделать для повторного заключения бра-

ка? Необходимо обратиться в местную епархию с просьбой о расторжении венчанного брака. Обязательно указать причину, по которой союз должен быть расторгнут. Как правило, церковь не препятствует желанию бывших супругов и дает им свидетельство о расторжении отношений. Повторный обряд венчания возможен, правда, также требует предварительного обращения в епархию, где рассматривается как отдельный случай.



СКОЛЬКО РАЗ В ГОДУ ПРИЧАЩАТЬСЯ?

Я причащаюсь несколько раз в год, а моя знакомая - чуть ли не каждый месяц. Как все-таки правильно?
Ирина Коршунова.

Нельзя подсчитать и назвать точную цифру, когда речь заходит о том, сколько раз в году следует причащаться. Наши древние предки делали это каждый день, сейчас же многие верующие и вовсе забывают о причащении. Считается, что причащаться необходимо во все посты, крупные праздники, именины и в день рождения. Супругам - еще и в годовщины

свадьбы. Однако делать это нужно не для галочки, не потому что «так надо», а осознанно. Перед каждым причащением необходимо говеть, правильно настраиваться на таинство. Некоторые причащаются куда более часто - несколько раз в месяц. Если человек чувствует духовную потребность, церковь только под- держит его в этом.

Как жить по-христиански, когда вокруг суета? Когда нет времени и помолиться, и почитать. Раньше все получалось, а теперь вот родился ребенок и сразу столько дел, что сил заниматься духовной стороной жизни не остается, уже давно не причащался, а без покаянного чувства подходить к причастию не хочется, но откуда ему взяться, если постоянно в делах, уход за ребенком отнимает все свободное время и силы?

Иван.

Уход за ребенком - это тоже определенная форма духовного развития. Она предполагает выработку терпения, навык молиться, несмотря на шум и суету, чтение Библии небольшими отрывками, но с наибольшей концентрацией внимания. Но самое главное - не позволять себе пропускать храмовые богослужения и обязательно причащение хотя бы раз в месяц. Ведь подумайте, как бы Вы отреагировали на новость о том, что жить Вам осталось всего один день. Уверен, время нашлось бы не только на посещение храма и причастие, но и на такую пламенную молитву, какой

еще не бывало ни разу в жизни. Поэтому, следуя советам святых отцов, проводите каждый день как последний, и тогда на все действительно нужное у Вас появится время и выработается должное внимание.

Здравствуйте. Собираюсь исповедоваться, но мне страшно. Уже много лет живу с этим грузом. Не могу простить сама себя. Я не знаю, как произнести это вслух. Мне кажется такое не прощается. Я никогда не была на исповеди и никогда не причащалась. Для всех ли есть у Бога прощение?

Анастасия.

Анастасия, нужно обязательно решиться. Нельзя носить такой груз за собой - он вас тянет вниз и не даёт почувствовать свободу и прощение от Бога. Нужно сделать решительный шаг. Господь вас ждёт, и для вас у Него есть прощение. Скажите - и почувствуете огромное облегчение и свободу. Ваш страх - ложный, он вселяется дьяволом, чтобы погубить человека.

Как бороться с грубостью в хра-

мовой среде? Ведь с этим мы встречаемся часто, и часто у людей, которым нагубили в храме, складывается негативное впечатление о церкви.

Андрей.

Грубость в храме со стороны людей, прислуживающих в нем, - явление, к сожалению, частое. Настоятели прилагают все возможные усилия для борьбы с этим кошмаром, но на 100 % поручиться за поведение человека невозможно. Если Вы столкнулись с неподобающим поведением, грубостью - скажите об этом настоятелю; если столкнулись Ваши знакомые - попробуйте с ними побеседовать, помочь им преодолеть смущение от данной ситуации. Веру воцерковленных верующих невозможно надломить фактом существования грубости в храме, а вот неопитам придется сложнее. Когда я слышу подобные истории из жизни разных прихожан, мне вспоминается отрывок из старого советского фильма «Ко мне, Мухтар!», в котором герой (Ю. Никулин) произносит ставшую крылатой фразу: «А на милицию Вы не обижайтесь. Дураков везде хватает».

Из нашей почты



СТЕСНЯЮСЬ НА ВСТРЕЧЕ ВЫПУСКНИКОВ

Милая «Подруга»! Люблю бывать на встречах выпускников, видеть родные лица. Но при этом всегда чувствую себя скованно. Все время пытаюсь строить из себя то, чем не являюсь, чтобы казаться круче. Может, лучше отказаться от таких встреч?

Альбина.

ПОДРУГА: Милая Альбина! Чувства, которые вы испытываете на встрече выпускников, вполне понятны. Вам хочется казаться человеком, состоявшимся во всем - и в работе, и в семейной жизни. Вот только упускаете из виду тот факт, что люди на такие мероприятия приходят не на других посмотреть, а себя показать. Так что Коля Васечкин, сидевший с вами когда-то за одной партией, скорее всего, больше заботится о том, не видна ли его намекающая лысина, чем о том, почему вы до сих пор не замужем, к примеру.

У вас есть три пути. Первый - отказаться от подобных мероприятий. Второй - начать относиться к ним проще и, главное, любить себя, а не искать в себе недостатки. Третий - на случай, если не удался второй, - представить себя в самом удачном виде. На встрече делайте упор на своих достижениях. Вы все еще без второй половины? Зато на работе вас считают хорошим сотрудником! Или вы сохранили фигуру. Или... У каждой женщины найдется свой козырь!

СУПРУГ СТАЛ ДОМОХОЗЯЙКОЙ

Милая «Подруга»! Мой супруг зарабатывает мало, зато он очень хозяйственный. Пока я приношу в семью основную часть дохода, он моет посуду и убирает в квартире. Вроде все неплохо, но мне как-то не по себе... Разве так должно быть?

Елена Носова.

ПОДРУГА: Милая Елена! Никто, кроме вас и вашего мужа, не может сказать, «как должно быть». Только вам решать, каким будет уклад вашей семьи, кто в ней будет добытчиком, а кто домохозяйном. Ориентируясь на других, можно разрушить свое семейное счастье. Если вы еще не обсуждали с супругом распределение ролей, сделайте это сейчас. Спросите, устраивает ли его



работа, к чему он стремится, нравится ли ему делать что-то по дому. Если и вы, и он всем довольны, перестаньте себя терзать. В Европе давно уже принято: деньги в семью приносит тот, у кого это лучше получается. И неважно, женщина это или мужчина.

РЕБЕНОК ХОЧЕТ БРОСИТЬ СЕКЦИЮ

Милая «Подруга»! Сын недавно начал заниматься карате и уже хочет бросить секцию. Но так нельзя! Он же еще даже не понял, подходит ли ему это!

Марина В.

ПОДРУГА: Милая Марина! Главное правило для любого родителя - не нужно заставлять ребенка что-либо делать. Хобби, увлечения, секции он должен выбирать сам исходя из собственных интересов. Единственное, что можете сделать вы, это убедиться в том, что он не ошибается в своем выборе. Выясните у сына, в чем причина нежелания ходить на карате. Может, дело вовсе и не в секции, а, например, в конфликте с тренером. Пусть он объяснит, что именно ему не нравится и расскажет, что бы он хотел выбрать взамен. Если доводы сына будут убедительными, вам останется только предложить: «Давай ты походишь на карате еще пару недель. Если и после этого твое отношение не изменится - ты оттуда уйдешь».

МУЖ ОСТАВЛЯЕТ НОСКИ ГДЕ ПОПАЛО!

Милая «Подруга»! Вы, наверное, скажете, что это пустяки, но я уже устала терпеть! Муж разбрасывает носки по всей квартире! Что мне с ним делать? Это же невыносимо!

Анна Коваленко.

ПОДРУГА: Милая Анна! У каждого из нас есть свои особенности, недостатки, которые могут раздражать окружающих. Поверьте, разбрасывание носков - далеко не самый худший из них.

Конечно, попробовать изменить ситуацию стоит. Например, поставьте в квартире 2-3 коробки. На каждой напишите «Для грязных носков». Попросите мужа складывать носки только туда при необходимости повторите просьбу несколько раз. Вполне вероятно, со временем у вашего супруга войдет в привычку класть вещи на место. Если же его особенность окажется неискоренимой, просто закройте на нее глаза. Посмотрите на другие семьи. В одной муж беспробудно пьет, в другой изменяет, в третьей живет за счет жены и не собирается работать. Может, грязные носки по углам - это не так и плохо? В конце концов, эта тема уже достойна анекдотов. Так, может, просто вздохнете и улыбнетесь?



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ПОВТОРНАЯ ЭКСПЕРТИЗА ДНК

ВОПРОС: Можно ли прописаться по второму месту жительства, но вместе с тем сохранить за собой право на долю в квартире, в которой я сейчас прописана?

ОТВЕТ: Прописка права собственности не порождает, поэтому можете регистрироваться (прописываться) где угодно.

ВОПРОС: Моя подруга умерла. У нее остался сын, которому 9 лет. Мальчик все время проживал с мамой и бабушкой. С мужем она была в разводе. Отец алименты не платил, в воспитании сына не принимал никакого участия. Сейчас он хочет забрать ребенка в другой город. Мальчик живет в хороших условиях, ходит в приличную школу и, самое главное, хочет жить с бабушкой. Сможет ли он забрать сына?

ОТВЕТ: Если он действительно не принимал никакого участия в воспитании сына и вы сможете это доказать, тогда можно лишиться его родительских прав.

ВОПРОС: Какие требования может предъявить мне бывшая жена, которая не прописана в моей квартире? У нас есть восьмилетний сын.

ОТВЕТ: Она может потребовать у вас алименты - как на себя, так и на вашего ребенка. Что касается квартиры, даже если она там не прописана, если жилплощадь была приобретена в период официального брака, она может претендовать на половину квартиры.

ВОПРОС: В 2007 году я приобретала дом в деревне. Договора купли-продажи не было - мы отдали продавцу деньги под расписку. Сумма была взята в кредит. Оформить дом в собственность не успели, так как нужно было срочно переехать. Тогда мы впустили пожить родственников, а через полгода предложили им там остаться, но выплатить наш кредит, который с процентами составлял около 23 000 лари. Они заплатили 20 000, а дальше платить отказались. Они сказали, что дом изначально стоил 20 000. Без нашего согласия они оформили жилплощадь в собственность. Можно ли при таком раскладе оспорить право собственности?

ОТВЕТ: Если у них нет на руках договора купли-продажи с первым продавцом, то оспорить можно.

ВОПРОС: Я подала на алименты полгода назад. Бывший муж официально работает, но не платит, так как у него есть ещё один исполнительный лист по алиментам. А значит, на меня у него денег не остаётся. Что можно сделать в такой ситуации?

ОТВЕТ: Наличие дополнительного исполнительного листа не является основанием для того, чтобы вам не выплачивали алименты. Если исполнительный лист подавался приставам, но они не предприняли никаких мер, пишите на них жалобу.

ВОПРОС: Могу ли я, как опекун, выписаться из одной жилплощади опекаемого и перепроситься в другую квартиру, которая также принадлежит опекаемому лицу?

ОТВЕТ: Сделать это можно исключительно с согласия органов опеки.

ВОПРОС: Я сделала экспертизу ДНК, чтобы установить отцовство. Однако она оказалась отрицательной. Что мне делать? Я не согласна с результатом, так как точно знаю, что этот человек является биологическим отцом моего ребенка.

ОТВЕТ: Настаивайте на повторной экспертизе в суде, если уверены, что отец он.

ВОПРОС: У моего мужа был первый брак. Он удочерил дочь супруги и дал ей свою фамилию. Спустя два года они разошлись. Сейчас она подала на алименты. Возможно ли как-нибудь отменить это отцовство, и, соответственно, не платить алименты? Все говорят, что ни один суд не удовлетворит иск об отмене отцовства.

ОТВЕТ: Да, отменить отцовских прав, отказаться от уплаты алиментов уже не получится. Даже если его лишат родительских прав, отказаться от уплаты алиментов уже не получится.

ВОПРОС: Я являюсь собственником 1/2 доли квартиры. Вторая доля принадлежала сожителю моей матери. В 2008 году он скончался, наследственное дело не заводилось. Могу ли я оформить в суде право на вторую долю?

ОТВЕТ: Если других наследников нет, то да. Но сначала нужно восстановить законные сроки принятия наследства.

ВОПРОС: Можно ли вступить в наследство через восемь лет после смерти матери? Наследственное имущество - дом в деревне.

ОТВЕТ: Срок для принятия наследства уже пропущен. Поэтому сделать это можно только в судебном порядке. Или же через восстановление срока при наличии оснований или через фактическое принятие наследства.

ВОПРОС: Мы с мужем официально женаты, но уже полтора года, как не живем вместе. Он ушел к другой женщине. Я живу вместе с двумя несовершеннолетними детьми в его двухкомнатной квартире, которая досталась супругу по дарственной. У нас есть еще построенный в период брака дом. Там прописаны я, он и наши дети. Сейчас муж просит отказаться от 1/2 дома и сделать мне дарственную на эту квартиру. Как правильно это сделать, чтобы я не осталась на улице с двумя детьми? К тому же, стоимость квартиры и дома совершенно разная. Я остаюсь с двумя детьми, которым надо давать образование. Можно ли как-то эту сделку сделать равноценной, чтобы от дома что-то досталось детям. Там хочет прописаться и моя свекровь. Как поступить в такой ситуации?

ОТВЕТ: Если вы согласитесь на предложенный вариант, то вы одновременно подписываете два договора дарения (один - квартиру вам, вы - ему 1/2 доли в доме). Если же вариант не нравится, то в судебном порядке вы требуйте 1/2 дома, и затем можете проживать в нем. Совместно найитое имущество на детей не делится.

ВОПРОС: В двухкомнатной квартире прописаны три человека - я, моя мама и мой муж. В 2009 году я приватизировала жилплощадь на себя. Мама и супруг от доли отказались в мою пользу. Все зарегистрировано нотариально. Спустя некоторое время муж ушел от меня в другую семью, но прописан он по-прежнему здесь. Сейчас он требует, чтобы я разменяла квартиру и отдала ему половину. Имеет ли он право на раздел, ведь собственницей являюсь я?

ОТВЕТ: Имущество, приобретённое в браке, делится между супругами в равных долях - вне зависимости от того, на кого оно оформлено. Соответственно, если ваш муж обратится в суд, он выиграет это дело.



(Продолжение. Начало в 1-22)

– О господи... – сорвался с губ Отэм хриплый стон. Она уперлась руками в грудь Сэма, и волосы упали ей на лицо. – Не останавливайся. Прошу тебя, не останавливайся. Иначе я тебя убью.

Ну нет, Сэм и не собирался этого делать, и когда тело Отэм перестало сотрясаться от дрожи, он схватил ее за плечи и перевернул, оказавшись сверху. Не отрывая взгляда от ясных зеленых глаз Отэм, Сэм слегка отстранился, а потом вновь глубоко погрузился в ее лоно.

– Обхвати меня ногами. – Когда же ноги Отэм оказались у него на талии, он возобновил мощные ритмичные движения. – Еще?

– Да.

Перенес вес тела на правую руку, Сэм обхватил ладонью лицо Отэм и дал ей больше, возбуждая самую чувствительную точку внутри нее.

– Сильнее, – простонала Отэм.

– Уверена?

Розовые губы Отэм приоткрылись, и она судорожно втянула воздух.

– Да.

Сэма не нужно было просить дважды. Он погружался в нее быстрее, сильнее и глубже, поглаживая тугой плотью нежные стенки ее лона. И очень скоро он вновь ощутил дрожь в теле Отэм, возвещавшую о приближении оргазма. Сладкая волна зародилась где-то глубоко и вскоре передалась Сэму, сжимая его плоть еще сильнее, чем прежде. Ему вновь пришлось стиснуть зубы, чтобы оттянуть развязку и продлить удовольствие.

Отэм вскрикнула. Раскаты грома заглушили ее крик, и Сэм позволил наконец невыносимому наслаждению захватить все его существо. Сквозь пелену горячего тумана он услышал свой собственный гортанный крик и ощутил мощный оргазм, разрывающий тело и душу на куски. Сэм был настолько опустошен, что, казалось, лишился способности дышать, словно на протяжении трех минут боролся за обладание шайбой и закончил гонку схваткой у бортика под грохот плексигласа. Сэм уткнулся лбом в пол рядом с ухом Отэм. Он занимался сексом огромное количество раз, но сегодня все было иначе. Интенсивнее, лучше, насыщеннее.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Господи Иисусе, – выдохнул Сэм, все еще не в силах восстановить дыхание. – Я вывернут наизнанку. Если в Вегасе было так же, то неудивительно, что я на тебе женился.

Стоя на кухне, Отэм поднесла к губам бокал красного вина. Ее обуревали разнообразные эмоции, от которых кружилась голова и сжимался желудок. Шок и стыд боролись между собой за пальму первенства. Но более всего Отэм смущала полная потеря самообладания. Она готова была ожидать подобного постыдного поведения от Сэма. Ведь Сэм это... Сэм. Она же никогда не каталась по полу в объятиях мужчины. Не в последнее время.

Господи, только не с Сэмом!

Из туалета в дальнем конце дома донесся шум воды, и дверь ванной комнаты распахнулась. Отэм опустила глаза – убедиться, что полы ее махрового халата плотно запахнуты на груди. После того как Сэм подобрал с пола одежду и направился в ванную, Отэм подхватила свою пижаму и бросилась наверх. Она набросила халат и с трудом удержалась от желания запереть дверь и спрятаться под одеялом до тех пор, пока не решит, что делать дальше. Или пока не уйдет Сэм.

К сожалению, ни того ни другого не произошло. Она – взрослая женщина и должна отвечать за собственные поступки.

В кухню вошел Сэм. Он был без рубашки, и Отэм в очередной раз получила возможность лицезреть рельефные мышцы его торса. Он взял со стола бутылку и прочитал этикетку.

– Обычно я предпочитаю пиво. – Он взял из шкафа бокал. – Но в одиночку пить негоже. Поэтому я спасу тебя от позора.

Отэм очень хотелось, чтобы Сэм спас ее от другого позора. Когда она сунула руку ему в штаны. Она одним глотком осушила свой бокал и протянула Сэму, чтобы он наполнил его снова.

Сэм наклонил голову и заглянул Отэм в глаза.

– Ты злишься на то, что я сказал?

Отэм покачала головой. Она не слышала ничего, кроме шума крови в ушах и собственного голоса, выкрикивающего имя бывшего мужа. Слава богу, Коннор не проснулся.

– А что ты сказала?

– Раз не помнишь, забудь. – На лице Сэма отразилось облегчение, и он наполнил бокал Отэм. – Но если ты не злишься, почему у тебя такое красное лицо?

Отэм приложила ладонь к пылающей щеке.

– Это из-за вина.

– Значит, это вино заставляет тебя хмуриться? – Сэм налил «Каберне» в свой бокал. – Хочешь, чтобы я извинился?

Если ему пришлось об этом спросить, значит, он не чувствует за собой вины. Кроме того, услышать извинения из уст Сэма было бы так неожиданно, что Отэм вполне могла бы упасть в обморок.

– Нет. Я не злюсь.

– Тогда что? – Сэм поставил бутыл-

ку на столешницу и сделал глоток из своего бокала.

– Больше всего я смущена своей весьма впечатляющей потерей самообладания.

Сэм опустил бокал и улыбнулся.

– Это было действительно впечатляюще.

Отэм покачала головой, едва сдержавшись, чтобы не ударить бывшего мужа.

– Знаешь, сколько раз я говорила себе, что ты последний человек на планете, с которым я захочу когда-либо заняться сексом?

Кончики губ Сэма опустились.

– Полагаю, несколько.

– Больше. Знаешь, сколько раз я говорила себе, что не лягу с тобой в постель, даже если от этого будет зависеть моя жизнь? – Отэм сделала глоток. – Если бы мне всего месяц назад предложили выбор – заняться сексом с тобой или быть раздавленной грузовиком, я бы выбрала последнее.

– Да, кажется, ты говорила что-то подобное в прошлом году. – Сэм развел руками. – И все же ты выбрала меня и впечатляющий секс.

– Я сказала, что впечатляющей была потеря самообладания.

– Впечатляющим был секс. – Сэм оторвал палец от бокала и указал на Отэм. – Ты испытала оргазм дважды.

Отэм пожала плечами и отвернулась, прежде чем ее щеки залила красная стыда.

– Просто с тех пор, как у меня это было в последний раз, прошло много времени.

– Сколько?

– Не важно.

Сэм пальцем повернул ее пылающее лицо к себе.

– Несколько месяцев?

– Забудь. – Отэм сделала глоток из бокала. Возможно, если она напьется, все произошедшее покажется ей веселой шуткой. Только вот вряд ли она найдет столько спиртного.

– Год? – Когда Отэм не ответила, Сэм недоуменно вскинул брови. – Полтора?

– Я – мама. Я работаю и забочусь о Конноре. Когда же у меня выдается свободное время, я делаю педикюр.

– Массажем стоп не заменить хорошего секса.

– Зависит от качества массажа. Некоторые люди настоящие профессионалы. А другие просто не знают расположение правильных точек.

– Я бы тоже не нашел. – Сэм засмеялся. – Ну и сколько времени прошло с тех пор, как кто-то массажировал тебе стопы?

– Действительно много. – Отэм прошла в гостиную и бросила через плечо: – У меня есть сын. Твой сын. Помнишь?

Сэм последовал за бывшей женой и встал рядом с ней перед высокими окнами. Волны разбивались о поросший травой берег, и Отэм скорее почувствовала, нежели увидела, как Сэм поднес к губам бокал.

– Похоже, шторм ослабевает, – прозвнесла Отэм.

– Два года?
– Ты опять об этом?
– Но ведь ты так и не ответила на мой вопрос.

В отдалении сверкнула молния, однако дождь по-прежнему лил стеной.
– Больше пяти лет. Но меньше шести.

Сэму не потребовалось много времени, чтобы подсчитать. А когда подсчитал, едва не подавился вином.

– Черт возьми. Никто не может продержаться так долго.

– Почему? Почему тебе так трудно в это поверить? – Отэм подняла руку и принялась загибать пальцы. – Я была беременна на протяжении девяти месяцев, весь следующий год я была покрыта детской отрыжкой и слюнями. Я пыталась начать бизнес, хотя у меня даже не было времени выспаться. В первые три года жизни Коннора я постоянно испытывала смертельную усталость, и последнее, чего мне хотелось в жизни, – это еще один человек, требующий моего внимания. Быть работающей матерью очень сложно.

– У тебя не было секса почти шесть лет? – Из всего, что она сказала, Сэм запомнил лишь количество лет. – Господи. Неудивительно, что ты такая злая.

– Я не злая. – Отэм поднесла к губам бокал, и рукав ее халата коснулся обнаженной руки Сэма. – Тебе так сложно поверить в мои слова, потому что ты сам вряд ли когда-нибудь выдерживал неделю.

– Бывало и больше. Иногда я играю на выезде в течение двух недель.

– Прогресс.
– Но я могу сказать тебе кое-что, – продолжал Сэм. – Если бы у меня не было секса на протяжении шести лет, я бы просто ослеп. И что тогда? Я – хоккеист. Я ведь не могу играть в хоккей без зрения. Ну и как я мог обойтись без секса?

Неужели он действительно верил своей извращенной логике? Как это ни печально, но так оно и было.

– В те редкие вечера, когда я не работала, а Коннор был у тебя, что мне, по-твоему, было делать? Идти в бар и искать себе парня там? – Господи, совсем недавно Отэм имела точно такую же беседу с Шайло и Винсом.

Голос Сэма звучал тихо и невнятно в темноте:

– Некоторые женщины так и делают.

– Но я не такая женщина. Несмотря на то, что ты обо мне думаешь, и несмотря на мое поведение и обстоятельства нашего знакомства в Вегасе, я никогда не была такой женщиной.

– Я никогда не считал тебя такой. Ну конечно.

– Ты заставил меня сделать тест ДНК. – Сэм открыл рот, чтобы высказаться в свою защиту, но Отэм протестующе подняла руку. – Я понимаю, почему ты это сделал. В тот момент я была очень зла на тебя и тем не менее понимала.

– Если б я сначала увидел Коннора, необходимость в тесте отпала бы.

– Это уже не важно. Я хочу лишь сказать, что, когда я попыталась завязать отношения с парнем из бара, это закончилось плачевно.

– Мда. – Сэм молчал довольно долго, а потом произнес: – Но у нас есть

Коннор. Меня нельзя назвать хорошим отцом, но я всегда любил его и никогда не жалел, что он появился в моей жизни.

Эти слова Сэма породили вопрос:
– А пока ты целых два часа ехал сюда, тебе не пришло в голову позвонить?

– Я подумал об этом, но ведь тогда ты не позволила бы мне приехать.

– Ты прав. Ты не можешь приехать сюда лишь потому, что хочешь увидеть Коннора. – Как он это сделал на Хэллоуин и День благодарения.

– Дело не в Конноре.
Отэм бросила взгляд через плечо на трудноразличимый в полумраке профиль Сэма.

– Тогда в чем?
– Я до сих пор пытаюсь это понять.

– Сэм повернулся к Отэм и оперся обнаженным плечом о стекло. – Думаю, это имеет отношение к незаконченному между нами делу.

– Если у нас и были какие-то «дела» в прошлом, с ними давно покончено. – И случилось это, когда Сэм подал на развод.

Сэм коснулся рукой щеки Отэм и заправил ее волосы за ухо.

– Когда я увидел тебя в ту первую ночь в «Пьюр», это напомнило мне детство. Когда мне было десять или одиннадцать лет, мама взяла меня и Эллу в Вашингтон, округ Колумбия. – Взгляд Сэма скользнул по лицу и волосам бывшей жены. – Была ночь. Мы стояли у мемориала ветеранам вьетнамской войны, и я видел яркие мерцающие огни в темноте. Мама сказала, что это светлячки. Я был так заинтригован, что побегал за ними в попытке поймать хоть одного.

Отэм старалась не обращать внимания на прикосновения Сэма к ее шее.

– Ты только что сравнил меня со светлячком?

– С огненной вспышкой. С ярким загадочным светом, который я хотел поймать и удержать в руках.

Когда Сэм говорил подобные вещи, Отэм понимала, как и почему влюбилась в него с такой легкостью. И если бы она его не знала, ей грозила бы опасность влюбиться в него снова.

– Я не собираюсь больше заниматься с тобой сексом, Сэм.

Сэм улыбнулся и опустил руку.

– Хорошо.

Судя по всему, он ей не поверил, поэтому лучшим выходом в сложившейся ситуации было отправить его домой. Или заставить его переехать в отель. Отэм указала на диван:

– Он раскладывается.

Отэм ждала, что Сэм возразит. Что обворочит ее. Будет целовать до тех пор, пока она не сдастся и не пригласит его к себе в постель. Но вместо этого он широко улыбнулся, как если бы получил желаемое.

– Увидимся утром.

Глава 14

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, ЗНАЕТ, КОГДА НУЖНО ПОТОРОПИТЬСЯ

Сэм стоял на кухне и опуская в тостер вафли. Ночной шторм стих, и теперь в окно лился яркий солнечный свет.

– Мама печет блины в форме сердечек. – Встав коленями на стул, Кон-

нор поджидал, когда вафли выскочат из тостера.

– Ты мне это уже рассказывал. Но больше никому не говори.

– Почему?

– Потому что твои одноклассники могут начать дразнить тебя «девчонкой». Ты же не хочешь, чтобы тебе надрали задницу? – Сэм взъерошил волосы сына. Он поднялся с первыми лучами солнца, залившими гостиную, и уже успел пробежать пять миль по пляжу. Ему необходимо было проветрить голову. Подумать о том, что случилось в последние несколько дней. Об обеде в доме Отэм и вчерашней ночи. Было ли ему скучно?

Да. «Чинуки» играли на выезде, а Сэм умирал от желания вернуться в строй. Но дело было вовсе не в этом. Сэм мог бы сказать, что дело в Конноре. Что он хочет проводить с сыном как можно больше времени, пока не приступил к полноценным тренировкам. И это было правдой. Он действительно хотел проводить с Коннором как можно больше времени перед отъездом – ведь иногда он уезжал на несколько недель. Но дело было не только в мальчишке. И если бы Сэм был честен с собой, он бы признал, что не ради сына сел ночью в машину и ехал без остановки целых два часа. Причиной этого порыва были Отэм и горячее желание, которое он испытывал каждый раз, находясь рядом с ней. Сэм никак не мог отделаться от воспоминаний о тех нескольких днях в Вегасе и от ощущения, что их ему было недостаточно.

Он оказался на крыльце дома, арендованного Отэм, посреди ночи. Дождевые капли барабанили по его плечам и струились по лицу, а он стоял и смотрел на дверь. Горячее желание и воспоминания о Лас-Вегасе выворачивали ему душу. Впервые за долгое время Сэм испытывал неуверенность из-за женщины. Он действительно не знал, впустил она его или захлопнет дверь перед носом. Не знал, позволит ли она прикоснуться к себе руками и губами. Не знал, разденется ли она и снимет ли напряжение, от которого он страдал со вчерашнего дня.

Сэм занимался сексом множество раз. С совершенно разными женщинами. Но у него никогда не было такого секса. Отэм была такой горячей и возбужденной. Ее необузданность говорила о желании – таком сильном, что не нужны были никакие плетки, наручники и прочие игрушки для взрослых. И Отэм не симулировала эту страсть. Не пыталась произвести на Сэма впечатление или играть с ним в какие-то игры. Она действительно хотела своего бывшего мужа. Может, потому, что у нее не было секса целых пять лет. А может, и не поэтому. В любом случае Сэму не хватило прошлой ночи. Он хотел больше.

Гораздо больше.

Вернувшись с пробежки, он обнаружил у себя на диване Коннора, смотрящего мультфильмы.

– Папа? – Из уголка его рта свисало нечто голубое, очень похожее на фруктовый мармелад. – У тебя тоже каникулы?

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)

«СВЯЖИТЕ» СЕБЕ УДАЧУ



Знаете ли вы, что в китайском языке слова «удача» и «восьмерка» созвучны? Если учесть, что Мистический узел фэн-шуй - это сразу несколько сплетенных вместе восьмерок, то представляете, какой невероятной силой обладает этот талисман?

в такой роли? Конечно же, на ниточке, которая соединяет между собой китайские монетки! Эти монетки, олицетворяющие денежную удачу, благодаря мистическому узлу обретают дополнительную силу и транслируют идею «бесконечности денежного потока». Нетрудно догадаться, что, «аккомпанируя» любовным талисманом, узел дарует «любовь на века». В «обойме» с талисманами для карьерного роста - заботится, чтобы этот рост не приостанавливался никогда, и т.д.

В качестве самостоятельного талисмана узел берет под опеку ту сферу жизни, которую ему заказали. Как это сделать? Сформулировать желание и на протяжении процесса плетения узла держать эту мысль в голове. Когда же работа будет закончена, узел (если только это не элемент одежды или украшения) лучше поместить в соответствующий сектор жилища.

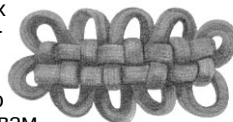
Загадали успешную карьеру? Место узлу - в северном секторе. Удача в любом учении

«живет» на северо-востоке. Рядышком, на востоке - крепкое здоровье и гармония в семье.

Мистический узел на юго-востоке привлечет богатство, на юго-западе - делового или романтического партнера, на юге - будет работать на вашу славу. Западный сектор отвечает за творчество и наше продолжение в этой жизни, то есть детей. А северо-западный - за помощников и путешествия.

Знакомьтесь, Пан Чанг!

Один из самых популярных узлов - вытянутый узел Пан Чанг. Для его изготовления вам понадобится нить длиной 2 м, лучше красного цвета.



1 Заколите нить на подушке за середину (на рисунке 1 середина - стык белой и темной заливки). Каждым из

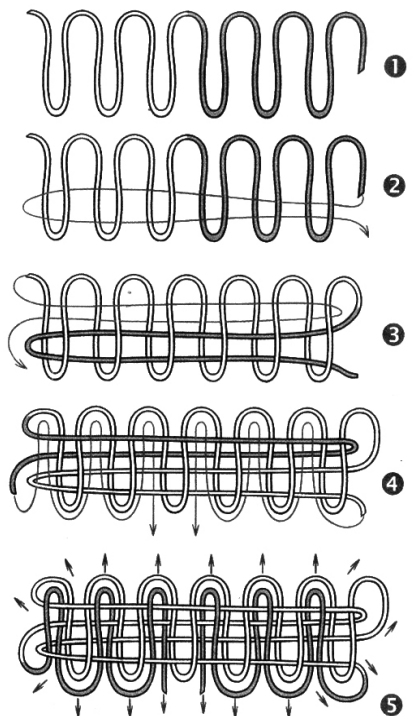
концов образуйте по 3 петли, заколите.

2 Из правого конца нити сделайте длинную петлю и проденьте ее во все вертикальные петли, которые были образованы в предыдущем шаге. Петля пройдет через каждую из них по схеме «под нитью - над нитью».

3 Возьмите левый конец и обвейте им все вертикальные петли, кроме крайней правой петли-ушка. При этом нить сначала должна пройти над петлями, а затем под ними.

4 Пройдитесь по вертикали узла с обеих сторон, чтобы получилось симметрично, соблюдая принцип: когда нить идет вверх, она проходит под одной нитью, а потом над тремя нитями; а когда нить идет вниз, то проходит под двумя нитями, над одной и еще под одной нитью.

5 Схватитесь за внешние петельки и хвостики и аккуратно затяните узел. Подтягивая соответствующие участки нити, выровняйте размер лепестков (выравнивать начинайте от середины нити, которую закалывали в самом начале).



Мистический узел - не изобретение фэн-шуй. Это традиционный буддистский символ, который воплощает в себе идею бесконечности жизни и перерождения человека из одного тела в другое (узел сделан так, что непонятно, где у него начало, а где конец). Не случайно на протяжении многих столетий в такие узлы вплетали в одеяния восточных императоров - чтобы провозгласить бессмертие, которым они якобы обладали. Фэн-шуй также закладывает в узел идею непрерывности - удачи, счастья, благополучия или любви. На какую именно сферу будет «работать» талисман, зависит от того, кто его создал.

Универсальный талисман

Узлы в фэн-шуй могут выступать как самостоятельными символами, так и «усилителями» энергии других талисманов. Вспомните, где вы видели узел

ЛЕТНИЕ СВЯТКИ - ВРЕМЯ ВОРОЖИТЬ!

Любите гадать? Тогда непременно отметьте в календаре даты 12-19 июня, чтобы не пропустить один из самых магически сильных периодов года.

За неделю до летнего и зимнего солнцестояния издавна было принято гадать и проводить обряды, чтобы задобрить духов, поскольку считалось, что переход от весны к лету и от осени к зиме сопровождается мощными магическими трансформациями во Вселенной. Именовались такие недели Святками.

После принятия христианства Святки были приурочены к церковным праздникам. Так, зимние Святки стали отмечать сразу после Рождества и вплоть до самого Крещения. А летние, «Зеленые святки» (в обрядах приветствовали первую зелень и начало полевых работ) - в неделю перед Троицей, которая в этом году приходится на 19 июня. Изменилось время проведения Святков, но традиция гадать сохранилась. Не станем нарушать ее и мы.

Птица счастья

Возьмите 3 большие чашки, в первую положите колечко, во вторую - монетку, а в третью не кладите ничего. Наполните чашки пшеном и поставьте их на подоконник с внешней стороны или в саду.

Если птицы склюют зерно сперва из первой чашки, то год окажется удачным для личных отношений, если вы одиноки, вероятно свадьба.

Первой опустела чашка с монеткой? Ожидайте повышения по службе и рост благосостояния.

А вот повышенный интерес птиц к третьей чашке сулит стабильный год, в котором не произойдет серьезных перемен. Использовать только монетку и кольцо необязательно. Вы можете написать особые пожелания на бумажках и спрятать в пшенице, увеличить количество чашек, если конкретных пожеланий на год у вас больше. Но всегда оставляйте одну пустую, чтобы быть честными с судьбой.

Последний листок

Для этого гадания понадобятся 5 цветных лент одинаковой длины. Красная лента будет символизировать любовь, зеленая - состояние здоровья, белая - отношения с родственниками и друзьями, желтая - работу и деньги, синяя - путешествия.

В один из дней Зеленых святков отправляйтесь в парк или лес и привяжите ленточки к 5 разным деревьям (например, к дубу, клену, тополю, осине, березе или любому другому дереву, растущему в вашей местности), с каждого

дерева сорвите по листу. Но не забудьте, к какому дереву какую ленточку привязали!

Принеся листья домой, разложите их на столе и проследите, какой листок увянет последним. Если таковым окажется лист дерева, на который вы повязали красную ленточку, значит, в этом году вас ждет удача в любви; если лист дерева, где вы оставили синюю ленту, - готовьтесь к путешествию и т.д.

Истина в воде!

Хотите узнать, чего ждать от отношений со второй половинкой? Приготовьте 7 одинаковых непрозрачных стаканов, 6 из них наполните чистой водой, а седьмой оставьте пустым.

В один стакан добавьте немного сахара, в другой - соли, в третий - уксуса, в четвертый - меда, в пятый - белого вина, в шестом оставьте простую воду, а в седьмой не добавляйте ничего.

Предложите избраннику или избраннице выбрать один из стаканов и попробовать воду. Сладкий вкус будет означать, что отношения принесут вам много приятных мгновений, соленый - огорчения, которые вы будете переживать вместе; вкус уксуса сулит множество ссор, мед - расцвет отношений; вино будет означать, что партнер вам изменит, простая вода - все останется так, как прежде, ну а пустой бокал сулит скорое расставание.

Свеча желаний

Напишите на маленьких листочках бумаги 3 желания, исполнения которых ждете в этом году. Затем возьмите 3 свежих дубовых листа и пришейте к ним эти бумажки. Переверните листья и перетасуйте.

Установите на каждом листе по тонкой восковой свече. Зажгите свечи и ждите, какая из них быстрее оплавится и потухнет.

Переверните лист с догоревшей свечой и узнайте, какому из желаний суждено сбыться первым. Если же какая-то свеча вдруг погаснет, не догорев, значит, желание сбудется еще нескорее.



За семью печатями

Это гадание откроет тайну, сколько придется ждать исполнения желания. Возьмите 7 одинаковых листочков плотной бумаги (по числу магических дней Зеленых святков), в центре каждого напишите временной диапазон (например, 1-2 недели; 6 месяцев - 1 год, 2-3 года и т.д.). Написанное запечатайте воском свечи (для этого держите зажженную свечу над цифрами, пока воск не закапает их целиком, а потом дождитесь, когда он подсохнет).

Листочки сложите в тканевый мешочек, в начале святочной недели положите его в укромное место (видеть мешочек никто не должен!) и доставайте только в праздник Троицы. Выньте наугад один из листков, соскоблите воск - вот и ответ на ваш вопрос!

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА

На чем сэкономить



1 На такси из аэропорта

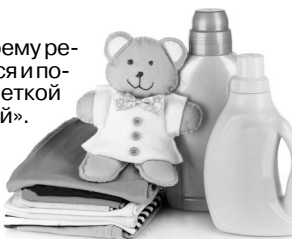
Кто часто летает на самолете, знает, как дорого стоит такси из аэропорта до пункта назначения. Но можно попробовать снизить траты. По прилете отправляйтесь туда, куда таксисты привозят тех, кто только собирается улетать. Как только таксист отпустит клиента, попросите его подбросить вас. Цена в некоторых случаях может быть вдвое меньше!

2 На детском порошке

Многие родители, желая своему ребенку самого лучшего, не скупятся и покупают дорогие порошки с пометкой «Специально для детских вещей».

Однако горькая правда заключается в том, что производители изготавливают «детские» порошки из того же сырья, что и «взрослые». А пометку ставят для того, чтобы товар лучше шел.

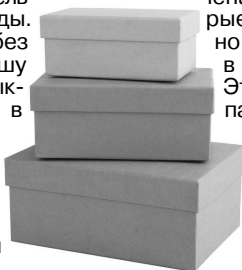
Если вы хотите купить действительно хороший продукт, выбирайте жидкие концентраты, сделанные в Европе.



ПРАВИЛО ТРЕХ КОРОБОК

Каждый год я провожу в квартире грандиозную уборку. Не просто мою поли и стираю пыль, а избавляюсь от ненужных вещей. В итоге собираю три коробки.

В первую складываю вещи, которые сломались, и я их уже вряд ли почию, изжили себя, окончательно вышли из моды. Эту коробку я без сомнений выношу на свалку или выкладываю в подъезд. Практика показывает, что вещи, которые мне уже не нужны, могут понадобиться кому-то еще.



Во вторую отправляются хорошие, качественные вещи, которыми я больше не пользуюсь, потому что у меня к ним прошел интерес. Я с радостью отдаю эту коробку в приют для бездомных.

Третья коробка предназначена для вещей, которые пора выбросить, но я пока сомневаюсь в своем решении. Эту коробку я храню пару месяцев, после чего перебираю ее содержимое еще раз и делаю окончательный выбор.

Анна Дьяконова.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ САНТЕХНИКИ

У меня в ванной комнате всегда стоит бутылочка со спреем собственного приготовления. Им я чищу сантехнику - как в ванной, так и на кухне, его использую для кафеля. Вот рецепт: соедините 1 стакан воды с 1/2 стаканом водки, 1/2 стакана уксуса, 1/2 ч. л. эфирного масла лимона. Все тщательно перемешайте и залейте в пустую бутылку с пульверизатором.

Антонина Кравчук.



ЗУБНАЯ ПАСТА ПОМОЖЕТ НОГТЯМ



Я часто пользуюсь яркими лаками. Когда стираю их, на ногтях остается легкий оттенок, они уже не выглядят идеально белыми. Чтобы такого не происходило, время от времени я провожу чистку. Беру отбеливающую зубную пасту, наношу ее на каждый ноготь и оставляю на 3 минуты. После этого можно слегка потереть ноготки мягкой щеткой и смыть пасту.

Карина.

ГДЕ ДЕРЖАТЬ ГВОЗДИ?

Сейчас я строю дачный дом на участке. В процессе сталкиваюсь со многими трудностями. Вот одно из решений, которым я хочу поделиться с теми, кто так же, как и я, занимается строительными работами. Когда вам нужно что-то забить, наденьте на руку рабочую перчатку и проденьте сквозь нее гвозди. Так они у вас всегда будут под рукой - очень удобно!

Алексей Маркелов.

ОЧИСТИТЬ ЖАЛЮЗИ ЛЕГКО

У нас на кухне висят жалюзи. В принципе они достаточно удобны, только вот грязь на них скапливается очень быстро. Раз в 2-3 месяца я проделываю простую процедуру. Развожу уксус в теплой воде в соотношении 1:2. Беру старый, но чистый носок, надеваю его на руку. Обмакиваю носок в раствор и протираю им жа-



люзи. Получается быстро и удобно!

Дарья Шолохова.

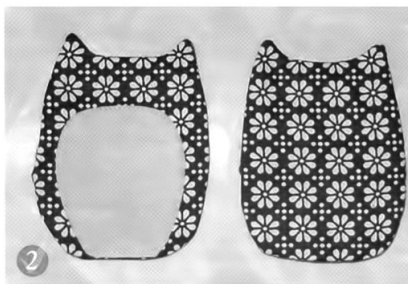
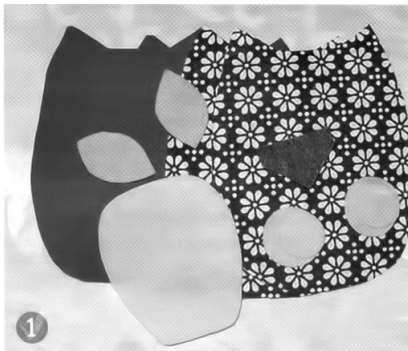
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * ткань х/б с рисунком
- * мягкий фетр разных цветов
- * колечко для ключей
- * пуговицы - 2 шт.
- * шнур
- * ножницы, нитки, иглолка

Н е всегда для ключей находится в сумке отдельный карман. Вот и путешествуют они у нас, передвигаясь из угла в угол. А ведь можно легко решить этот вопрос, если сшить для них специальную ключницу.

1 По прилагаемой схеме (см. схему) выполнить выкройки всех деталей. Из х/б ткани вырезать 2 детали основы. Из фиолетового фетра вырезать две детали, такие же, как и для основы, - это подкладочная часть ключницы. Эти детали выкроить с прибавками по 0,5 см. Из коричневого фетра вырезать клюв, из белого - зрачки, из бежевого - деталь животика и глазки, из зелено-го фетра - два листика.

2 Сложить между собой детали основы и подкладочной части лицевой стороной вовнутрь. Прострочить прямой строчкой заготовки на швейной машинке по всему периметру, ос-



КЛЮЧНИЦА «СОВА»

Только со стороны эта поделка из фетра кажется нефункциональной. Однако внутри нее прекрасно помещаются ключи, а она сама может стать стильным аксессуаром для вашей сумочки.

тавив небольшой участок для выворачивания. Вывернуть заготовки и отпарить каждую. На лицевую часть ключницы пришить деталь животика. Далее пришить на лицевую часть клюв. Сложить вместе детали глаз, зрачков и пришить их на лицевую часть, скрепляя пуговичками.

3 Сложить обе заготовки между собой фетровой частью вовнутрь и сшить детали вместе. При этом в верхней части ключницы оставить небольшой отрезок незашитым и не зашивать нижнюю часть (на схеме эти участки отмечены черточками). Колечко для ключей закрепить на шнуре, а отрезки шнура продеть через верхнее отверстие ключницы. Детали листиков об-

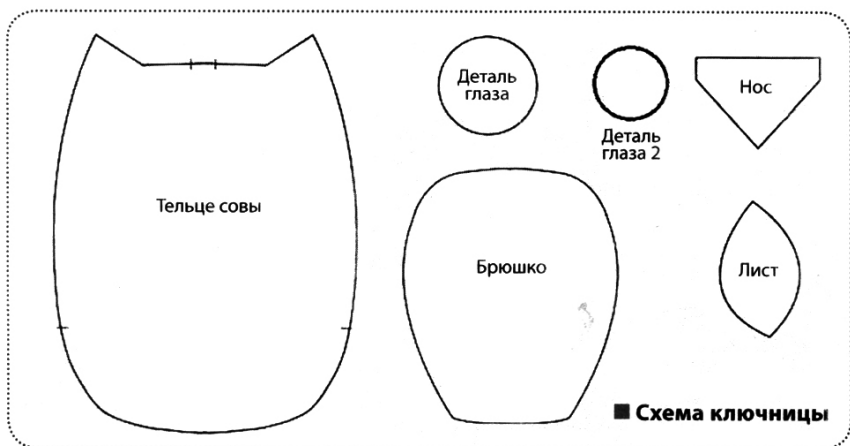
шить петельным швом и пришить их на отрезки шнура.

Ключница «Сова» готова! Пользоваться ею очень просто. На колечко надеваются ключи. Если потянуть за листики, то ключи спрячутся внутри совы. Таким образом, они уже ничего не поцарапают внутри сумки и не будут звенеть при ходьбе.

Достать ключи также несложно - нужно просто потянуть за них через незашитое отверстие низа совы. Пришитые листики не дадут шнуру выскользнуть, а за счет его длины ключи будет удобно использовать по назначению.

В зависимости от количества и длины ключей размер ключницы можно подобрать индивидуально.

Автор изделия Елена Кирышина.



СЛАВЯНСКИЕ МОТИВЫ

Современная мода все чаще обращается к национальной культуре разных стран. Самое время добавить в гардероб элементы славянского стиля.



Одежда в славянском стиле очень удобна в ношении, потому что предполагает свободный фасон и натуральные ткани. Лен, ситец, мех - все это приятно прилегает к телу и не доставляет неудобств. Этот стиль выбирают люди, близкие к творчеству и не привыкшие отказать себе в самовыражении. Они не боятся быть самими собой и хотят подчеркнуть свою этническую принадлежность. Многим кажется, что, надев на

себя одежду с исконно славянской вышивкой, они будут выглядеть нелепо. Однако это не так! Дизайнеры предлагают разбавлять славянский стиль модными новинками сезона или классикой. К примеру, можно надеть юбку-карандаш и блузу, вышитую по краю традиционным орнаментом. Или же примерить платье мини с красивой бахромой и аппликацией в сочетании со стандартными туфлями-лодочками и клатчем.



Когда речь заходит о славянском стиле, важно не переборщить с элементами. Пусть это будет что-то одно - или орнамент, или вышивка, или присущая этому стилю многослойность. Все остальное должно принадлежать базовому гардеробу и лишь оттенять яркий элемент. Не забудьте про аксессуары! Они могут быть крупными и выделяющимися. Что касается обуви, можно позволить себе надеть что-то на низком каблуке или вовсе обойтись без него.

АКТУАЛЬНА ЛИ ВЯЗАНАЯ СУМКА?

Я хорошо вяжу, и у меня в планах - связать сумку. Вот только я не уверена, что такие вещи сейчас в моде.

Алина Забралова.

Популярность вязаных аксессуаров и сумок, наоборот, набирает обороты. Вы можете связать большую сумку-мешок, в которую поместится много вещей. Для этого используйте крупную плотную пряжу. Или же остановиться на маленьком ажурном клатче, связанным крючком. В качестве декоративных элементов можно добавить бант или атласную ленту. Для офиса вязаная сумка не всегда будет уместна, а вот для прогулок по парку, магазинам или встречи с друзьями - в самый раз.



ЛЕТНЕЕ ПАЛЬТО

Что можно носить в межсезонье в качестве верхней одежды, кроме куртки? Ведь в пальто уже жарко.

Мария Хохлова.

Когда осенне-весеннее теплое пальто занимает свое законное место в шкафу, приходит черед так называемого летнего пальто. Оно сшито из легких тканей, весит немного и больше напоминает удлиненный пиджак.

В этом сезоне в моде модели прямого кроя с рукавом три четверти. Носить такое пальто лучше не застегнутым - так оно интереснее смотрится. Выбирая цвета, отдайте предпочтение или пастельным (розовый, бежевый, сливочный), или ярким (красный, зеленый, синий). Популярны и принты, на пике - геометрический и цветочный. Носить летнее пальто можно в сочетании как с деловым костюмом, так и с джинсами. Задавать тон будет обувь: туфли на шпильках в первом случае и кроссовки - во втором.



С ОТКРЫТЫМ НОСОМ

Мне подарили туфли с открытым носом. Но меня не покидает ощущение, что все смотрят только на мои голые пальцы, когда я в них...

Марина Г.

Туфли с открытым носом, действительно, привлекают внимание к ногам женщины, и в особенности к пальцам.

Чтобы чувствовать себя уверенно в такой обуви, нужно убедиться в том, что ваш педикюр идеален, а пальчики не «гуляют» по полу.

С такой моделью можно носить колготки, чулки, носочки, летом в некоторых случаях - оставлять ноги голыми. Лучшего всего туфли с открытым носом смотрятся с платьями и юбками.





Экстравагантный ХВОСТ

Высокий хвост, плавно перетекающий в косу, - хит летнего сезона. У основания он прочно закреплен резинкой. Само плетение - обычное, отличается тем, что коса нарочито небрежна, чуть распушена. Прежде чем ее плести, можно слегка начесать волосы. У лба их можно приподнять - это визуально удлинит лицо.



КОРЗИНОЧКА

Нежный и романтический образ подчеркнет коса, обрамляющая лицо. Волосы должны лежать свободно, не быть стянутыми. Закрепить прическу поможет крупная заколка с нежным цветком. «Корзиночка» подойдет девушкам с узким и продолговатым лицом, а вот круглолицым ее делать не стоит.

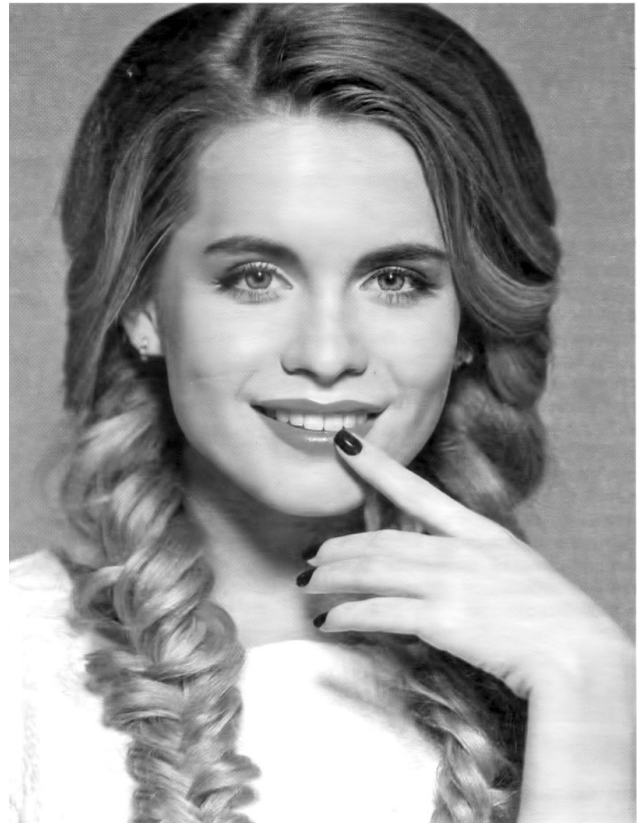
АХ, ЭТА КИЧКА!



Юным девушкам, любительницам женских романов и нежных образов, подойдет коса-кичка. Начинаясь как две разные косы, в конце она становится единой и превращается в аккуратную кичку. Особенность этой прически - нежные цветы в качестве украшения. Их можно заменить на атласные ленты, вплетенные в каждую косу.

В СТИЛЕ 60-Х

Если вы собираетесь на свидание или стилизованную вечеринку, выберите именно этот вариант плетения косы. Он охватывает голову, создавая элегантную «шапочку». Плетение начинается ото лба, практически закрывая его, и идет вкруговую. Аксессуары будут излишни, а вот яркую помаду непременно добавьте. Она придаст образу завершенность.



КОСЫ В ТРЕНДЕ

Коса - классическое украшение барышни. Современные плетения позволяют сделать модную прическу даже на волосах средней длины. Получится красиво!

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА

Эта коса по хитрости своего плетения ни в чем не уступает виноградной лозе. Для того чтобы ее сделать, потребуются определенная сноровка. Плетение начинается от центра, следом постепенно вплетаются боковые части волос. Не следует затягивать косу, она должна быть слегка ослаблена. Кончик можно оставить совсем маленьким, не делая на нем акцента и не выделяя красивой заколкой-резинкой.





ДОМАШНИЕ ТОРТЫ

«Медовик», «Наполеон», «Графские развалины», «Павлова», «Муравейник», «Прага»... Это не просто торты: это целая эпоха. Сладкие воспоминания из детства.

С любовью испеченные нашими мамами и бабушками, эти шедевры украшали все семейные праздники. Давайте вспомним, как готовить хотя бы некоторые из них.

«Павлова»

Белки (охлажденные) - 4 шт., сок лимона - 1 ч. л., сахар (мелкий) - 1 стакан, крахмал - 3 ч. л., сливки (38%, охлажденные) - 200 мл, пудра сахарная (с ванилином) - 2 ч. л., киви - 2 шт., малина - 200 г.

В белки добавить лимонный сок, взбить в пену. Взбивая, постепенно ввести сахар, затем крахмал. На бумагу для выпечки выложить полученную массу в форме круга. Выпекать 40-50 мин. при 150 градусах. Отключить духовку, безе вынуть после ее полного остывания. Сливки взбивать 4-5 мин. Добавить 2 ч. л. сахарной пудры. Пе-

ремешать. Крем выложить на безе, украсить ягодами и кусочками киви.

«Медовик»

Для теста: мука - 4 стакана, молоко - 3 ст. л., мед - 7 ст. л., масло сливочное - 150 г, сахар - 1 стакан, сода - 1 ч. л., яйцо - 2 шт., соль - щепотка. Для крема: сметана (25%) - 1 кг, сахар - 1 стакан, ванилин - 1 пакетик.

Мед, молоко, соль и сахар варить около 2 мин., пока масса не порыжует. Добавить сливочное масло, затем соду. Поставив на большой огонь, взбивать венчиком. После того как смесь побелеет, нагревать еще 1-2 мин. - до появления прожилок карамельного цвета. Снять с огня и перемешивать 5 мин. Остудить, добавить яйца и просеянную муку. Вымесить мягкое тесто. Оставить на 20 мин., накрыв пленкой. Разделить

на 8 частей, раскатать коржи. Наколоть их вилкой. Выпекать 10 мин. при 200 градусах. Сразу обрезать в форме круга. Охлажденную сметану смешать с ванилином и сахаром, взбить. Сложить из коржей торт, промазывая их кремом. Промазать бока. Обрезки измельчить и обсыпать торт. Поставить в холод на сутки.

«Графские развалины»

Для теста: мука - 1,5 стакана, сметана - 1,5 стакана, сахар - 1 стакан, какао - 2 ст. л., яйцо - 2 шт., разрыхлитель - 1 ч. л. Для пропитки: сметана - 350 мл, сахар - 3 ст. л. Для глазури: шоколад (60% какао) - 100 г.

Взбить яйца, добавить сахар, взбить венчиком. Добавить сметану, взбить. Ввести муку, просеянную с разрыхлителем, взбить. Разделить тесто на 2 части. В одну всыпать какао, взбить. Выпекать толстые коржи 25 мин. при 180 градусах до золотистого цвета. Для пропитки смешать сметану и сахар и залить коржи, поломанные на квадратики. Полить глазурью, растопив шоколад на водяной бане.

«Прага»

Для теста: сахар - 1 стакан, мука - 2 стакана, молоко сгущенное - 100 г, какао - 4 ст. л., сметана - 200 г, яйцо - 2 шт., водка или бренди - 100 мл. Для крема: масло сливочное - 150 г, молоко сгущенное - 100 г, какао - 2 ч. л. Для глазури: шоколад (60% какао) - 150 г.

Для теста: белки взбить миксером, 2 мин. Добавить сгущенное молоко, сахар и сметану и взбивать еще 3 мин. Отдельно взбить желтки до бела. Просеять муку с какао. Соединить белковую массу с мукой и желтками, перемешать снизу вверх. Смазать маслом форму, влить тесто, выпекать при 200 градусах в течение 1 ч. В размягченное сливочное масло добавить какао и взбивать миксером 1 мин. Добавить сгущенное молоко, взбивать 2 мин. Остывший бисквит разрезать на 3 коржа, пропитать водкой. Сложить друг на друга, промазав кремом (верх торта промазывать не нужно). Шоколад растопить на водяной бане и обмазать торт. Поставить в холод на 3 ч. Украсить по своему вкусу.



Медовик



Графские развалины



Прага



Пальчики оближешь

Пирожки-трубочки с капустой

Очень интересное блюдо, напоминающее пирожки и блинчики с капустой одновременно. Понравится всем членам семьи!

Для теста: 2 стакана муки, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана растительного масла, 1 яйцо (для смазывания). **Для начинки:** 2 кг белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 1-2 луковицы, 1 ч. л. семян тмина, растительное масло, соль по вкусу.

1 Морковь натереть на терке, лук нарезать тонкими полукольцами. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук с морковью до золотистого цвета. Капусту нашинковать, посолить и немного помять руками. Переложить в сковороду к луку с морковью, перемешать и тушить все вместе, периодически помешивая, до готовности капусты (сковороду закрывать крышкой не нужно). Досолить по вкусу и остудить.

2 Для теста смешать просеянную муку с сахаром и солью, влить полстакана воды и растительное масло и замесить мягкое эластичное тесто. Разделить тесто на 12-14 равных частей. Каждую порцию теста раскатать в тонкую, почти прозрачную овальную лепешку (стол посыпать мукой не нужно). На длинный край лепешки выложить порцию капустной начинки, и завернуть ее в тесто (в процессе заворачивания бока лепешки загнуть на начинку).

3 Пирожки-палочки выложить на застеленный пергаментом противень швом вниз и смазать взбитым яйцом. Посыпать тмином и выпекать в духовке при 200 градусах около 20-30 мин. до золотистого цвета.



ТАРТАЛЕТКИ «НЕЖНОСТЬ»

Сыр твердый - 100 г, яйцо - 2 шт., палочки крабовые - 100 г, майонез - 2 ст. л., соль и укроп сухой по вкусу, тарталетки.

С варенные вкрутую яйца и сыр натереть на мелкой терке, крабовые палочки мелко нарезать. Смешать, добавить майонез, посолить по вкусу. Наполнить полученной массой тарталетки, сверху посыпать укропом.

Елена Гогоришвили.

✓ **СОВЕТ ОТ РЕДАКЦИИ.** Половину тарталеток можно наполнить сырной массой, в состав которой входят натертые на крупной терке твердый сыр и варенные яйца, давленный чеснок, майонез.



АХ, ВАСИЛЬКИ, ВАСИЛЬКИ!..

Наверняка вы не раз слышали о биополе - энергетической оболочке человека и знаете, что оно защищает от вредного воздействия извне. Но случается так, что защита нужна самому биополю, и тогда на помощь приходят растения. Например, василек. Как показывает многовековой опыт, в умелых руках этот цветок создает надежный барьер от порчи, наговора и прочих злых чар.

Прекратить полосу неудач

Для восстановления ослабленного биополя существует простой и одновременно действенный способ, воспользовавшись которым, вы сможете не только подпитать энергетическую оболочку, но и преодолеть затянувшуюся полосу неудач, избавиться от стресса и неврозов.

В период цветения васильков каждый день выходите в васильковое поле, гуляйте по синей глади. Прочувствуйте эти цветы, насладитесь их приторно-горьким ароматом, закутайтесь в их пьянящую массу с головой, словно в одеяло.

Такие прогулки лучше осуществлять, когда светило находится в зените. Подумайте в это время о чем-нибудь хорошем, примерьте на себя состояние счастья - представьте, что ваша мечта уже осуществилась! Для этого визуализируйте желанный образ в мельчайших деталях - например, если вы чаеете выйти замуж и создать крепкую семью, нарисуйте перед глазами картинку счастливого дня в кругу любимого супруга и ваших детей: вот вы вместе стряпаете что-то на кухне, затем обедаете, а после, немного отдохнув, отправляетесь на прогулку в парк... Доверьтесь фантазии и будьте уверены: чем чаще вы будете осуществлять такие «экскурсы в будущее», тем скорей отступят неприятности.

Мой дом - моя крепость

В практической бытовой магии цветок василька используется как основной компонент для энергетической защиты квартиры или частного дома.

Для заслона от атаки демонических и астральных существ, которые питаются нашими отрицательными эмоциями, часто достаточно поставить букет полевых васильков прямо возле порога жилища (с внешней стороны). Такой сбор, простояв всю ночь, надежно экранирует дом от злых намерений нечистой силы.

Но бывает и так, что эта самая сила

уже поселилась в доме и чувствует себя хозяином. Если вы часто слышите чьи-то шаги, хотя одни дома, из серванта «сами собой» падают и бьются тарелки, раздаются хлопки и постукивания, природа которых неизвестна и т.п., то это ваш случай. Выгнать «полтергейст» из дома поможет все тот же букетик из васильков. Но на этот раз поставить его следует у порога внутри квартиры.

Заплести любовь в венок!

Свежесобранные васильки могут быть использованы в качестве мощного любовного талисмана. Для того чтобы получить расположение избранника, девушка должна сплести из них венок, причем лучше, если она начнет работу рано-рано утром, а закончит с первыми лучами солнца.

В течение дня нужно периодически надевать веночек (если есть возможность, например, при условии, что вы отдыхаете на природе, то носить его весь день, не снимая), а с заходом светила опустить в реку, сопроводив на прощание словами: «Венок-веночек, найди суженого мне, как увидит он венок - сразу вспомнит обо мне».

Хитрости сбора

Для того чтобы васильки не утратили магической силы, лучше собирать их в момент цветения, сразу же после того, как распустились корзинки. Оптимальный период - начало лета. Причем пригодны только здоровые цельные темно-синие или ярко-голубые соцветия, собранные тем, кто предварительно отбросил негативные эмоции и настроился на благостный лад.

Если вы желаете запастись васильками впрок и использовать их в течение всего года, засушите цветы - обязательно в темном прохладном месте.

Если же сбор попадет под палящее солнце и утратит насыщенный цвет, придется избавиться от такого «урожая», так как это означает, что растение потеряло магические свойства.

Никто не скажет точно, как именно «работает» василек - но все, кто начинают использовать этот синий цветок в магических целях, непременно остаются довольны результатами. «Прост василек, да дорог», - говорили наши бабушки - надеемся, что после прочтения этой статьи у вас не останется вопросов «почему»?

Букетик под кроватью

Основная сфера применения василька - защита тонкого плана человека от дурного глаза и недобрых намерений завистников. Для этих целей подойдут как свежие, так и высушенные цветы, собранные в полнолуние.

Небольшие по объему букетики нужно положить под кровать или же в платяной шкаф. Таким образом вы обеспечите себе контакт с энергией растения, что уже в скором времени позитивно скажется на состоянии вашего биополя: оно получит подпитку, а следовательно, защита от недобрых глаз возрастет в разы.

Поздравления

Циалу СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Желаем быть всегда на высоте, а цветы, которые вы так сильно любите, пусть цветут самыми, что ни на есть красивыми лепестками.
Светит Цавкиси на горе Мтацминда,
Через ущелье речка течет вдаль,
Вокруг природа, звезды ночью видно,
Цавкисис Вели – маленький Версаль.
В поселке том живет наша Циала,
Любови желаем ей, лета, добра,
Светом сиять и быть немного пьяной.
Пусть радуется вами детвора.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева.

Татьяну ЭЛЕРДАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем выглядеть по-прежнему красивой и всегда оставаться одной из самых достойных красавиц нашего созвездия.
Месяц июнь – пора надежд,
Татьяне радость мы вещаем,
Придет к ней радостная весть,
Исполнятся пусть обещанья.
Мы обещали ей сюрприз,
Подарки, радость, развлечение...
А главным в жизни будет приз –
Удача, смех и наслаждение.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Алла Титвинидзе,
Люся Агабалиян, Лали Шатиришвили,
Росица Билянова,
Натия Сацерадзе, Елена Микелашвили,
Белла Киладзе, Валентина Достигаева,
Нелли Мадич, Анаида Акопян,
Аделаида Немсадзе,
Алла Рувинская,
Тамара Константиновская,
Людмила Романиди, Алла Фридман,
Марина Киракосян-Мосесова.

У Константина МЧЕДЛИШВИЛИ
и **Лали ОКРОПИРИДЗЕ**
родилась внучка,
а у **Георгия МЧЕДЛИШВИЛИ**
и **Анны РУСИНОВОЙ**
родилась дочь Лали.
Поздравляем их всех с этим приятным,
долгожданым событием. Родилась
малышка в Международный день за-

щиты детей. Расти счастливой и пусть хранит тебя Господь Всевышний!
Пищит, громко кричит малышка Лали,
Увидела впервые белый свет,
Ее с небес на землю к нам послали
И колыбелька бережет от бед.
Зовет она всех тех, кто окружает
Ее из нашей светлой стороны.
Живи счастливо, маленькая Лали,
А ночью видь одни сладкие сны.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Санадзе,
Раиса Смирнова,
Валентина Решетова,
Малуза Горанова,
Софиго Сакварелидзе,
Наргиза Оганова,
Тамта Гагошидзе,
Циури Шаламберидзе,
Лана Стоева, Нино Турашвили, Маргарита Григориади, Кети Димитриади,
Эрминия Карастоянова,
Мари Эсебуа.

Молодую актрису, искреннюю подругу и просто очень хорошего человека **Хатию МАНДЖАВИДЗЕ** поздравляем с Днем рождения!



Желаем крепкого здоровья,
И исполнения мечты скорей.
Пусть унесутся вдаль тревоги.
Пусть будет много преданных друзей!
Друзья, коллеги, родственники

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.

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти. Тел.: 555.60-20-58.

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

Тел.: 577.66-92-75.

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

Тел.: 568.78-11-25.

Улыбнись

Два альпиниста из последних сил добираются до вершины. Один спрашивает другого:
- Ты обменял свою квартиру?
- Нет, отказался. Что я, дурак - на пятый этаж без лифта?!

Инструктор по прыжкам с парашютом в самолете:
- Первый пошел! Второй пошел! Третий пошел... Парашютики не забываем!

В телеге едет мужичок, приятель ему кричит:
- Что везешь?
Тот жестом подзывает его и шепчет на ухо:
- Овес.
- А почему так тихо?
- Чтобы лошадь не услышала!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СВЕТЛЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
железный друг женщины

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.



УШАСТЫЙ АНГЛИЧАНИН

Английский кокер-спаниель - охотничья порода. Но даже если от охоты вы далеки, смело заводите себе этого англичанина. Более преданного и надежного друга не найти!

Если бы мне несколько месяцев назад сказали, что у меня будет собака, я ни за что бы не поверила этому человеку. У нас и так было два кота - этого достаточно. Но однажды я приехала к сыну на родительский день в спортивный лагерь. Ребенок увидел, как его друга встречает соскучившийся по нему любимец, и сказал, что тоже мечтает о собаке. Я объяснила ему - мы не можем себе позволить крупного питомца. Сын предложил выбрать не очень большую породу. Пришлось сдаться.

Малыш

с большими ушами

Поисками собаки ребенок занялся сам. Его выбор пал на английского кокер-спаниеля. Прежде чем брать питомца в дом, сын изучил литературу по уходу и воспитанию собаки. Пообещал, что сам будет заботиться о нем, гулять, убирать.

Я заинтересовалась этой породой. Оказалось, английских кокер-спаниелей начали разводить в Великобритании в 1879 году. Есть предположение, что первые спаниели были завезены финикийцами, а название span на финикийском языке означает «кролик». По другой версии, вислоухих собак держали у себя кельты и использовали их на охоте. Ясно было одно - наш новый питомец будет не таким уж простым... Моя сестра, у которой тоже есть собака, посоветовала нам обратить внимание на возраст собаки и помет. Лучше

брать планового щенка, которому уже исполнилось 3 месяца. В этом случае он быстрее привыкнет к новой обстановке, и нам не придется с ним нянчиться. Так мы и сделали.

Сын выбрал новому питомцу имя - Каспер, но вот забрать его у заводчика сам не смог. Пришлось это делать мне. Честно говоря, я не ожидала, что щенок окажется таким маленьким. На ближайšie несколько дней мне предстояло стать для него мамой.

Знакомство

с новым другом

Каспер, только перешагнув порог квартиры, сразу дал понять нашим двум котам, кто будет в доме главным. Правда, они оказались тоже не лыком шиты, и первые дни животные настороженно относились к новому другу.

Щенок оказался подвижным, игривым и чрезвычайно любопытным. В качестве хозяина он беспрекословно выбрал меня. Так я, сама того не ведая, завела еще одного ребенка. Кокер-спаниели обожают повышенное внимание к себе со стороны хозяев и к тому же весьма ревнивы. Каспер не был исключением. Он начал ревновать меня ко всем - к котам, мужу, сыну. К счастью, обижаться эта ушастая прелесть совсем не умеет, как и таить зло на обидчика.

По своей природе спаниели - прирожденные охотники. Прогулки по выходным в лесу стали любимым занятием Каспера. С каждым днем я все больше

узнавала о новом питомце и поражалась тому, как в нем прекрасно сочетаются интеллект, доброта и хитрость. Мне приходилось прикладывать немало усилий для того, чтобы быть с ним строже, не потакать его прихотям и капризам. Я понимала, что мне нужно вырастить из него настоящую собаку, а для этого необходима твердая рука. Важно приучить щенка с самого раннего возраста к гигиеническим процедурам: чистке ушей, глаз, зубов, стрижкам и укорачиванию когтей. Мы с этим справились на пяттерку!

Ни о чем не жалею!

Я сразу постаралась выработать для собаки режим дня, приучить ее ходить в туалет в нужное время. Правда, в итоге мне самой пришлось перестроить свой распорядок. Каспер встает рано и требует выйти на прогулку. Приходится вставать ни свет ни заря да отправляться с ним по его делам, потом возвращаться и пытаться продолжить прерванный сон. Но я не жалею. Вместе с Каспером мы ездим на дачу. Там он старается помогать мне во всем, берется за любое занятие. Его трудолюбию и усердию можно только позавидовать. Когда собака дома, она неизменно встречает меня после работы, радостно виляет хвостом. Кстати, коты в итоге приняли Каспера, и теперь у нас в доме царит мир. Более того, усаые скучают по псу, когда он надолго уезжает на дачу.

Спустя время я могу сказать, что в лице Каспера у меня появился замечательный друг на долгие годы. Я знаю, что он всегда рад меня видеть. И если бы сейчас передо мной стоял выбор, - заводить кошку или собаку, - я бы не раздумывая выбрала собаку.

Елена Даньшина.





Мятный коктейль

Нежный мятный оттенок спустя несколько лет вновь вернулся на вершину модного олимпа. Но теперь дизайнеры советуют носить его не соло, а разбавив другими пастельными тонами – коралловым, лимонным или голубым. Свитер, юбка, летнее пальто и кеды отлично подойдут для мятных экспериментов.

Вещь месяца

Сумка с ярким хищным принтом – то, что нужно в этом летнем сезоне! К леопардовым и змеиным расцветкам добавились красные, зеленые, синие и желтые краски. Такая сумочка подойдет к вещам в тон или к образу в нейтральной цветовой гамме.



Ворох кружев

Ультрамодный или невероятно женственный образ можно создать, всего лишь подобрав к зеленому кружевному платью разную обувь. С балетками, украшенными стразами, вы будете похожи на британскую герцогиню, а в удобных белых кедах – на звезду подиума. Оттенки платья могут варьироваться: от насыщенного изумрудного до светлого лимонного. Лучшие фасоны – платье-футляр и платье-рубашка.



Рисунок с природы

Вещи с принтами в зеленых тонах – на пике популярности. В них вы не только будете выглядеть очень модно, но и почувствуете себя максимально уютно! Традиционные принты с цветами, навевающие мысли об отдыхе, пальмовые листья или аппетитные изображения фруктов и овощей – самые модные тренды. Подберите к такой вещи необычный кулон.





ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Хлеб белый - 4 ломтика, **курица** измельченная, (отварная или копченая) - 3-4 ст. л., **майонез** или **кетчуп** - 2 ст. л., **помидоры** - 1 шт., **сыр** - 4 ломтика, **яйцо** - 1 шт., **зелень** - 2-3 веточки, **масло сливочное** - 2 ст. л., **соль, чеснок и перец по вкусу**.

Яйцо сварить вкрутую, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным куриным мясом, майонезом, рубленой зеленью, посолить и поперчить. По желанию добавить измельченный чеснок. 2 ломтика хлеба снизу смазать сливочным маслом. Положить на них по ломтику сыра и помидора, следом выложить куриную начинку. Далее - снова кружочки помидора и сыр. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба, верх смазать сливочным маслом. Запечь на решетке в духовке.

*** Вариант начинки:** сыр, маринованные огурчики (ломтики), ветчина, зелень, петрушка, чеснок, майонез.



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Яйцо - 4 шт., **помидоры** - 1 шт., **перец болгарский** - 1 шт., **сыр твердый** - 50 г, **чеснок** - 1 зубчик, **масло оливковое** - 2 ст. л., **петрушка** - 1 пучок, **перец черный молотый и соль по вкусу**.

Нарезать болгарский перец соломкой, помидор - полукружьями. Взбить яйца с 2 ст. л. воды, перцем и солью (рекомендуется белки и желтки взбивать отдельно - омлет получится более пышным). Натереть сыр на мелкой терке. Измельчить петрушку. Обжарить болгарский перец на оливковом масле, добавив измельченный чеснок. Добавить помидор и петрушку. Аккуратно залить яичной массой. Посыпать сыром. Накрыть сковороду крышкой и готовить на небольшом огне 3-4 мин.

*** В омлет можно добавить лук (репчатый и/или зеленый), брокколи, кабачки (цуккини), стебель сельдерея, молотую паприку, базилик.**



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Творог - 500 г, **яйцо** - 2 шт., **мука** - 1,5 стакана или чуть больше, **масло сливочное** - 3 ст. л., **соль** - щепотка, **сахар** - 2-3 ст. л., **ванилин по вкусу**.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито: он должен быть однородным и мягким. Сливочное масло растопить и добавить в творог вместе с сахаром, яйцами, солью, ванилином и все как следует перемешать. В полученную массу всыпать просеянную муку и замесить не очень крутое тесто, однородное, без комочков.

Выложить тесто на присыпанный мукой стол и разделить на равные части. Из каждой части скатать тонкую колбаску, слегка приплюснуть и нарезать небольшими ломтиками. Опустить в подсолоненную кипящую воду и варить на среднем огне 3-5 мин. после того, как вареники всплывут. Подавать ленивые вареники горячими, со сметаной.



СЫРНИКИ С МАНКОЙ

Творог (2-9%) - 600 г, **яйцо** - 3 шт., **сахар** - 60 г, **крупа манная** - 180 г, **изюм** - 50 г, **масло растительное** - 100 мл, **соль по вкусу, ванилин** - щепотка.

В миске соединить творог и яйца. Если творог неоднородный, рекомендуется измельчить его блендером. Добавить сахар, соль, ванилин и манную крупу (4-5 ст. л.). Как следует перемешать, затем дать массе постоять 20-30 мин., чтобы манка набухла. В горячей воде промыть изюм, обсушить, добавить к творожной массе. Снова хорошо перемешать. Мокрыми руками сформовать сырники и обвалять в манной крупе. В разогретую сковороду налить масло. В горячее масло выложить сырники. Жарить на небольшом огне до золотистого цвета, по 5 мин. с каждой стороны. Подавать сырники теплыми, со сметаной, ягодами, вареньем, сиропом или стуженным молоком.