

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА

№28

июль 2016

цена:
1,5 лари

Сбросить вес
после 40 стр.14

Чтобы ноги
не болели
стр.8

ГОТОВИМСЯ К
пляжному сезону
стр. 36-37

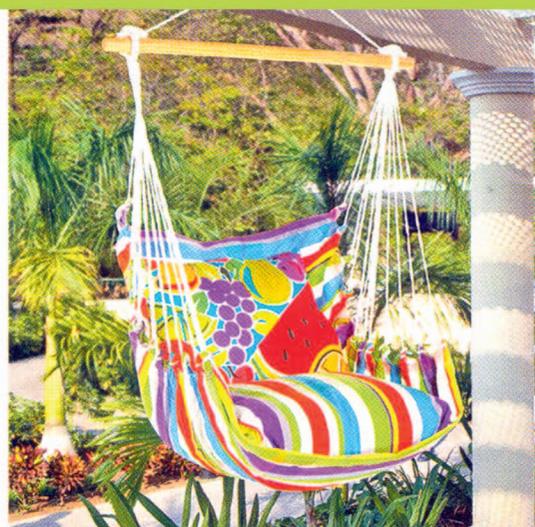
Способность быть
счастливой
стр.27

Ги де Мопассан и Эрмина
Трагическая история любви
стр.20-21

Лана Дель Рей

стр.16-17

“Я уверена - у меня есть талант”



ИНТЕРЬЕР

Дачный курорт

Приятные мелочи для отдыха в саду

Дачный интерьер имеет не меньшее значение, чем интерьер городской квартиры. На участке и в саду мы отдыхаем и набираемся сил, а значит, все вокруг должно быть красивым и вдохновляющим.

Дачный садик всегда приятно обустраивать, ведь здесь мы проводим самые счастливые часы и минуты лета, когда вся работа уже сделана и можно спокойно отдохнуть. Креативные дачники каждый сезон добавляют что-то новое в свой сад. Но каждый из них подтвердит, что есть стандартный набор вещей, которые точно украсят ваш участок. Что же это?

Кресла, стулья, столы. Иначе говоря – зона отдыха, место, куда можно было бы присесть. Идеально будет смотреться мебель в стиле кантри – простая, незамысловатая, с милыми цветочками на обивке. Она может быть искусственно состарена, что придаст ей особый шарм. Если вы любите креатив, задумайтесь о приобретении оригинального плетеного кресла – например в виде яблока. За-

ранее позаботьтесь о том времени, когда вам захочется скрыться от солнечных лучей в теньке. Неплохо было бы сделать навесной тент, поставить крупный зонт или даже соорудить шатер. Кстати, его со всех сторон можно закрыть марлей или тонкой тканью, которая спасет от надоедливых комаров.

Освещение. Теплыми летними вечерами так хочется проводить закат. Заранее оборудуйте свой садик фонарями, лампами, свечами, чтобы вечером не было темно. Интересно будут смотреться оригинальные светильники в виде факелов или старинных ночных ламп.

Зона барбекю. Шашлык, овощи на гриле, жареные сосиски – без этого нельзя представить себе лето. Красиво оборудуйте для себя зону, где вы будете заниматься приготовлением пищи. Продумайте ее так, чтобы можно было сесть рядом, погреться, если будет прохладно.

Водоем. Это может быть небольшой прудик или бассейн – вам решать. Главное – красиво оформите берега водоема. Это легко сделать с помощью растений, игрушек, дачных фигурок.

Гамак. Расположите его между двух крепких деревьев и наслаждайтесь легким покачиванием с книжкой в руках. Выберите для гамака яркую цветочную расцветку. Пусть радуется глаз! ■



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



Синди Чинн вырезает слонов из карандашей

Такое направление, как минимализм набирает свои обороты среди любителей точного искусства. Один из его представителей - художник Синди Чинн недавно поделилась своим последним проектом о семье слонов "Слоны в Серенгети".

Данная скульптурная композиция сделана по заказу. По задумке

должен был получиться один слон, но Синди увлеклась и вырезала трех слонов. Каждый слон вырезан из отдельных карандашей. Затем они соединены в единую композицию, интересно то, что Синди в своей работе прибегла не только к графитовому стержню, из которого сделаны темные части скульптуры, но и к самой деревянной части, ко-

торая является светлым дополнением.

Синди Чинн живет в США, в штате Небраска. Синди работает с помощью увеличительных стекол и создает целые композиции, которые можно рассмотреть лишь с помощью лупы. Точность проработки деталей в ее работах просто поражает.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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



ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Шоу-бизнес

ЕВА МЕНДЕС СЫГРАЛА ЗАСЕКРЕЧЕННУЮ СВАДЬБУ

Ева Мендес стала законной супругой актера Райана Гослинга. Об этом проговорился один из гостей строжайше засекреченной свадьбы Евы и Райана. Тайная церемония состоялась на заднем дворе дома пары, расположенного в районе Холливуд Хиллз. Говорят, на решение Евы оформить свои отношения с Райаном, что она раньше делать не торопилась, повлияло недавнее горе актрисы. Дело в том, что весной этого года Мендес потеряла горячо любимого брата, и это заставило ее задуматься о быстротечности жизни...

Гостей молодожены пригласили совсем немного, всего 30 человек — только самых близких друзей и родственников. Но даже и они, прибыв в дом Мендес и Гослинга, понятия не имели, что приехали не на обычную вечеринку, как они думали, а на бракосочетание. Об этом им сообщили только перед началом церемонии. Как рассказал допустивший «утечку информации» гость церемонии репортеру издания Star, подружками невесты стали сестра Мендес — Джанет и сестра жениха — Мэнди. В церемонии не за-



были задействованы и старшую дочку Евы и Райана — Эсмеральду, которой

через несколько месяцев исполнится 2 года.

Мендес известна своим умением скрывать личную жизнь даже от вездесущих папарацци. Она — настоящий мастер конспирации. С тех пор, как она начала встречаться с Райаном — а это произошло еще в сентябре 2011-го, Ева и ее бойфренд не слишком часто появляются на публике и стараются не афишировать свои отношения. Еве даже удалось все 9 месяцев скрываться от пронырливых репортеров, так что никто не был до конца уверен, беременна ли она вообще. Да и когда появилась на свет вторая дочка Мендес и Гослинга — Амада, об этом стало известно далеко не сразу.

Между прочим, Еве и Райану пришлось так засекретить свою жизнь не из-за какого-то их каприза, а по суровой необходимости. Дело в том, что у Райана огромная армия весьма ревнивых фанатов. И когда стало известно о романе их кумира с Евой, актриса начала получать от них письма с очень серьезными угрозами. Так что влюбленным пришлось ввести режим строжайшей конспирации, чтобы защитить Мендес.

БЕРЕМЕННАЯ ЛИВ ТАЙЛЕР ГОТОВИТСЯ К СВАДЬБЕ

Актриса Лив Тайлер совсем уже скоро должна стать мамой в третий раз. Но, как оказалось, она сейчас озабочена не только предстоящими родами. Лив вовсе планирует свадьбу с Дэйвом Гарднером — отцом своего полуторагового сына Сэйлора и пока еще не рожденного малыша. Точнее, дело обстоит так: Лив призналась, что наконец-то созрела до того, чтобы сыграть свадьбу с Дэйвом, который сделал ей предложение уже больше года назад. А друзья с готовностью взялись организовать все торжество.



Львиную долю хлопот охотно взял на себя Дэвид Бекхэм. Футболист — лучший друг жениха, да и Лив — его давняя приятельница. А познакомил их всех в свое время, как оказалось, ближайшая подружка Тайлер — Кейт Мосс. И вот теперь Бекхэм и Мосс помогают устро-

ить торжество. Они уже успели обсудить организацию девичника и мальчишника. Первоначально Дэвид предлагал провести мероприятие в Марракеше, но, по настоянию Кейт, от такого экзотического варианта решили отказаться. Что же касается самой свадьбы, то ее запланировали организовать в Костволдс, в доме актрисы в центральной Англии. Здесь, как все надеются, папарацци будут досаждать им меньше, чем в Америке. Но до того, как она пойдет под венец, Лив все же хочет сначала произвести на свет своего малыша. А роды, по плану Тайлер, состоятся в Нью-Йорке, где актриса и пребывает в настоящее время. Кроме маленького Сэйлора, она воспитывает также своего старшего, 11-летнего сына Майло от первого брака и восьмилетнего сына Гарднера от его прежних отношений.

КРИШТИАНУ РОНАЛДУ — САМЫЙ БОГАТЫЙ ФУТБОЛИСТ

Криштиану Роналду, ставший героем недавно завершившегося чемпионата Европы по футболу, может отпраздновать еще одно достижение. Он возглавил список самых высокооплачиваемых спортсменов планеты по версии журнала «Форбс». Между прочим, заработав за прошедший год 81,5 миллион долларов, Криштиану стал своего рода рекордсменом — первым в истории футболистом, признанным самым высокооплачиваемым спортсменом в мире.

Раньше эту позицию занимали чаще всего профессиональные гольфисты и теннисисты. Увы, времена меняются и, к примеру, знаменитый гольфист Тайгер Вудс, не раз в прошлом занимавший первую строчку в рейтинге, на этот раз стал лишь 12-м, заработав за год «всего» 45 миллионов.

Криштиану может похвастаться еще и тем, что ему удалось успешно выдержать конкуренцию не толь-

ко с его собратьями-спортсменами, но и со звездами шоу-бизнеса. Он ворвался в пятерку самых высокооплачиваемых звезд мира, став в общем зачете четвертым. Хотя, разумеется, до лидера этого рейтинга ему пока далеко. Ведь первую строчку в нем заняла певица Тейлор Свифт, ухитрившаяся за последний год пополнить свой счет на целых 170 миллионов долларов.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Внезапный стресс может застать где угодно: на работе, на улице и даже дома. И вот вы вся на нервах, как быстро взять себя в руки?

Вы вся на нервах!



Только без паники!

Для начала надо собрать всю волю в кулак и сказать себе: «Стоп!» Сделайте это так быстро, как будто вы сидите за рулем автомобиля и вам надо резко остановиться. Сейчас все равно не успеете принять правильное решение. Поэтому каждый раз, когда волна паники поднимается к горлу, снова и снова говорите себе: «Стоп!» Покиньте то место, где вы только что получили острый стресс. Пойдите в ванную, посмотрите на себя в зеркало. Расслабьте уголки рта, умойтесь прохладной водой. Глубоко вдохните через нос - задержите дыхание - выдох через нос. Вдох на 5 счетов, задержка дыхания тоже на 5 и выдох - на 5. Представьте, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

СПАСЕТ ОТ КАШЛЯ ЛУКОВОЕ МОЛОКО

Нарежьте кубиками 10 луковиц, залейте 0,5 л молока и варите до размягчения. Добавьте в смесь по вкусу мяту и липовый мед, настаивайте 1 час, процедите. Пейте луковое

Начните стирать белье

Допустим, только что позвонил «доброжелатель» и сообщил: ваш муж сейчас у любовницы. В этот момент нужно обязательно избавиться от лишней энергии, которая распирает изнутри. Начните стирку, передвиньте мебель. Это помогает, когда тревожно на душе и вы места себе не находите. В такой ситуации любой физический труд играет роль громоотвода.

Звонок другу

Эмоции вот-вот выйдут из-под контроля? Вам надо «собрать себя в кучку», успокоиться. Посчитайте, сколько дней вы живете на свете. Число полных лет умножьте на 365, прибавьте количество дней, прошедших с прошлого дня рождения. Вспомните какой-нибудь особо примечательный день в вашей жизни. Это позволит переключить внимание.

Испытанный способ снять стресс - позвонить кому-нибудь и рассказать о том, что вас встревожило. Впрочем, необязательно говорить именно об этом. Иногда лучше побеседовать о погоде или сериале, который шел вчера по телевизору.

И. Сабленко,
психолог.

молоко по 1 ст. ложке каждый час. Когда приступы кашля начнут стихать, снадобье можно пить реже - до трех раз в сутки.



Как снизить давление без лекарств

Время от времени у меня подскакивает давление. Таблетки пить не хочется. Посоветуйте натуральные методы снижения давления.

Марина Петриашвили.

Если повышенное давление (гипертония) наблюдается у человека постоянно, то изнашиваются сосуды, возникает риск инфарктов и инсультов. В таком случае не стоит экспериментировать с народными методами. Надежнее будет принимать лекарственные препараты по схеме, выписанной врачом.

Повышение давления, как редкое явление, может быть спровоцировано изменением погоды, стрессом, усталостью. В этом случае его можно попытаться снизить, что называется, «бабушкиными методами». Что можно предпринять?

Прежде всего расслабиться. Как только начинаете ощущать характерный шум в ушах и отголоски головной

боли, лягте и постарайтесь успокоиться. Хорошо помогает холодная, почти ледяная вода. Ею можно умыться и намочить руки по локти. Другое средство - яблочный уксус, разведенный с водой в пропорции 1:1. В нем следует намочить марлевые бинты и обмотать ими на 10 минут ступни.

Есть и еще один, довольно действенный метод. Лягте на ровную поверхность лицом вниз. Попросите кого-нибудь положить вам с двух сторон от шейных позвонков по кусочку льда. Подождите, пока он растает, а потом смажьте эти места растительным маслом.

Е. Комарова,
врач высшей категории, терапевт.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

- ✓ Быстро **утомляетесь;**
- ✓ Беспокоит **сердце;**
- ✓ Болит или кружится **голова;**
- ✓ У вас высокое или низкое **давление;**
- ✓ Боли, тяжесть, отеки **ног;**
- ✓ **Вы себя плохо чувствуете, но врачи говорят, что вы здоровы**



Узнайте все о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы с помощью компьютерной диагностической системы «Антропос»!

Диагностика, консультация врача и рекомендации по результатам – **25 лари.**

При необходимости дополнительных исследований **скидки до 50 %**

Предварительная запись по телефонам:

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

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

НЕ ПО КАЛЕНДАРЮ! СБОЙ В ЦИКЛЕ

Месячные должны приходить положенное количество дней. Любые другие незапланированные кровотечения считаются патологией.



Дисфункциональным маточным кровотечением (ДМК) называется кровотечение, причиной которого являются не анатомические изменения в половых органах, а гормональные, эндокринные сбои в организме. Этот недуг является одним из наиболее частых женских заболеваний.

В зрелом возрасте частыми причинами незапланированного кровотечения служат воспалительные процессы половой системы, болезни эндокринных желез, аборт, стрессы. А в климактерическом периоде кровотечение связано с нарушением регуляции менструального цикла.

Что должно насторожить?

Признаками ДМК являются:

- ✓ кровотечение между месячными;
- ✓ нерегулярность менструального цикла - месячные идут больше или меньше положенного;
- ✓ большая кровопотеря - в этом случае прокладка намокает в течение часа;
- ✓ дефицит железа в крови. Его можно определить не только с помощью анализов, но и самостоятельно, по личным ощущениям. В этом случае у женщины появляются бледность, повышенная утомляемость, головокружение, слабость, головные боли, падает артериальное давление. Кроме этого, может произойти немотивированное увеличение веса, появиться одышка, перебои в работе сердца. Это может сви-

детельствовать об эндокринной природе, заболевания.

Для диагностики проводятся гинекологический осмотр, УЗИ органов малого таза, цитологические исследования. Назначаются гормональные исследования, МРТ, рентгенография головного мозга, чтобы исключить нарушения со стороны гипофиза.

К врачу!

В некоторых случаях маточное кровотечение способно прекратиться самостоятельно. Но через какое-то время оно может повториться вновь. Поэтому в данном случае надо обязательно показаться врачу! В запущенном состоянии заболевание может привести к миоме матки, эндометриозу, фиброзно-кистозной мастопатии, раку молочных желез.

Терапия может быть различной, в зависимости от особенностей протекания заболевания и возраста женщины. Это и медикаментозное лечение, и, в некоторых случаях, хирургическое вмешательство.

Пациентки с дисфункциональными маточными кровотечениями должны состоять на диспансерном учете у гинеколога.

Вовремя начать профилактику

В детском и подростковом возрасте важно уделять внимание общеукрепляющим и общеоздорови-

тельным процедурам, предупреждать или своевременно лечить различные недуги, в особенности заболевания половой системы, избегать ранних абортов.

Если дисфункция и маточное кровотечение все же появились, надо обязательно обратиться к врачу, который назначит индивидуальные меры, направленные на восстановление регулярности менструального цикла и предотвращение рецидивов кровотечения. С этой целью доктора часто назначают оральные эстрогенгестагенные контрацептивы и другие средства. Кстати, прием гормональных контрацептивов не только позволяет избежать нежелательной беременности, но и предотвращает в будущем развитие таких болезней, как бесплодие, аденокарцинома эндометрия, рак молочной железы.

Важно соблюдать правильный режим труда и отдыха, спать не менее 8 часов в сутки. Необходимо заботиться о правильном сбалансированном питании, обогащенном витаминами и минералами. Например, в подростковом возрасте особенно важно содержание в рационе животных белков. Опасно увлечение веганством (жесткое вегетарианство). Полезны закаливание и занятия физкультурой - гимнастика, плавание, лыжи, коньки, йога, танцы.

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

В любом возрасте

ДМК могут случаться у женщин в разном возрасте. Например, в ювенильном, подростковом периоде (от 12 до 18 лет) они составляют 20% от всех гинекологических заболеваний. Нарушение становления гормональной регуляции цикла могут спровоцировать физические и психические травмы, плохие бытовые условия, переутомление, дисфункция коры надпочечников или щитовидной железы.

Свою роль играют также перенесенные детские болезни: ветряная оспа, корь, коклюш, краснуха. Имеют значение осложнения во время беременности и родов у матери.

ДМК также могут страдать женщины репродуктивного возраста - с 18 до 45 лет, и климактерического - от 45 до 55 лет.

Как вы думаете, почему сон необходим человеку?

Специалисты считают, чтобы восстановить функциональную готовность организма для следующего дня. Но что делать в том случае, когда сон не приходит – ни после тяжелой работы, ни после многих часов, проведенных у компьютера или телевизора?

Бессонница

Эта проблема, уверенны, многим хорошо знакома. Пожилые люди страдают от ночной бессонницы, а более молодые – просто не могут заснуть. Причины нарушения сна весьма многообразны. В первую очередь, к ним относятся различные внутренние болезни. К примеру, заболевание мочевого пузыря приводит к частому посещению туалета по ночам, сон прерывается. А болевые синдромы при заболеваниях ног и вен лишают сна людей различного возраста. Ритм сна и бодрствования может быть разрушен в результате слишком позднего ужина, большого количества выпитого кофе и выкуренных сигарет за день. К нарушениям сна приводят также слишком жесткий или мягкий матрас, слишком низкая или высокая температура в помещении.

Если вы обнаружили, что нарушения сна напрямую связаны с потреблением избыточного количества алкоголя или сигарет, эти причины должны быть уstra-

нены. Помогает восстановлению сна целый спектр различных мероприятий – аутогенная тренировка, йога и др. Помните еще об одном средстве подготовки ко сну – физической активности. Так, многим помогает прогулка перед сном. Положительно действуют на нервную систему антигипоксические и гомеопатические препараты, которые способствуют засыпанию и расслаблению человека.

- Чтобы ваш сон не нарушался, - говорит врач-гомеопат, член Международной лиги гомеопатов Ирина Зубашвили, - прежде всего, наладьте нормальный ритм жизни. Важно выработать привычку ложиться в одно и то же время.

Но бывает и так. Вы легли спать, а в голове хаос, никак не уляжется прожитый день. Что же делать в этом случае? Ну, во-первых, стоит хотя бы вспомнить изречение, начертанное на перстне царя Соломона: «И это пройдет!» Такой философский подход иногда помогает. Во-



вторых, как ни странно, вас может спасти чашка сладкого, но не очень крепкого, горячего чая. Этот способ врачи подметили еще с давних пор и широко использовали в своей практике.

В восточной медицине с давних времен и сегодня как успокаивающее средство используют препараты из цветов хмеля. Они эффективны также при выраженных нарушениях сна.

При бессоннице рекомендуется известный японский метод шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание). Это вид лечения, при котором пальцы рук и ладони оказывают давление на определенные точки тела с целью улучшения сна, нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья.

Специалисты рекомендуют вести «дневник сна» всем страдающим от хронических нарушений сна. Это поможет им и лечащим врачам выявить их причину

и попытаться ее устранить. В дневник заносятся данные о том, когда вы легли в постель, когда заснули, о ночных пробуждениях, о повторном засыпании, о времени утреннего пробуждения и подъема с постели. Каждый день должен оцениваться по шкале от 1 до 6, оценка предназначена для характеристики качества сна. В некоторых случаях целесообразно отмечать в дневнике и те обстоятельства, которые предшествовали сну, важно отметить и волнующие события дня.

Анализ данных этого дневника позволит сформулировать стоящие перед вами задачи.

К сожалению, сегодня широко распространено заблуждение о том, что спать следует с 10 вечера до 6 утра. На самом деле, каждый организм обладает своим собственным биологическим ритмом, а также индивидуальной потребностью во сне.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Кошмары прогнала ромашка

Мой сын пошел в садик, и у него появились проблемы со сном. То уснуть не может, то просыпается от страшного сна с криком. Мама поила его травяным отваром. Заливала 1 ст. ложку аптечной ромашки 1 стаканом кипятка, добавляла 1/2 чайн. ложки сахара и варила 15 минут на медленном огне. Остужала до комнатной температуры и за час до сна давала сыну выпить 1/4 стакана отвара. Уже на третью ночь сын легко и быстро заснул, кошмары его больше не беспокоят.

О. Васильева.

Я вспомнила о вкусном мамином лекарстве

Как только дочка пошла в детский садик, сразу начала болеть. Вспомнила я про вкусное мамино лекарство для укрепления иммунитета. Пропустила через мясорубку 300 г клюквы, 1 большой лимон (или 2 маленьких), добавила 150 г меда. Полученную массу хранила в холодильнике. Перед сном отливала в банку нужное количество смеси для разовой дозы, чтобы утром она не была холодной. Дочка принимала утром натощак по 1 чайн. ложке (взрослым - по



1 ст. ложке) ежедневно, но можно и перед обедом и ужином.

Е. Баграмова.

В носочки насыпаю немного горчицы

Когда мой сынок кашляет, растаю краю ножки ребенка какой-нибудь согревающей мазью. В теплые носочки насыпаю сухую горчицу, надеваю их сыночку и укладываю спать. Несколько дней таких компрессов и приема отхаркивающих средств - и сынок идет на поправку. Но такую процедуру надо проводить, если нет высокой температуры.

И. Колесникова.

НАСТАЛ СЕЗОН ОТПУСКОВ - ВРЕМЯ ПОЕЗДОК НА ДАЧУ, АКТИВНЫХ ИГР НА ПЛЯЖЕ И ДОЛГИХ ПРОГУЛОК. ГОТОВЫ ЛИ ВАШИ НОГИ К ПРЕДСТОЯЩИМ НАГРУЗКАМ?

Чтобы ноги не болели



Удовольствие от летних развлечений могут испортить проблемы с ногами, доставляющие дискомфорт и мешающие свободно двигаться. Но и их можно взять под контроль.

Пяточная шпора

Пяточная шпора - это костный выступ на подошвенной части стопы, сопровождающийся воспалительным процессом прилежащих тканей. Ее размеры варьируются от 3 до 12 мм, она имеет форму шипа, острие которого направлено в сторону пальцев и слегка загнуто. Болевые ощущения возникают сразу после утреннего подъема, постепенно снижаясь при ходьбе.

Что делать?

- ✓ Избавьтесь от лишнего веса, чтобы уменьшить нагрузку на пятки.
- ✓ Перейдите на удобную обувь. Под строжайшим запретом - балетки и кеды.
- ✓ В ортопедических магазинах приобретите подпятник, который уменьшит боль.
- ✓ Поскольку пяточная шпора может быть симптомом другого заболевания (на-

рушения обмена веществ, артрита и др.), стоит обратиться к врачу. Он назначит обезболивающие и противовоспалительные препараты, при необходимости физиотерапевтические процедуры, а также займется лечением основного заболевания.

✓ Перед сном сделайте горячие ванночки с морской солью (продолжительность - 30-40 мин.). После процедуры вытрите ноги насухо и наденьте теплые носки. Противопоказания: воспаления и новообразования органов малого таза, варикозное расширение вен.

✓ Снимают воспаление ночные компрессы из черной редьки, натертой на мелкой терке. Сделайте несколько процедур подряд.

Плоскостопие

Свод стопы действует как амортизатор. При плоскостопии он опускается и не может полноценно выполнять свою работу. Появляются боли в ногах, а в запущенных случаях - остеохондроз, защемление нервных окончаний, головные боли и даже

заболевания внутренних органов.

Что делать?

- ✓ При каждом удобном случае отдыхайте, поднимая ноги.
- ✓ Сбрасывайте лишний вес - это одна из причин плоскостопия.
- ✓ Откажитесь от обуви на плоской подошве. Любимые шпильки надевайте только по особым случаям и на очень короткое время. Вам необходима комфортная обувь (в идеале - ортопедическая, сделанная на заказ, - или хотя бы ортопедические стельки) на небольшом каблуке (1,5-2 см).
- ✓ Ежедневно выполняйте гимнастику для ног: положив руки на пояс, 10-12 раз поднимитесь на носочки; походите сначала на цыпочках, затем на пятках и на наружных боковых поверхностях ступней; перекачивайтесь с пятки на носок; сидя на стуле, поднимайте с помощью пальцев ног карандаши; катайте подошвами небольшой мячик.
- ✓ Делайте теплые ванночки для ног с настоем крапивы, подорожника или морской солью.

Выпирающая "косточка"

Это заболевание называется вальгусной деформацией стопы, когда сустав большого пальца смещается в сторону, образуя болезненную шишку. Чаще всего причиной ее появления становится поперечное плоскостопие, лишний вес, неудобная обувь (слишком узкая, на высоком каблуке), а иногда и все перечисленные факторы сразу.

Что делать?

- ✓ Сбросьте вес, если он превышает норму.
- ✓ Перейдите на удобную обувь на низком или сред-

нем каблуке (от 1,5 до 5 см), не сдавливающую стопу и пальцы.

- ✓ Ежедневно делайте теплые солевые ванночки для ног - 1 ст.л. морской соли на 1 л воды, температура воды - около 37 градусов. Продолжительность - 15 мин. После каждой ванночки массируйте стопы.
- ✓ Если боли не прекращаются, запишитесь на прием к ортопеду. Он исключит либо выявит иные причины деформации стопы (ревматоидный артрит, патологии костных тканей и др.) и даст рекомендации. На начальных стадиях помогают консервативные методы лечения (валики, ортопедические стельки, фиксаторы и т.п.), а также физиотерапия. В более сложных случаях может потребоваться операция.

Боль в колене

Если ваши ноги постоянно испытывают повышенную нагрузку (стоячая работа, физические перегрузки, лишний вес и т. п.), хрящи в коленных суставах могут истончаться, в результате возникают сильные боли.

Что делать?

- ✓ Избавьтесь от лишних килограммов.
- ✓ Используйте эластичные повязки - они снизят нагрузку на сустав.
- ✓ Пейте больше воды, это поможет быстрее восстанавливать хрящи.
- ✓ Посетите врача. Если он не найдет никаких патологий в суставах, проконсультируйтесь с ним по поводу домашних обезболивающих процедур - массажа, теплых ванн и компрессов с отварами трав (мяты, еловой хвои, шишек хмеля, эвкалипта).

36 ЛЕТ БОРЮСЬ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Я 36 лет борюсь с гипертонией и сахарным диабетом II типа. Надеюсь, из моего опыта найдете что-то полезное для профилактики и дальнейшего лечения. Причина гематом - высокое давление, густая кровь и хрупкость сосудов из-за основного заболевания - сахарного диабета. Если давление повышается ночью, примите на ночь лекарство от давления и ложитесь спать с приподнятым изголовьем. Сейчас много препаратов, которые действуют в течение суток. Посоветуйтесь с врачом, и он выпишет то, которое подойдет именно вам.

Принимаете ли вы статины (препараты, снижающие холестерин)? Когда у меня стало подниматься давление за 200, мне назначили обследование сосудов, и оказалось, что сонные артерии, по которым кровь поступает к головному мозгу, забиты холестерином, мозг снабжается кровью только на 50%. Врач назначил статины, сейчас

постоянно принимаю аторвастатин (10 мг), и холестерин держится на уровне 5,4 (это норма), а давление - 150-160 мм рт. ст. Для моих 86 лет - отлично!

Для укрепления стенок сосудов курсами принимаю аскорутин. Использую также народные средства, при длительном применении они дают хороший результат.

✓ Сосудистый сбор - укрепляет сосуды и снижает холестерин. В равных частях смешиваю пустырник, желтушник, цветки боярышника, красный клевер, лабазник. Завариваю 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаиваю 3 часа, процеживаю и принимаю по 50-70 мл за 30 минут до еды в течение месяца.

✓ Для разжижения крови срезаю верхнюю часть лимона, выжимаю сок и отставляю в сторону. Оставшиеся выжимки заливаю 1 л кипятка, кипячу 15 минут, затем бросаю туда 1 головку очищенного и мелко нарезанного чеснока. Настаиваю 2 часа, процеживаю, заливаю

сок и храню в холодильнике. Принимаю по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

✓ Для укрепления сердечной мышцы смешиваю по 1 ст. ложке плодов шиповника, боярышника, рябины красной, добавляю 5 штук кураги, 5-10 изюминок и завариваю в термосе 1 л кипятка. Настаиваю 12 часов, процеживаю и пью по 1 стакану вместо чая.

Для улучшения кровообращения и профилактики гипертонии ежедневно делаю точечный массаж. Утром, измерив давление, сидя на кровати делаю следующее:

✓ растираю лицо, словно умываюсь, затем ушные раковины - вверх-вниз;

✓ круговыми движениями массирую козелки ушей, затем оттягиваю мочки вниз;

✓ ввожу мизинец в слуховой проход и делаю движения, словно удаляю воду из ушей после купания;

✓ массирую точки: на середине лба над переноси-

цей, справа и слева около ноздрей, на середине подбородка, внизу посередине углубления на затылке;

✓ кладу ладони на ушные раковины, а пальцами постукиваю по затылку. Заканчиваю легким поглаживанием сверху вниз. Начинать надо с 6 движений, затем увеличивать до 12-24 раз.

Что касается частого мочеиспускания по ночам, есть у меня такая проблема. Это связано с заболеванием сосудов почек и мочевого пузыря, а также из-за осложненной гипертонии. Лекарства от этого есть, но у них много побочных эффектов, поэтому использую народные средства. Ем больше орехов, изюма, пшеничную кашу, кладу горчичник на низ живота на 1 час перед сном, а днем на эту область наклеиваю перцовый пластырь. Желаю вам успеха в нелегкой борьбе с недугами! Берегите себя!

Л. Кудряшова.

От герпеса поможет корвалол

Этот способ меня всегда выручает. Как только почувствуете в очередной раз припухание и зуд на губах, начинайте смазывать пораженные места корвалолом и принимайте его внутрь по 5-10 капель на 1 ст. ложку воды 1 раз в день.

А. Гендельман.

С геморроем можно распрощаться за одну ночь

Геморрой можно вылечить за одну ночь. Для этого перед сном сходите в туалет, хорошо промойте геморроидальные шишки, просушите и смажьте их толстым слоем бальзама «Золотая звезда» (от копчика до половых органов). Обильно смажьте бальзамом указательный палец и помассируйте внутри заднего прохода. Оберните таз сухим полотенцем и ложитесь спать на живот. Не бойтесь, будете чувствовать приятное тепло.

Н. Соснина.

От судорог в ногах терпела такие муки, что жить не хотелось

Хочу помочь избавиться от судорог в ногах. Я терпела такие муки, что

жить не хотелось. Но нашла отличный рецепт. Пачку багульника болотного (50 г, продается в аптеке) залила 0,5 л обыкновенного уксуса и настаивала 3 недели. Настойкой ежедневно смазывала ноги, но мыла их раз в неделю. Так делала, пока не закончилось лекарство. С Божьей помощью судороги до сих пор больше не беспокоят. До этого испробовала все: и за металл держалась во время приступа, и разговоры читала - все чушь!

Р. Ивановна.

Грибок на ногах вылечил без таблеток

Этот рецепт помог мне и другим избавиться от грибка на руках и ногах. Прошло 3 года, как я его узнал и вылечился. Ногти аккуратно смачивайте 70%-ной уксусной кислотой, подложив вокруг ногтя бинтик. При попадании вещества на кожу вытрите бинтом, иначе будет болеть. Делайте так 1 раз в сутки. Стопы протирайте раствором уксусной кислоты (30% кислоты на 70% воды). Через 10 дней будет виден результат, но продолжайте и дальше смачивать ногти, но теперь 6%-ным или 9%-ным яблочным уксусом. Далее для профилактики стопы и ногти смазывайте яблочным уксусом раз в день, утром, можно и реже. Сейчас у меня стопы чистые, боли нет. Никакие таблетки не принимал.

Ю. Курушин.

Подскажу прабабушкин рецепт от энуреза

Как можно меньше на ночь употреблять жидкости. Ужинайте строго по времени (желательно в 17 часов). Последнюю за день трапезу заканчивайте, съедая кусочек селедки. В течение вечера будете хотеть пить, но делать этого нельзя! Можно только смачивать губы влажной салфеткой. Через неделю на ночь можно пить воду, но по глотку, добавляя по одному глотку в день, не больше.

А. Струнов.

От привкуса металла во рту - салат из одуванчика

Такие же симптомы мучили меня 40 лет назад. Знакомая поделилась рецептом салата, который за неделю избавил меня от привкуса металла во рту. Для салата утром и вечером срывала 2 листочка одуванчика, обдавала кипятком, резала, добавляла чуть соли и капельку растительного масла. Съедала до основного приема пищи. Сейчас мне 80 лет, привкус металла во рту больше никогда не беспокоил.

Н. Зайцева.



МАЛЬЧИКИ ПОСЛЕ ДЕВОЧЕК



Девочки взрослеют

То, что девочки раньше мальчиков вступают в возраст полового созревания, знают все. У 50% девочек начало этого периода приходится на десять лет. Но если первые признаки взросления появились у дочки слишком рано (например, лет в 8) или слишком поздно (в 13), волноваться не надо, это тоже норма, ее крайние рамки. Очевидно, раннее или позднее начало пубертата, то есть периода полового созревания, - семейная особенность.

Сначала у девочек темнеет ореол вокруг соска, набухает сам сосок и увеличивается грудь. Так что требования десятилетней дочери купить ей лифчик обоснованны. Купите, пусть самый-самый маленький. Или хотя бы раздельный купальник. Это добавит девочке самоуважения. Потом появятся волосики на лобке и под мышками, и завершится пубертат первой менструацией, которую медики называют менархе, - она приходит у большинства девочек в 12 лет. Весь пубертатный период у слабого пола занимает 2-3 года. На становление менструального цикла отводится еще один год, и в 13-14 лет перед вами уже физиологически взрослая барышня.

Мальчики созревают

Мальчики стартуют позже. Их пубертат только начинается в среднем в 12 лет. Первый признак - увеличиваются яички. То есть однажды сын объявляет, что только что купленные трусы ему уже тесны. С этого момента надо переходить на взрослый, мужской фасон. Потом начинает расти половой член, через полтора года появляются волосы на лобке, в подмышках, и пробивается первый пушок на лице. И завершается пубертат у мальчиков первыми ночными поллюциями. В это время нашему физиологически взрослому

Почему дети одного возраста внешне отличаются друг от друга так, будто между ними разница в несколько лет? Об особенностях полового созревания подростков расскажет детский эндокринолог Л. Самсонова.

отроку 16-17 лет. Половое созревание у мальчиков длится дольше, чем у девочек, - около 5 лет.

Всеми своим чередом

Иногда признаки полового созревания появляются у детей в неправильной последовательности. Например, у девочек волосики пробиваются в интимных местах прежде, чем набухает грудь и темнеет сосок, а у мальчиков - прежде, чем увеличиваются гениталии. Раньше медики этому не придавали значения.

Сегодня эндокринологи знают, что неправильный порядок повлечет за собой различные проблемы. У девочек преждевременное появление волосков не признак пубертата, а избыток мужских половых гормонов. В будущем их могут ждать менструальные дисфункции, проблемы с зачатием и вынашиванием плода. А у мальчиков такие нарушения говорят о том, что первые импульсы, запускающие пубертат, идут не от гипофиза, а почему-то от надпочечников.

Барышня к 12 годам должна весить около 45 кг. У худышек половое созревание наступает позже.

времени. Мальчикам в детстве не нужен лишний вес. Из толстячков не вырастают высокие мужчины, пубертат у них начинается позже. А у девочек наоборот: чтобы менархе пришла вовремя, барышня к 12 годам должна весить около 45 кг. У худышек все этапы полового созревания проходят позже.

Пугаться не надо

У половины мальчиков во время пубертата наблюдается нагрубание ткани одной или обеих грудных желез, прощупывается некоторое уплотнение. Это состояние называется юношеской гинекомастией. Пугаться его не надо - грудь у мальчика не вырастет. Через 2-3 года в 93% случаев все исчезает.

В подростковом возрасте надо правильно питаться: для роста нужны белок (мясо, рыба) и кальций (молочные продукты), йод (лучше из йодосодержащих витаминов). Не нужно изнурять подростка физически: чрезмерные нагрузки задерживают половое развитие.

Нужен ростомер

Половое созревание - это еще и скачок в росте. Девочки через год после старта пубертата вытягиваются на 7-10 см, максимум - на 15. У большинства это происходит с 11 до 12 лет. После скачка они подрастают немного, и зоны роста костей закрываются. Скачок роста у мальчиков приходится на 13-14 лет. За этот год они вытягиваются на 10-15 см, а некоторые - и на 20-25! Кошмар для родителей: вещи становятся малы за полгода.

Если преждевременное половое созревание плохо сказывается на росте мужчины, то поздний пубертат после всех переживаний даст в конце концов мальчику средний мужской рост. Подросток, у которого половое созревание началось позже 14 лет, в год интенсивного роста не вытянется больше чем на 7 см, но окончательный рост его будет 175-176 см. Высокими получаются те, у которых все происходит во-

Рано или поздно?

Если девочке уже больше 13 лет, а у нее даже не наметилась грудь, в 80% случаев это может быть связано с патологическими состояниями. Для мальчиков задержка полового развития не страшна. В 80% случаев, если мальчик и после 14 выглядит как ребенок на фоне возмужавших ровесников, его позднее развитие - всего лишь семейная особенность. Скорее всего, так же поздно выросли и его папа, дядя, дед. Другое дело, что мальчики, отставшие от ровесников, по этому поводу сильно комплексуют. Обратитесь к медикам, они успокоят подростка и посоветуют лучше есть, больше спать и не волноваться. Запоздывает у ребенка пубертат или проявляется рано - надо показать его эндокринологу. Сейчас есть средства, чтобы затормозить преждевременное половое развитие или, наоборот, помочь ребенку повзрослеть.



Чем полезна эта ягода, кому в сезон особенно нужно на нее налегать, а кому лучше воздержаться?

КРЫЖОВНИК

❁ В крыжовнике мало калорий - 44 ккал в 100 г, но много витаминов группы В, А, Е и С; пищевых волокон, воды и минералов - калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа, марганца, меди, цинка, селена.

❁ В составе крыжовника есть хром, обладающий заживляющим действием при сахарном диабете, помогающий снизить в крови уровень сахара и нормализовать кровяное давление.

❁ При запорах полезен отвар из ягод крыжовника. Возьмите 1 ст. ложку измельченных ягод крыжовника на 1 стакан воды, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 10 минут. Остудите и процедите, можно добавить мед или сахар. Пейте по 50 мл 4 раза в день.

❁ При цистите, пиелонефрите ешьте крыжовник каждый день - болезнь быстрее отступит.

❁ При отеках ежедневное употребление крыжовника помогает их уменьшить и даже от них избавиться.

❁ В крови повышено содержание холестерина? Регулярно в сезон ешьте зеленый крыжовник (обязательно с хвостиками) - хотя бы по 1 ст. ложке в день. Курс лечения - месяц.

P.S. Ягода противопоказана при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах и энтеритах, сопровождающихся поносом.

Диетологи изучили образ питания 37 японцев старше 100 лет и нашли секреты долголетия этих людей.

Тело без воды чахнет

1. Утро японцев начинается не с чашки чая, а с двух стаканов теплой воды, часто с имбирем или медом. Утреннее питье очищает кишечник от шлаков, нормализует его микрофлору, ведь «здоровье живет в кишечнике». Тело без воды чахнет так же быстро, как цветущий сад без должного ухода.

2. «Увлечешься мясом - заболлеешь и быстро постареешь». Японцы редко употребляют мясо. Однако белка в их рационе достаточно. Именно белок поддерживает в норме гормональный фон, «ремонтирует» поврежденные мышечные клетки после физических нагрузок. Норму животного белка японцы восполняют рыбой - она быстро переваривается, практически не содержит холестерина. В горбуше, тунце, скумбрии, сельди есть и витамины, и минералы. Но больше всего в меню японцев растительного белка. Они едят рис, сою, фасоль, чечевицу, орехи, грибы, гречиху, пшено. Но здесь есть один нюанс: чтобы растительный белок лучше усваивался, его нужно употреблять с жирными кислотами (рыбой или маслом, а также с овощами). Поэтому крупы японцы всегда заправляют растительным маслом, а овощи и рыбные блюда входят в каждодневный рацион.



Японские хозяйки никогда не солят блюда. Вместо соли они подают на стол соевый соус.

3. Без сладостей. В Японии нет культа сладостей. На их столе не увидите ни сдобы, ни конфет. Японские десерты - это рис, мед, фрукты, имбирь, растительный желатин. И все это непременно подается с чашечкой чая - имбирного или цветков каштана.

Японцы считают, что сахар нарушает равновесие энергий инь-ян, другими словами, сдвигает кислотно-щелочной баланс в сторону закисления организма. Это ведет к быстрому старению клеток, активизирует патогенную флору и повышает ломкость сосудов.

4. Вместо соли - соевый соус. Это позволяет избежать ее переизбытка, а значит, отеков, повышенного давления, рыхлости кожи. Кстати, секрет стройности и ровной матовой кожи японок - в пресных разгрузочных днях: пьют только воду (2,5 л в день) и 3 раза в день едят вареный (предварительно вымоченный) коричневый рис, приготовленный без соли и специй. Японцы рекомендуют тщательно пережевывать пищу - минимум 50 раз, от этого рис становится вкуснее, а насыщение приходит быстрее. Пресный рис выводит из организма остатки лекарств, токсины, продукты распада. Поэтому рисовая разгрузка 1-2 раза в неделю еще и оздоравливает.

Сам себе доктор

✓ Растянули связки? Поможет бальзам из сырого яичного белка, 1 ст. ложки муки и 1 ст. ложки спирта. Все смешайте, нанесите на поврежденное место и туго перебинтуйте. Боль скоро пройдет.

✓ Чтобы вывести соли из организма, пропустите через мясорубку 1 кг хрена, залейте 4 л воды, кипятите 5 минут. Процедите и добавьте 0,5 кг меда. Храните смесь в холодильнике. Пейте по 1 стакану в день. Курс лечения - пока не закончится лекарство, и проводить его лучше 2 раза в год - весной и осенью.

✓ От остеохондроза смешайте по 250 г свежих измельченных корней петрушки и лимонов с кожурой, но без косточек, 100 г мелко порубленной зелени петрушки и 300 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Храните в холодильнике. Курс лечения - 1 месяц.

Рецепты народной медицины

Появилось недержание мочи?

В банку 0,7 л насыпьте 9 ст. ложек промытого пшена и залейте доверху кипятком. Накройте капроновой крышкой и оставьте на 4 часа (за это время перемешайте 3-4 раза). Процедите и поделите на 3 одинаковые порции. Первую выпейте перед сном, остальные поставьте в холодильник. Утром второго дня выпейте следующую порцию, а утром третьего дня - последнюю. Перед употреблением настой должен прогреться до комнатной температуры. При необходимости лечение повторите.

Потогонный целебный настой

Залейте 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложку сахара, 0,3 л воды и 0,3 л кагора. Варите в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедите настой и выпейте сразу же как можно более горячим. После этого лягте в постель с грелкой и хорошо укутайтесь.

Чесночная лепешка избавит от сухих мозолей

Разотрите дольку чеснока, залейте 1 чайн. ложкой уксусной эссенции, добавьте 20 г пшеничной муки и замесите тесто. В лейкопластыре вырежьте отверстие по форме мозоли. Пластырь наложите на мозоль, сверху приложите тесто. Заклейте еще одним лейкопластырем и забинтуйте. Через 2 дня повязку можно снять. Если мозоль не сойдет с первого раза, повторите. Ранки после мозолей смазывайте облепиховым маслом.



В КИШЕЧНИКЕ ГАЗЫ

Вы уверены, что метеоризм из-за панкреатита?

Если это заболевание у вас давно, могу предположить, что привыкли к нему и все неудобства в брюшной полости приписываете именно ему. Но метеоризм могут вызывать и другие заболевания: колит, энтерит, цирроз печени, дисбактериоз, полипоз, опухоли и воспалительные заболевания кишечника, гельминты (кишечные паразиты), нарушение кровообращения органов брюшной полости. И еще неврозы, стрессы, прием некоторых лекарств. Чтобы выбрать правильное лечение, надо обратиться к гастроэнтерологу и тщательно обследоваться.

Ешьте чаще.

И не все подряд

Метеоризм могут вызывать и нарушения в режиме питания: редкие приемы пищи, отсутствие в рационе горячих и первых блюд, пристрастие к слишком горячему или, наоборот, слишком холодному, жирному, острому. Важно знать, какие продукты питания всегда вызывают газообразование в

кишечнике: капуста, бобовые, чеснок, яблоки, сильно газированные напитки. Черный хлеб, квас, чайный гриб, пиво из-за содержания дрожжей также могут привести к вздутию живота. По этому поводу мой настоятельный совет: употребляйте только бездрожжевой хлеб - хмелевой или на закваске. Жуйте пищу дольше. Кишечник остро реагирует на непереваренную и плохо обработанную, недожеванную пищу. Метеоризм могут вызывать и молочные продукты.

При вздутии живота употребляйте только бездрожжевой хлеб - хмелевой или на закваске.

Дневник вести хлопотно, но важно

Чтобы уменьшить проблемы с пищеварением, заведите тетрадь и вносите в нее продукты и блюда, которые вы употребили в течение дня. Там же отмечайте еду, которая, по вашему мнению, вызвала очередной приступ метеоризма. Конечно, это немного хлопотно, зато сможете узнать, что вызывает брожение в кишечнике.

Если метеоризм появляется от продуктов питания, то можно лечиться двумя способами - с помощью лекарств и разных трав.

Какое лечение могу посоветовать

При вздутии живота и усиленном газообразовании могу посоветовать принимать симетикон, диметикон. Но обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Посоветоваться с ним надо и по поводу использования в качестве первой помощи адсорбентов - «Смекты», «Полисорба», «Полифепана», «Карболена», «Карболонга» и активированного угля. Эти препараты поглощают газы и способствуют их выведению из кишечника. Лучший эффект будет при приеме этих адсорбентов в виде порошка.

Из растительных средств быстро освобождают кишечник от лишних газов базилик, кориандр (кинза), укроп, фенхель, тмин, любисток, имбирь, майоран, Melissa, мята, шалфей, тимьян. Их можно использовать как приправу к блюдам. Хорошо борются с метеоризмом кардамон и корица. Думаю, что и на Дальнем Востоке с ними нет проблем. Морская капуста (ламинария) тоже хорошо нейтрализует газообразующую пищу. Добавляйте ее понемногу, когда готовите блюда с капустой или бобовыми...

P.S. Хочу верить, что мои рекомендации принесут вам облегчение. Будьте здоровы! Да хранит вас Бог!

Е. Пестин, фармацевт-фитолог.

Пригодится

✓ Нет аппетита и плохое пищеварение? Измельчите свежую кожуру 3-4 мандаринов, залейте 250 мл водки. Настаивайте неделю, ежедневно встряхивая. Процедите и принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Для улучшения работы поджелудочной железы залейте стакан березовых сережек, 1/2 стакана зелени петрушки, 1 ст. ложку травы душицы и 6 листиков смородины 1 л кипятка, кипятите на маленьком огне 5 минут. Добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и мед по вкусу. Пейте по 2 стакана в день вместо чая.



Всякий раз при тяжести в желудке принимаете ферменты. А не вредно ли это?

Принимать ли ферменты?

Миллионы людей во всем мире используют ферментные препараты, которые облегчают проявления колита, дуоденита, холецистита, панкреатита - словом, помогают при состояниях, которые в народе принято называть несварением желудка. Это в целом безопасные препараты - они прошли все необходимые клинические исследования, их эффективность доказана, побочные эффекты изучены.

Но все же это лекарства, а не палочка-выручалочка для обжор. Прибегать к ним можно лишь эпизодически. Если предстоит застолье и человек знает, что не сможет себя остановить, ферменты, безусловно, окажутся полезными. Одни могут переварить съеденное, другие устроят одно из последствий переедания

- вздутие живота. Однако принимать таблетку перед каждым воскресным «праздником живота» нельзя. Поджелудочная железа привыкнет к допингу и уменьшит выработку собственных ферментов. Бесконтрольный прием таких средств может серьезно нарушить пищеварение. Лучше съесть половину того, что лежит на тарелке, чем выпить таблетки, помогающие усвоить много еды, и получить осложнения. Постоянный прием ферментов возможен лишь с одобрения врача. Как правило, ферменты назначают в комплексе с другими препаратами. Так, при хроническом панкреатите помимо ферментов прописывают средства, которые помогают нормализовать затрудненный отток панкреатического сока.

Как улучшить пищеварение

Для улучшения пищеварения в пожилом возрасте разотрите 4 ст. ложки имбирного порошка со 100 г топленого масла. Принимайте смесь перед завтраком по такой схеме: первый день - 1/2 чайн. ложки, второй - 1 чайн. ложку, третий - 1,5 чайн. ложки, четвертый - 2 чайн. ложки, пятый - 2,5 чайн. ложки. Далее начинайте уменьшать прием с каждым днем на 1/2 чайн. ложки.

От запоров -

гимнастика в постели

Если вас мучают запоры, попробуйте делать по утрам следующее. Выпейте натощак стакан чистой некипяченой воды комнатной температуры. Лежа на кровати на спине, подтяните к груди ногу, согнутую в колене. Обнимите ее руками и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, напрягая живот и диафрагму. Сначала сделайте это с правой ногой, потом с левой. Между вдохом и выдохом задерживайте дыхание на несколько секунд.

Здоровье глазам подарит капуста

У тех людей, которые часто едят листовые овощи и капусту, глаукома развивается реже, чем у тех, кто не включает салат и шпинат в свой рацион. Исследователи считают, что употребление этих овощей приводит к увеличению концентрации оксида азота, который необходим для регуляции глазного кровотока. У людей с глаукомой уровень оксида азота снижен. Так что тем, кто находится в группе риска, - людям, у которых в семье уже были случаи глаукомы, и пациентам старше 60 лет, настойчиво рекомендуется ежедневно есть листовые овощи.

Зрение станет лучше

При возрастном ослаблении зрения хорошо помогают листья мать-и-мачехи. Обдайте их кипятком, слегка остудите и приложите на веки на 10 минут. Делай так 2 раза в день. Или 30 г травы очанки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

У мужа глаукома. Прописали капли...

Но, насколько я знаю, они не уберегут от операции. Может, лучше сразу на операционный стол?

Людмила.

Начинать лечение все же нужно с капель, снижающих внутриглазное давление. Они при правильно подобранном лечении могут на какое-то время оттянуть прогрессирование болезни. Но при далеко зашедшей стадии глаукомы на медикаментозной терапии долго не продержишься. К тому же перепады внутриглазного давления, нередко возникающие между закапыванием капель, сами по себе являются дополнительным фактором риска.

Классические микрохирургические операции при глаукоме обеспечи-



✓ Возникновение двоения в глазу, когда второй в это время закрыт. Это ранний симптом. По мере того как болезнь прогрессирует, он исчезает.

✓ Нечеткость картинки, расплывчатость образов, которая не корректируется с помощью контактных линз и очков. При этом плохо видны как близко, так и далеко расположенные предметы. Они затуманены, словно в пелене.

✓ Ночью, стоит открыть глаза, появляются вспышки и блики.

✓ Повышается светочувствительность глаза в ночное время. Все источники света кажутся чрезмерно яркими, раздражающими глаза.

Роговица глаз человека так похожа на роговицу акулы, что последнюю используют как заменитель при операциях на глазах.

Чаще она встречается у людей старше 50 лет. Но может появиться в любом возрасте. Чем старше человек, тем больше вероятность обнаружить у него катаракту.

КАТАРАКТА

✓ Человек с катарактой видит вокруг источников света ореолы. При помутнении хрусталика невозможно управлять машиной, так как ослепляют фары встречного транспорта.

✓ Все цвета кажутся бледными. Особенно предметы фиолетового и голубого цвета.

✓ На время зрение может улучшаться. Человек, который носит очки, может от них отказаться... Скоро зрение снова начнет ухудшаться.

✓ Если человеку приходится часто менять очки, есть повод задуматься о катаракте. Эта болезнь имеет свойство прогрессировать и быстро снижать остроту зрения.

вают снижение и нормализацию внутриглазного давления на многие годы, а новые технологические приемы, которыми в совершенстве владеют врачи ведущих офтальмологических клиник, помогают избежать рубцовых изменений в зоне хирургического вмешательства. Основная цель хирургического лечения глаукомы - сохранить зрение на том уровне, на каком было диагностировано заболевание.

Из-за стресса можно ослепнуть?

Правда ли, что из-за стресса может ухудшаться зрение?

Ирина Н.

Да, но только у тех, у кого есть предрасположенность к глазным болезням. Если ребенок, к примеру, склонен к близорукости, а на него дома постоянно кричат (добавьте к

этому еще и школьные нагрузки), его зрение может начать снижаться. У взрослых все то же самое. Если у человека есть, скажем, сосудистые патологии, то сильный стресс может привести даже к слепоте.

Поможет ли черника?

На самом ли деле так велика сила черники для улучшения зрения?

И. Власова.

Если бы все было так просто! Черника, как и любой другой продукт, сама по себе не панацея. Если человек уже заболел, одной черникой ему не помочь. Хотя отрицать ее пользу не стоит - витамины и микроэлементы в ней делают организм крепче, и глаза в том числе. А еще она улучшает питание сетчатки глаза.

Г. Царев, офтальмолог, врач I категории.

СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Перейдя возрастной рубеж в 40 лет, многие женщины с удивлением замечают, что уже не могут позволить себе питаться как хочется - все тут же откладывается на боках. Что происходит с организмом и как с этим бороться?



витамины и вещества, чем в юности, меняется суточная потребность в них. Если витаминов недостаточно, страдает здоровье и, как следствие, внешний вид и фигура.

- ❁ Частые стрессы и недостаток отдыха способствуют выработке гормона кортизола, вызывающего интенсивный набор килограммов.

- ❁ Баланс половых гормонов становится иным: организм начинает готовиться к менопаузе - это также меняет метаболизм в сторону удержания веса.

Что предпринять?

Для того чтобы повернуть набор веса вспять и удерживать его «в рамках», придется отказаться от многих привычек. Но результат того стоит!

Уменьшите калорийность питания. Если вы ведете активный образ жизни, сократите калорийность до 1700 ккал в сутки - вес начнет уходить. При малом количестве движения суточная калорийность питания должна быть 1200 ккал, но не ниже, иначе из-за «голода» организм еще сильнее замедлит обмен веществ, и в «стратегические запасы» пойдет все, что вы съедите.

✓ *Питайтесь часто (6-7 раз в день) и понемногу, чтобы не было чувства голода. Последний прием пищи должен быть максимально легким, не позднее чем за 2-3 часа до сна.*

Разнообразьте меню. Чем больше разных

полезных продуктов в вашем рационе, тем больше шансов получить с пищей весь необходимый организму спектр питательных веществ. Ешьте много овощей и зелени, фрукты, орехи, бобовые, крупы, отруби, цельнозерновой хлеб, рыбу и морепродукты, яйца, нежирные сорта мяса и птицы. Сократите потребление поваренной соли.

Ешьте продукты, ускоряющие метаболизм. Полезны все цитрусовые и какао-бобы (делайте какао-напиток без сахара и молока или горький шоколад). Если нет противопоказаний со стороны ЖКТ, при приготовлении пищи используйте приправы - острый перец, имбирь, корицу. Соблюдайте питьевой режим (вода ускоряет обмен веществ), норма - 2-2,5 л в день. Разгоняет метаболизм зеленый чай улун, если употреблять 4-5 чашек в день.

Откажитесь от жареного. В жареной пище образуются канцерогены, замедляющие обмен веществ. Готовьте в духовке или на пару, отваривайте, тушите. Овощи по возможности ешьте сырыми.

Забудьте про алкоголь. В нем содержится большое количество калорий, которые женский организм не в состоянии сжечь; к тому же спиртное разжигает аппетит.

Больше двигайтесь. Подойдут любые виды физических нагрузок, жела-

тельно на свежем воздухе - главное, чтобы они были регулярными, не реже 4 раз в неделю. Даже ежедневная получасовая прогулка быстрым шагом даст эффект.

А вот этого делать нельзя!

После 40 лет женский организм очень уязвим и «эксперименты» над собой не простит.

- ❁ Абсолютно недопустимы жесткие диеты (особенно моно- и экспресс-диеты для быстрого похудения). Они способны привести к серьезным проблемам со здоровьем и внешним видом. Могут обостриться хронические заболевания, развиваться авитаминоз, а кожа стать дряблой - с возрастом она постепенно теряет упругость.

- ❁ Ни в коем случае нельзя исключать из рациона растительные жиры: они участвуют в процессе выработки женских половых гормонов. Лишая себя растительных масел, вы ускоряете наступление менопаузы, а вместе с ней и набор веса. Самые полезные масла - нерафинированное подсолнечное, льняное и оливковое холодного отжима. Подвергать их термической обработке не следует - только заправлять каши и салаты.

- ❁ Не пропускайте завтрак: он запускает метаболизм, а также предотвращает «волчий» аппетит в следующий прием пищи.

На заметку

Если никакие способы и рекомендации не помогают вам сбросить лишний вес, возможно, дело в сбое гормонального фона. Обратитесь к врачу для обследования.

Часто в возрасте «40+» у женщин при неизменной калорийности питания начинает прибавляться вес. Однако не стоит спешить садиться на жесткую диету - это лишь усугубит ситуацию. Для решения проблемы нужен комплексный подход.

Организм стал другим

- ❁ После сорока лет в организме происходят существенные изменения, с которыми придется считаться, если вы хотите сохранить фигуру и здоровье.

- ❁ Обмен веществ замедляется, и получаемая из пищи энергия тратится менее интенсивно. Неизрасходованные калории откладываются «про запас» - на талии, бедрах и других частях тела.

- ❁ В зрелом возрасте организму требуются иные



ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ: «Я УВЕРЕНА – У МЕНЯ ЕСТЬ ТАЛАНТ»

Произносишь “Лана Дель Рей” - и перед глазами встает картинка словно из старого кино: дива из Америки 60-х едет по шоссе в никуда. Уже потом возникает голос с завораживающим тембром, которым Лана поет о любви, вечности и конце света.

Ее карьера когда-то началась именно с “картинки”: в 2011 году видео на песни Ланы Video Games и Blue Jeans попали в Сеть и тут же стали популярны. Ни ранее записанные треки, ни концерты в артхаусных клубах Нью-Йорка, ни поддержка отца, предпринимателя Роберта Гранта, не помогли ей добиться успеха. Зато помог стиль, которого она придерживается с тех пор.

На самом деле ее зовут Элизабет Вулридж Грант. В личном досье - посещение католической школы, проблемы с алкоголем в подростковом возрасте, изучение философии в Нью-Йорке, богатые родители и большие перспективы, которыми она изменила с музыкой. Эту биографию Лана в интервью всегда рассказывает по-разному - что-то преувеличивая, о чем-то умалчивая. Воспоминания она переплавляет в песни, а созданные в голове образы - в сценическую реальность, которая ей дороже настоящей. В действительности для Ланы слишком мало поэзии.

“Музыка - не единственное, что интересует меня, - говорит Лана. - Я с детства мечтала о мире кино, грезила фестивалем в Каннах”. Но пока участие в кинематографе ограничивается для певицы написанием заглавных треков к известным кинофильмам - “Большие глаза”, “Великий Гэтсби”, “Малефисента” и “Век Адалин”.

- Лана, за последние четыре года у вас вышло три альбома. Создается впечатление, что у вас никогда не бывает творческого застоя.

- Если бы. У меня все чаще появляются периоды, когда я не могу написать ни строчки. К тому же я постоянно в движении, на гастролях. И если в начале карьеры я наивно полагала, что смогу писать в дороге, - знаете, романтика, путешествия, - то позже оказалось, что сосредоточиться и перестать лениться у меня получается лишь дома, в Америке. Я запираюсь с музыкантами в студии, не вылезая оттуда несколько недель, и в итоге альбом готов.

- Все ваши пластинки разные, и вместе с тем у вас очень узнаваемый стиль: атмосфера 60-х, минорные настроения, медленный темп. Вы и сами почти не двигаетесь на сцене - в противовес активным современным исполнителям...

- Мало кто знает, но на самом деле я просто обожаю танцевать. (Улыбается.) Помню, когда мы делали мой третий альбом Ultraviolence в Нашвилле, то в конце каждого дня включали записанные треки и отрывались как могли. Мой музыкальный продюсер Дэн Ауэрбах приглашал в студию своих друзей, иногда мы просто приводили туда людей, которых встретили прямо в магазинчике за углом, а один раз вместе с нами танцевала актриса Джульетт Льюис. Я тогда впервые в жизни погрузилась в такую творческую атмосферу, заново открыла себя. И сама стала более открытой.

- До этого вы были замкнуты?

- До этого я просто чувствовала себя одинокой, лишней. Но когда вокруг тебя столько людей, которые любят то же, что и ты, когда все в тебя верят, ты и сам поневоле начинаешь верить в себя. И теперь, когда начинается запись, я словно



в другой вселенной, где мне хорошо, и мне все равно, смотрит на меня кто-то или нет. Возможно, у меня все не так удачно в реальной жизни: не везет в любви, ссоры в семье... Но моя жизнь в студии - это одно сплошное счастье. Там у меня всегда хорошее настроение.

- Вы выросли в небольшой американской деревне под названием Лейк-Плэсид. Наверное, уже там начали чувствовать себя лишней?

- Наоборот - у меня тогда была куча подруг, мы были очень похожи и совершенно неразлучны. Мы сбегали на вечеринки, встречались с парнями постарше... А потом про все это узнали родители, и в 14 лет меня отправили в интернат. Там я в основном общалась только с одним учителем. Ему было 22 года, и именно он познакомил меня с песнями Джеффа Бакли и поэзией Аллена Гинзберга. Когда после окончания учебы я в 19 лет приехала в Нью-Йорк, то начала искать единомышленников, людей, которые думали и чувствовали, как я. Но потом поняла, что опоздала. О романтике и песнях уже никто не говорил: мои сверстники были одержимы карьерой, деньгами, успехом.

- И что вы сделали?

- Я отказалась от этой гонки. Забросила обучение в университете Нью-Йорка, о котором так мечтали мои родители, и шесть долгих лет просто писала песни, работала официанткой и начала выступать в клубах друзей. Конечно, мне было страшно, что окружающие подумают: "Кем она себя возомнила?! Да какая из нее звезда!" Но мне, как бы нескромно это ни звучало, просто нравилась моя музыка.



- Как отнеслись к вашему решению родители?

- Никогда не забуду, как ко мне уже после первого успеха пришел в студию отец. Шла запись моего второго альбома *Born To Die*, и он был потрясен тем, как я уверенно давала указания продюсеру, как пела. Родители всегда знали, что я хотела стать певицей, и в чем-то даже помогали мне, хоть я и не оправдала их ожиданий по поводу карьеры. Но думаю, что именно после этого момента в студии они поняли, что я действительно способна многого добиться.

- Музыка помогла вам найти то, чего вы так хотели, - единомышленников?

- Да, теперь я постоянно провожу время с музыкальными группами вообще и с мужчинами в частности. Они же в основном играют в музыкальных группах. (Улыбается.) Я люблю мужчин, с ними легко. Думаю, я сама скоро стану настоящей оторвой в такой компании.

- Многие ваши иконы и ролевые модели - Джефф Бакли, Эми Уайнхаус, Мэрилин Монро, Курт Кобейн - умерли молодыми, некоторые из них в 27 лет (представители так называемого "клуба 27" - Ред.)

- (Перебивает.) Они никогда не нравились мне только потому, что рано ушли. Просто, видимо, такова судьба тех, кем я восхищаюсь. Мне не нравится эта романтизация ранней смерти. Любой артист гораздо полезнее, когда он жив.

- Лана, вы верите в настоящий талант, во вдохновение?

- Всю свою жизнь я была твердо уверена лишь в одном - что у меня есть талант. До моего дебюта я десять лет писала песни, и это была самая главная, самая стабильная сторона моей жизни. И единственное, что на самом деле расстраивает меня сейчас, - те самые "провалы" вдохновения, застои, которые стали случаться все чаще. Но я не отчаиваюсь, я нашла новый способ разбудить музу. Недавно я ехала к океану, чтобы поплавать, и начала напевать какой-то мотив во время езды. Так и езжу теперь - с диктофоном и распевая песни. Прямо как в кино.





«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!»

Тайный смысл мужских признаний

Что на самом деле имеет в виду мужчина, когда говорит женщине: «Я тебя люблю»? Любовь и верность до гробовой доски или нечто иное?

Конечно, нам бы хотелось, чтобы за каждым признанием в любви стояло большое, светлое, настоящее чувство, но нужно быть реалистами. Иногда за этими заветными словами скрываются куда менее романтичные мотивы.

В КАЧЕСТВЕ ОТВЕТНОЙ ЛЮБЕЗНОСТИ

Представьте: девушка устала ждать, когда любимый мужчина первый признается в любви и однажды без предупреждения выпалила: «Я люблю тебя!» Мужчина в этот момент как раз подносил чашку ко рту и откровенно растерялся. Хорошо хоть чашку не уронил. Затем он собрался с силами и после минутной паузы произнес: «Я тоже тебя люблю!» - а потом быстро перевел разговор на другую тему. Печальные новости: скорее всего, он вовсе не это имел в виду. Просто девушка застала его врасплох своими словами, а потом еще преданно смотрела в глаза, ожидая ответных признаний. В такой ситуации проще дать женщине то, что она хочет, чем ссориться, выяснять отношения, терпеть обиженные взгляды и надутые губы. Примерно так рассуждает мужчина в этот момент.

В МИНУТУ БЛИЗОСТИ

В одном американском фильме героиня наставляла подругу: «Запомни, дорогая, если он говорит «Я люблю тебя!» перед, во время или

сразу после секса, признание не считается». Увы, это правда. Если мужчина признается вам в любви только в постели, то велика вероятность, что говорит не он, а его гормоны.

В ПОЛОЖЕННОЕ ВРЕМЯ

Мужчина и женщина встречаются уже несколько недель или даже месяцев. Он понимает, что это не любовь всей его жизни, но с этой девушкой ему удобно, комфортно, и она отлично готовит солянку. Мужчина отдает себе отчет, что это лишь временный вариант. Но не может же он сказать: «Знаешь, давай будем встречаться, пока я не найду кого-нибудь поинтереснее». Мужчина отнюдь не дурак и понимает, что если и дальше хочет наслаждаться регулярным сексом и солянкой, то в положенное время нужно сказать волшебные слова. Вот только расшифровывается признание следующим образом: «Если я буду и дальше молчать, то ты начнешь беспокоиться, а потом и вовсе можешь выставить за дверь. Но на горизонте пока не видно никого лучше тебя, поэтому...»

ИЗ ЧУВСТВА ЖАЛОСТИ

И опять же: мужчина не любит женщину по-настоящему. Но она так старается ему угодить: ласки по утрам, эротический массаж по вечерам, обед из пяти блюд по воскресеньям, нежная улыбка двадцать четыре часа в сутки. «Хочешь в пятницу вечером пойти с друзьями в

спортбар, а в субботу на рыбалку с ночевкой? Пожалуйста, милый! Все что угодно, лишь бы тебе было хорошо! Я и борщ будем ждать тебя дома». И мужчина думает про себя: «Ишь, как она меня любит, как старается, надо бы сказать ей что-нибудь приятное».

ИЗ ЧУВСТВА БЛАГОДАРНОСТИ

В этой ситуации в отношении мужчины к женщине не хватает любви, зато присутствует уважение. Скажем, у мужчины болеет мать, и у него нет времени постоянно бегать в больницу, ухаживать за ней, покупать лекарства, выслушивать постоянные жалобы. Эту нелегкую ношу берет на себя его женщина, жертвуя своими интересами и свободным временем. Мужчина понимает, что простого «Спасибо» здесь не хватит, чтобы выразить степень его благодарности. А что может быть весомее «Спасибо»? Правильно, «Я люблю тебя».

ОТ ОТЧАЯНИЯ

Предположим, мужчина не слишком привлекателен, не очень богат, не совсем успешен, не так уж умен, да и с чувством юмора у него не задалось. И живет он в одной квартире с мамой и тремя кошками. Одним словом, так себе мужчина, да и с женщинами ему никогда не везло. Но тут находится та, которая считает его вполне перспективным кавалером. Глазки ему строит, вздыхает призывно, не капризничает, многого не требует. Мужчина понимает: это его последний шанс, другой такой дуручки не будет, и говорит «Люблю!» просто потому, что больше некому сказать эти слова. Не кошкам же, в самом деле...

В ПОРЫВЕ САМООБМАНА

Встречаются мужчина и женщина, и со стороны кажется, будто они созданы друг для друга. Друзья и родственники не устают это повторять по пять раз на дню. И мужчина соглашается: да, девушка завидная, о лучшей и мечтать нельзя. А в сердце ничего не екает. Но ведь отличная же девушка! Вот и мама то же самое говорит... Как же я, дурак, могу ее не любить? Или все-таки люблю? Нет, точно люблю, нельзя такую замечательную девушку не любить, пойду скажу ей, пока не передумал!



В последнее время все чаще приходится слышать: «Помогите, чем можете!» Протягивают руку женщины с детьми, старушки, музыканты... Некоторые злятся, даже отталкивают просящих, но большинство равнодушно проходят мимо.

Возвращаясь с работы, я всегда иду по длинному подземному переходу. Неприятное местечко! Запахи, грязь, полумрак, какие-то подозрительные попрошайки крутятся. Стараюсь пройти побыстрее, да еще глаза опускаю: встретишься с кем-нибудь взглядом - непременно пристанет.

Не то чтобы я была жадная, но сейчас столько мошенников развелось! Бабушка, божий одуванчик, вещает со слезами о сиротках-внуках, а после «трудовой смены» подъезжает внучок и увозит ее на «мерседесе». Или «слепой», пока никто не видит, достает из кармана айфон и начинает бодро жать на кнопки. Противно, когда понимаешь, что тебя нагло обманывают.

Пару месяцев назад я, как всегда, шла по подземному переходу и обратила внимание на мужчину лет тридцати. Он стоял, прислонившись к стене. Протянул было руку, но потом, будто обжегшись невидимым огнем, быстро спрятал ее в карман, резко отделился от стены и зашагал в противоположную от меня сторону. Попытался заговорить с каким-то мужчиной, но тот его оттолкнул, реакция пожилой женщины была еще более бурной - прикрикнула на него и припустила чуть ли не бегом. Я и не слышала, что он им говорил, подумала только: «Молодой мужик! Лучше бы на работу устроился».

На следующий день я вновь с ним столкнулась. Тащила продукты из супермаркета, и прямо на середине этого злосчастного перехода у меня лопнул пакет. Представляете эту картину? Яблоки, помидоры, бананы, ягоды - все рассыпалось по полу. Я кинулась собирать, надеясь, что кто-нибудь поможет. Помощь предложил только этот незнакомец. Когда нам удалось, наконец, все собрать, я улыбнулась: «Даже и не знаю, как вас благодарить!» А он на полном серьезе попросил хлеба. Я предложила денег, но он посмотрел на меня так, что мой шуточный тон сразу улетучился. Казалось, мужчина вот-вот заплачет...

Он радостно кивнул, когда я пообещала ему ужин в кафе. Мы покинули этот ужасный переход, и, пока я осматривалась в поисках приличного заведения, новый знакомый потащил меня в забегаловку.



НЕ СУДИТЕ ПО ОДЕЖКЕ

Сама бы я точно тут есть ничего не стала, но подумала, что в более приличном месте мой новый знакомый чувствовал бы себя уютно. Себе взяла только чай, а ему - кучу разных пирожков. Давно не видела человека, который бы ел с таким аппетитом!

Естественно, мне было интересно услышать его историю. Оказалось, Сергей вместе с женой приехал в Москву из маленького городка где-то под Красноярском. Они сняли квартиру и начали искать работу. У него высшее техническое образование и опыт есть - несколько лет работал на заводе, пока его не закрыли. В столице надеялся найти что-то по специальности, но все упиралось в прописку. Пришлось развозить молочные продукты по маленьким магазинчикам. А тут еще и жена забеременела. Радость, конечно, но совсем не ко времени! Два года они прожили более или менее нормально. Считали каждую копейку, но держались. Потом в фирме, где он работал, сменился хозяин, и начались неприятности: то и дело Сергей недосчитывался продуктов, которые значились в накладных. Недостачу он должен был покрывать из своего кармана. Однажды его машину угнали вместе с грузом, а фирма потребовала компенсировать убытки. Сергей был уверен - подставил новый директор. Явился в кабинет, слово за слово - дошло до драки. В общем, три года он провел в колонии. За это время жена нашла себе состоятельного москвича. Выйдя, Сергей с трудом разыскал ее новый адрес. Она не пустила его даже на порог: «У меня новый муж, а у дочки - новый папа». Он хотел хотя бы увидеть ребенка, несколько ча-

сов просидел возле детской площадки, но когда жена заметила его, пригрозила вызвать полицию и быстро увела дочку домой. Что ему было делать? Устраивать скандал? Он предпочел тихо уйти.

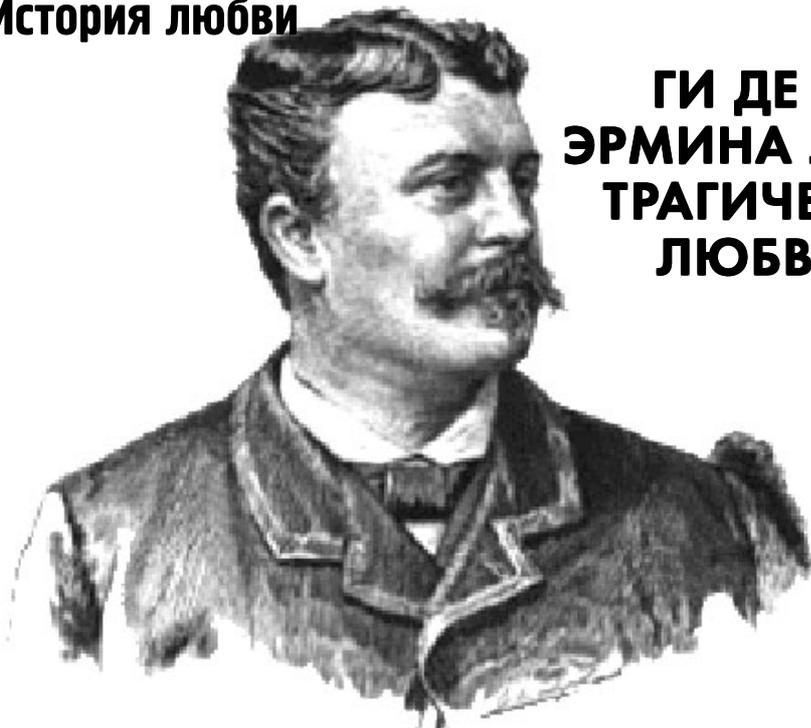
Мужчина пребывал в полной растерянности. Попытался просить денег в переходе - так и не смог пересилить себя и протянуть руку. Предлагал проходим свои услуги - что-нибудь починить по мелочи, - но все было бесполезно. Украсть еду в супермаркете? Сергей хотел уехать домой, но где взять денег на дорогу?

Несмотря на мою недоверчивость, к Сергею я почему-то сразу прониклась. Он помог мне донести пакет с продуктами, но заходить в квартиру постеснялся, хотя я была готова даже пустить его ночевать. Решила заглянуть в Интернет, там быстро нашлось расписание поездов. И, о чудо, поезд до Красноярска уходил через несколько часов. Я купила Сергею билет, дала немного денег и еще кое-какие вещи, оставшиеся от мужа после развода, проводила на вокзал и посадила в поезд. Он повторял, что непременно все вернет. Я же, мысленно распрощавшись с деньгами, твердила: «Ну что вы, не стоит благодарности».

Сегодня утром я получила от Сергея денежный перевод. Мне даже стыдно стало от того, что я сомневалась в его порядочности. Надеюсь, он нашел работу, и все у него будет хорошо. Эта история стала и для меня хорошим уроком. В сложной ситуации может оказаться каждый, и очень важно, чтобы кто-нибудь вовремя протянул ему руку помощи.

Ольга Забролова.

ГИ ДЕ МОПАССАН И ЭРМИНА ЛЕКОНТ ДЮ НУИ: ТРАГИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ И РАЗЛУКИ



Французский классик Ги де Мопассан считается одним из самых романтичных авторов во всей мировой литературе. Практически все его повести, рассказы и романы посвящены только одной теме – теме страстной и всепоглощающей любви.

Герои произведений Мопассана ищут в жизни подлинных чувств и не боятся отдаваться силе любви, иногда теряя от этого голову. Чтобы создавать настолько пронзительные, яркие и смелые по тем временам книги, автору, безусловно, нужно было вдохновение. Мопассан черпал его в своих личных отношениях с противоположным полом.

Во времена популярности этого писателя за ним прочно укрепилась репутация сердцееда и ловеласа. У него действительно было много женщин, и он, точно так же, как и герои его романов, отдавался своим чувствам целиком, не страшась последствий. Но была в жизни Мопассана одна особенная женщина, которая выделялась среди всех остальных. Это была его соседка по загородному поместью Эрмина Леконт дю Нуи. Именно с ней связана, пожалуй, одна из самых острых, роковых и трагических любовных историй Мопассана, которая навсегда оставила в его сердце самые прекрасные воспоминания и самые глубокие душевные раны.

Они встретились совершенно случайно. Большую часть времени Мопассан проводил в Париже и лишь изредка навещался в родительское поместье в приморской деревушке Этрета.

Именно здесь Мопассан и познакомился с прекрасной Эрминой. Женщина сразу произвела на него впечатление. Ее золотистые волосы, пронзительные глаза и хрупкая нежная красота очаровали писателя. Он долгое время проявлял к ней

знаки внимания, но Эрмина была непреклонна. Она не могла позволить себе вступить в отношения с Мопассаном, ведь она была замужем и воспитывала сына. Правда, муж ее, придворный архитектор, много работал и постоянно отсутствовал. В Этрета он появлялся редко. Эрмина хоть и любила всем сердцем своего супруга, но все же очень страдала от разлуки с ним, да и внимание со стороны знаменитого писателя очень льстило ее женскому самолюбию.

Возможно, отношения Мопассана и его прекрасной соседки стали бы лишь очередным коротким романом в жизни писателя, если бы не стойкость и непреклонность Эрмины. Уже очень известный и популярный в те времена, Мопассан привык, что женщины относятся к нему с обожанием. Но на Эрмину обаяние писателя не подействовало. Она отвергла его, объяснив, что любит мужа и хочет остаться ему верной. Этот отказ стал для Мопассана настолько неожиданным, что эта женщина еще больше заинтриговала и очаровала его. Мопассан стал настойчиво добиваться ее расположения. Из циничного и пресыщенного любовными отношениями ловеласа он превратился во влюбленного мальчишку, ко-

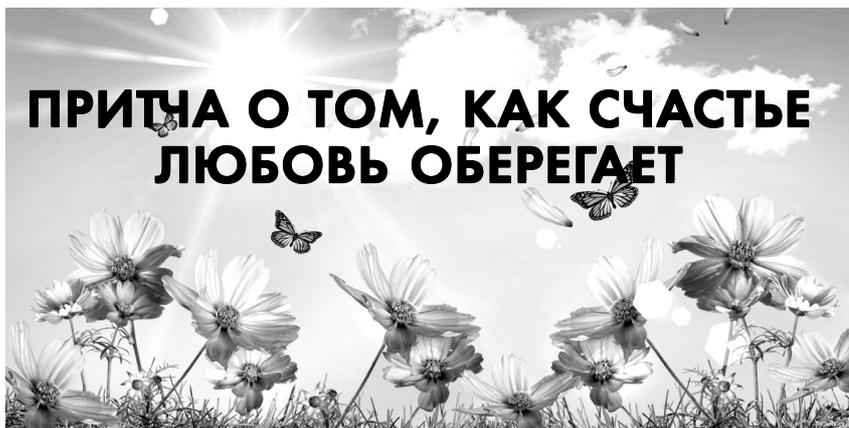


торый хотел вопреки всем препятствиям завоевать сердце возлюбленной.

В итоге эта история обернулась очень драматической развязкой. Пылкие знаки внимания все же смягчили сердце Эрмины. Она поняла, что Мопассан стал для нее не просто соседом, а очень дорогим и близким человеком. Неожиданно для себя она осознала, что любит его. Она уже была готова рискнуть своим семейным благополучием и отдаться чувству. Но к тому времени Мопассан уже сам охладел к ней. Длительные ни к чему не приводящие ухаживания измучили его и заставили страдать. Писатель чувствовал моральное истощение. Его силы были на исходе, и он отказался от мысли завоевать сердце Эрмины. В его жизни вновь появились другие женщины, и он с прежней легкомысленностью пустился в бурю необременительных любовных отношений.

Несмотря на такой драматичный поворот, Эрмина Леконт дю Нуи навсегда осталась очень важным для писателя человеком. Она не стала его женой, но стала прекрасным и верным другом. На протяжении всей оставшейся жизни Мопассан переписывался с Эрминой. Их трогательные письма полны чувства взаимной нежной привязанности. Кроме того, любовь к Эрмине вдохновила Мопассана на создание своих культовых произведений. Многие об этом знают, но именно образ Эрмины писатель запечатлел во многих своих рассказах и повестях. Особенно трагично описаны эти взаимоотношения в его последнем романе «Наше сердце». Читая эту очень личную для Мопассана книгу, Эрмина узнавала в главной героине себя – златовласую красавицу с морского побережья.

Это полное грусти произведение было создано благодаря драматичным, но таким глубоким и прекрасным отношениям между Ги де Мопассаном и Эрминой Леконт дю Нуи. Им не суждено было быть вместе. Судьба сыграла с ними злую шутку. Замужество Эрмины, ее ребенок, стабильное семейное положение – все это стало серьезным препятствием. Но, несмотря на это, Эрмина осталась одной из самых важных и дорогих женщин в жизни писателя. Возможно, это и была его единственная настоящая любовь. Любовь, которая не принесла ему радости, тепла и семейного счастья, но которая заставила его испытать целую гамму глубоких чувств и эмоций, обогативших его внутренне и вдохновивших на создание прекрасных произведений.



ПРИТЧА О ТОМ, КАК СЧАСТЬЕ ЛЮБОВЬ ОБЕРЕГАЕТ

Однажды маленькое Счастье поинтересовалось у своего отца: «Куда уходит любовь?»

Мудрый отец огорчил его своим ответом: «Она умирает, сынок. А происходит это потому, что люди не умеют беречь то, что имеют, не дорожат любовью или просто не умеют любить!», — пояснил он.

Задумалось маленькое Счастье над ответом отца и твердо решило, что как только вырастет большим, непременно станет помогать людям, оберегая их любовь. Прошли годы, и маленькое Счастье превратилось в большое-пребольшое, преисполненное любви к людям чудо. Оно старательно выполняло данное в детстве обещание и всегда и всюду спешило на помощь к людям. Но люди почему-то его не замечали, оставаясь глухими ко всем его начинаниям. Счастье страдало и постепенно изменяло свой вид: из большого и жизнерадостного оно превратилось в крошечное и безрадостное.

Испугалось Счастье, что недолго ему осталось до полного исчезновения. Поразмыслило и решило отправиться в дальнейшее странствие в поисках лекарства, которое поможет ему излечиться от смертельного недуга.

Долго брело оно по степям, оврагам, лесам, и горам, переходя вброд горные речушки. Никто не попался ему на пути. Почувствовало Счастье, что от одиночества и тоски силы совсем покидают его. Выбрело оно на зеленый солнечный луг и решило передохнуть. Расположилось Счастье в тени цветущего раскидистого дерева у ручья, прилегло на мягкую пахучую траву и задремало.

То ли во сне, то ли наяву услышало Счастье чьи-то шаги. Решило было, что это сон, да шаги стали еще отчетливее. С трудом открыв глаза, увидало Счастье, что из лесу выходит дряхлая-предряхлая старуха с посохом. Ее исхудавшее тело едва прикрывают жалкие лохмотья, исцарапанные босые ноги сбиты в кровь.

«Наверное, нелегкий путь проделала эта несчастная», — подумало Счастье и бросилось к старухе в

надежде уговорить ее отдохнуть и перекусить. И ему не пришлось долго упрашивать несчастную, от усталости у нее буквально подкашивались ноги и, едва дойдя до дерева, странница упала в траву. Счастье поделилось с ней своей трапезой. Подкрепившись и немного отдохнув, старуха нашла в себе силы поведать Счастью печальную историю своей жизни.

— Трудно привыкнуть к тому, что окружающие считают меня древней старухой, ведь на самом деле я еще совсем молодая, и имя мое Любовь! — грустно сказала она

— Вы действительно Любовь?! — воскликнуло Счастье. — Но мой отец рассказывал, что любовь это самое удивительное и прекрасное из чувств, которое только человек может испытать в жизни!

Любовь пристально взглянула на него и грустно спросила:

— А на какое имя отзывается ты?

— Меня зовут Счастье.

— Вот оно что... А я всегда считала, что Счастье — это прекрасное чувство и оно должно выглядеть радостным, — медленно произнесла Любовь и вынула из своих лохмотьев маленькое зеркало.

Она протянула зеркало Счастью и, взглянув на свое отражение, Счастье горько заплакало. Любовь подскочила к нему и бережно обняла рыдающее Счастье.

— Почему у нас такая несчастная судьба, во всем виноваты злые люди? — прорыдало Счастье.

— Не стоит расстраиваться, — успокаивала его Любовь, — Мы должны быть всегда рядом и заботиться друг о друге, только тогда мы навсегда останемся молодыми и прекрасными.

Так Любовь и Счастье заключили под раскидистым деревом свой союз никогда не разлучаться и всегда поддерживать друг друга в трудных обстоятельствах.

Всем известно, что если из жизни уходит Любовь, вместе с ней уходит и Счастье, порознь они не выживают.

Берегите их и будьте всегда счастливы и любимы!

ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ ГОРАЗДО ДЛИННЕЕ НЕ ТРАТЬТЕ ЭНЕРГИЮ ПОПУСТУ - ОНА БЕСЦЕННА

Почему вроде бы абсолютно здоровый человек внезапно умирает без видимых на то причин? Сегодня я хочу рассказать вам, мои дорогие читатели, о тех, кто намеренно отбирает у вас жизненную энергию.

Ко мне часто обращаются люди с сильной потерей энергии, которые стали жертвами энергетических вампиров. При этом со здоровьем у этих людей вроде бы все в порядке. Проблема в другом - кто питается их жизненной энергией, они стали невольными донорами, которые изо дня в день кормят своего энергетического паразита, а он в свою очередь не оставит их в покое пока не выкачает из них всю энергию. А это чревато очень серьезными последствиями, зачастую летальным исходом.

Вот основные правила как не попасть в лапы к этому чудовищу.

1. Никогда не раздражайтесь.
 2. Не позволяйте никому выводить себя из равновесия.
 3. Будьте хладнокровны и непоколебимы.
 4. Принимайте людей такими, какие они есть.
 5. Не открывайте душу малознакомому человеку.
 6. Если кто-то старается навязчиво сблизиться с вами, не поддавайтесь на провокацию.
 7. Никогда не паникуйте, старайтесь в любой ситуации сохранять спокойствие.
 8. Помните, самое дорогое в жизни - это энергия.
 9. Расходуйте ее рационально и не тратьте попусту.
- Заучите эти девять правил и следуйте им ежедневно, если хотите быть защищенными. Иначе будете легкой добычей энерговампира.

Если же вы все-таки стали жертвой энергетического паразита, то вам стоит немедленно обратиться к специалисту, в таком случае не теряйте времени даром, помните,



что каждый день вы безвозвратно теряете самое дорогое - жизненную энергию. Ваша аура уменьшается с каждым днем, и следовательно, слабеет защита и истощается ваш энергетический запас, а если энергия угаснет, то сами понимаете без лишнего слов, что может произойти с вами.

Недавно с подобной проблемой ко мне за помощью обратилась одна женщина, вернее, не она сама, потому что на тот момент она была уже в таком состоянии, что уже еле ходила, а ее родные, которые и привезли ее ко мне на диагностику. После диагностики мне пришлось заблокировать энергетического паразита и провести с ней несколько сеансов по восстановлению энергетики. И вот теперь моя пациентка полностью здорова и счастлива. Помимо всего прочего у нее есть мой защитный талисман, который оберегает ее от подобных ситуаций в будущем.

Или же вот еще случай из моей практики, когда мне пришлось работать с пациентом по фотографии, так как он находился в другой стране, и сил

приехать ко мне на прием у него не было. Пришлось так же заблокировать энергопаразита и добавлять энергию пациенту, после чего провели несколько оздоровительных сеансов - реабилитационных сеансов.

Помните, дорогие читатели, жизнь может быть гораздо длиннее, если вы будете бережно и рационально расходовать свою энергию. Там, где заканчивается энергия - там заканчивается жизнь. Продлите свою жизнь, все в ваших руках. А я всего лишь помогу вам в трудной ситуации. Начните следовать правилам сохранения энергии прямо сейчас. Помните, у вас нет времени откладывать это на завтра. Ваша лень - это союзник энергопаразита, а этот хищник всегда в засаде и пристально наблюдает за вами.

Признаки, по которым вы сами можете определить или нет: постоянная усталость, потеря внимания, рассеянность, апатия, отсутствие каких-либо желаний, нервозность, раздражительность, вспышки ярости, порой пристрастие к спир-

тному или наркотикам. И часто, если с подобными признаками вы обращаетесь к традиционной медицине, вам не смогут поставить диагноз. Так что будьте очень внимательны и осторожны, берегите себя, а я вам в этом помогу.

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили - вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики - порчи, сглаза. Изготавливает защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, бизнеса, и от врагов.

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

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

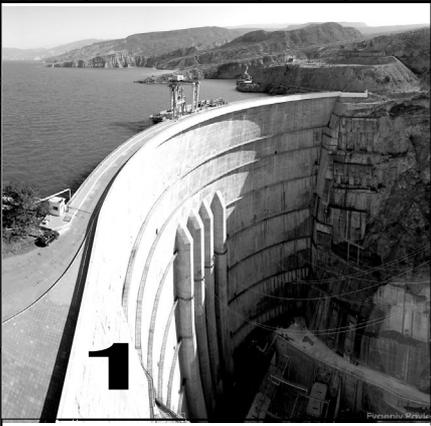
Экстрасенс Дмитрий при помощи методики Рэйки проводит исправление и корректировку кармы.

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

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**тел. 218-32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.**

Ваш любимый сканворд

Он кровь дает другим	Упаков- ка обоев	След пореза на коже	Бредина	Этуш в роли дантиста	Рубин в старину	Приру- ченный грызун	Кино- картина	"Кор- сар", компо- зитор	
				1					
Музы- кальное ассорти	На голове десант- ника	"Знаю", певец ...Руссо				Западня	Фран- цузский эконо- мист		
Пулемет- ная лента				Река во Влади- мире					
			Древне- гречес- кий город						
Припра- ва к холодцу	Пьяному море по...	Плоская жаба					Место разведе- ния огня	Опреде- ляет со- знание	Топ- модель Лети- ция...
Фураж- ка с ко- зырьком							Костя- ные счеты		
							Орудие пытки		
			Водоподпорное сооружение						
Причина, повод	Вакуум- ный чис- тильщик					Мушке- тер-граф			
Кормо- вая культура			Унтер- офицер из дворян	...Смета- нина	50 лет -- золо- тая...	Святой ...Саров- ский	Жена Гари- бальди	Морская выдара	Часть печи с огнем
Ценный мех	Легкое пирож- ное	Азиат- ский вигвам				Взлетает с космо- дрома			
					Прин- цесса ...Спен- сер		Река в Азии	Ничья на шахмат- ной доске	
	Катушка для ки- ноленты	Вырос на груди курицы				...Кирко- ров			
				Англи- чанка, шот- ландка					
	Пред- прини- матель- ство	Парла- мент в Украине				Депутат- ский до- кумент			

Житейские проблемы

За неделю до операции сын в сердцах сказал: «Мама! Заведи себе мужа и трепи ему нервы!»

Городская онкологическая поликлиника. В очереди много людей, все тихо переговариваются, обсуждают болезни и народные способы лечения. Кто-то делится адресами «настоящих врачей, от Бога», кто-то советует рецепт из серии «еще моя бабушка говорила».

Как бы я ни старалась закрыться от чужих разговоров, получалось это у меня плохо. Хоть и переговариваются люди полупрошепотом, но он врезается в мозг, словно крик. Рядом со мной беседуют две женщины, история одной из них так меня поразила, что решила непременно ею поделиться.

«Я так переживала из-за операции, было страшно до безумия. Боялась, что не проснусь после наркоза. Почему-то была практически уверена, что так и случится. Съездила в магазин, купила все необходимое, чтобы сын смог меня достойно похоронить. И потребовала от него обещания, что в гробу я буду лежать красивая. Сын сначала спокойно отвечал: «Мама, все будет хорошо! Операция пройдет нормально, я это точно знаю!» Потом, видно, надоело меня успокаивать, и он стал говорить: «Договорились, мама. Я сам тебя накрашу, даже маникюр сделаю».

И так я своими истериками, причитаниями и мыслями о неминуемой смерти вынесла ему мозг, что за неделю до операции он мне в сердцах сказал: «Мама! Заведи себе мужа и трепи ему нервы сколько вздумается!» - «Ну вот, - обиделась я. - Растила его, воспитывала, а он...».

А за три дня до операции познакомилась с мужчиной на улице. Разговорилась. Он спросил, почему я грустная и плачу. Слово за слово, все ему рассказала. Пока приходила в себя после операции, он сделал ремонт в моей квартире... В следующем месяце замуж выхожу. Врачи говорят, поживу еще. А что! Вдвоем любая беда пополам!»

Наталья.

Кому нужнее папа?

▲ Психологи считают, что в заботливом отце больше нуждаются девочки, чем мальчики. Чтобы дочь выбрала в будущем хорошего мужа, она должна в детстве видеть такого мужчину, всегда на него ориентироваться.

▲ Сыну в отсутствие папы проще. Чтобы понять, каким должен быть отец и муж, ему нужно самому стать главным мужчиной в доме. Это произойдет, если мать будет просить его о помощи, а не взвалит все заботы на себя, оберегая свое золотце.

▲ Слово безотцовщина относится не только к семьям, где женщина одна воспитывает ребенка. Это и беда полным семей, где отцы холодны к детям. Женщина, выросшая в такой обстановке, в будущем часто ревнует мужа к детям, считает его ласку излишней, ломает такие отношения. Как иначе, если она привыкла думать, что удел отца - зарабатывать на хлеб насущный?



Самоуверенный Валера клюнул на удочку и поспорил

Недавно новая знакомая Катя поделилась со мной историей своей любви. В лихие студенческие времена ей безумно понравился Валера - красивый и, как она подозревала, неприступный парень. На ее знаки внимания он не реагировал, и девушку это огорчало. Тогда она придумала план охмурения. Дело было так. Катя с Валерой имели много общих знакомых, бывали в одной компании. Она давно дружила с его близким другом и однажды обратилась к нему с личной просьбой: всеми правдами и неправдами заставить Валеру поспорить с ним, что у того нет шансов соблазнить Катерину. Забавно, но самоуверенный Валера клюнул на эту удочку и заключил пари. Дама долго была неприступна. И вот спустя месяц безуспешного соблазнения парень по уши влюбился в нее и ходил за ней следом, как преданный пес! В итоге наша интриганка сдалась, и через полгода молодые сыграли весело свадьбу. Когда Валера узнал о споре, то от души посмеялся. Теперь ласково называет супругу «моя хитруля». Оказывается, и такое в жизни бывает. Будет что рассказать внукам в старости.

К.

Жена винит себя, все сидит и перебирает свои грехи, а я понимаю: у сына мои гены...

У нас в роду были сумасшедшие. Бабушка после смерти деда помешалась. Тетка по отцовской линии любила рассказывать о вымышленном муже-летчике. Мы не обращали внимания - пусть себе говорит, лишь бы не буйная была... От супруги я эти факты скрыл. Мало ли у кого чего бывает. Вроде здоровый - голова работает. Первый наш ребенок, доченька, не выжила. Второго ждали с большим нетерпением и опаской. Родился замечательный сын: лицом в мать, характером - в меня. Любознательный, умный и смешливый. Санечку мы боготворили: все самое лучшее - ему, водили и возили везде. Школу окончил с золотой медалью, бесплатно поступил в вуз, ночи напролет просиживал за книгами.

...Однажды мы вернулись с дачи и не узнали дом. В нем пахло протухшими продуктами, безнадегой и еще чем-то страшным. Сына нашли в дальней комнате - сидел у раскрытого окна, смотрел в одну точку и раскачивался будто маятник. Было видно, что не мылся несколько дней, и взгляд стал безумный.

Мои гены все же вылезли. Были у нескольких врачей, и все сошлись на одном диагнозе. Жена винит себя, все сидит и перебирает свои грехи. А я молчу: кому от этого легче станет? Конечно, во мне трусость говорит. Как супруга отреагирует? Вдруг возненавидит меня? Сын не учится, из дома не выходит, таблетки пить отказывается. Жена тает как церковная свечка. Чувствую, что теряю ее и сына. Два креста на одну мою спину, и нести мне их веки вечные...

С. И.

Цифры и факты

▲ По данным Всемирной организации здравоохранения, 70% болезней возникают под влиянием психологических причин.

▲ Больше всех на фоне стресса болеют врачи, фармацевты и провизоры, потому что работают с большим количеством пожилых и нездоровых людей.

ЗАГЛЯНЕМ В БЕЗДНУ?

Воспоминания тех, кто пережил клиническую смерть, похожи настолько, что порой кажется, что их писали под копирку.

ДУША ПОД ПОТОЛКОМ И МЕДСЕСТРА ВНИЗУ...

Человеку вдруг показалось, что его душа покинула тело и поднялась к потолку. Сверху он мог отчетливо видеть, как вокруг его уже пустого тела суетятся врачи и медсестры. Ему было так хорошо, как не было ни разу в жизни. Все его новое существо наполнилось какой-то легкостью, покоем и радостью. Хотелось поделиться этими ощущениями с озабоченными людьми, толпившимися внизу. Но тут больничная палата пропала, и он оказался в тоннеле. Было темно, он мог видеть лишь яркое пятно в конце. Летел по этому коридору, постепенно набирая скорость. Пятно света все росло и росло и в конце концов стало огромным. Тоннель закончился. «Тебе еще не пора», - сказал кто-то, и тут же наступила темнота. Очнулся на следующий день в реанимации. Врачи сказали, что он пережил клиническую смерть. Многие считают, что это и есть неопровержимое доказательство загробной жизни.

ЧТО СКАЖУТ УЧЕНЫЕ?

На самом деле эти воспоминания людей, переживших клиническую смерть, имеют вполне научное обоснование. Специалисты утверждают, что все эти переживания человек испытывает не в момент клинической смерти, а до нее. Мозг прекращает свою работу практически сразу после остановки сердца, а это означает, что в состоянии клинической смерти человек просто не может ничего ощущать. Все, что якобы происходит с ним, - полеты по тоннелю, разговоры с

загробными жителями, - случается в момент агонии, еще до остановки сердца.

Но почему же воспоминания так похожи? Все дело в том, что во время клинической смерти на мозг влияет ряд определенных факторов. Когда сердце начинает биться с перебойми, мозг испытывает нехватку кислорода - гипоксию. Ответом на это служат определенные реакции. Когда «умершим» кажется, что их душа покидает тело и они якобы видят врачей, пытающихся вдохнуть в них жизнь, специалисты объясняют это быстрым движением глаз, то же самое происходит, когда человек засыпает.

В этот момент реальность причудливо переплетается с галлюцинациями. Религиозные люди видят бога или умерших родственников, у атеистов вся жизнь проносится перед глазами, иногда случаются и видения пострашнее - людям является сам сатана.

Ощущение внезапного счастья и покоя - результат резкого выброса в кровь гормона серотонина, дарящего чувство радости и умиротворения. Темный коридор и свет в конце него тоже имеют объяснение: из-за нехватки кислорода мозг теряет способность обрабатывать сигналы с краев сетчатки глаза, воспринимает лишь изображение из ее центра. Когда из-за того, что не хватает кислорода, возникает ощущение полета, нарушается работа вестибулярного аппарата. Затем наступает собственно клиническая смерть - это и есть темнота, в которую возвращаются все, «побывавшие» в загробном мире.

Большинство людей, побывавших за порогом смерти, возвращаются другими: меняется характер, пристрастия и даже линии на ладонях.



Отпечаток ступни, найденный в Африке

ГИГАНТЫ СКОРО ПРОСНУТСЯ?

Ученые уверены, что много лет назад на земле жили великаны. А согласно легендам, некоторые из этих гигантов до сих пор спят под землей.

ШОКИРУЮЩИЕ НАХОДКИ

В Южной Африке ученые нашли отпечаток гигантской ступни в граните. Он был оставлен около 200 млн лет назад и составляет 129 см в длину! Шокирующую находку обнаружили в 1912 году. След был настолько отчетлив, что были видны даже «гребешки» почвы, выдавившейся между пальцами.

В Сирии находится охранный могила Авеля - сына Адама. Ее длина - 5,8 м, хотя Абель погиб еще ребенком. Адам имел рост 11 м. Всего в Сирии найдено 7 могил гигантов, а также след длиной 90 см, который, по анатомическим расчетам, должен принадлежать человеку ростом 10 м и весом 3,5 тонны.

В Башкирии тоже есть могилы гигантов. Среди них предполагаемая могила Урал-батыра (герой эпоса, великан, который оседлал льва). Могила представляет собой выложенный камнями овал размером 23x6 метров. Даже экстрасенсы утверждали, что под землей на глубине 4 м находятся кости гиганта.

Еще одна могила гиганта находится на вершине хребта Юрматау и выглядит как не зароста-

ющий травой участок размерами 7x3 метра. Местные жители издревле поклоняются этому месту. Здесь люди нередко теряют ориентацию, а звери это место обходят стороной.

Но самым любопытным является каменный бугор диаметром 150 м и высотой 50 м, будто специально насыпанный на плоскогорье среди глухого леса. Согласно народным преданиям, внутри этого бугра в сидячем положении спит 5-метровый гигант. То, что он спит именно так, очень похоже на сомати - многолетний летаргический сон.

ОДНАЖДЫ ДУХ ВЕРНЕТСЯ В ТЕЛО...

Тибетские ламы утверждают, что в сомати тело уплотняется, в нем останавливаются обменные процессы, тело может существовать тысячи и миллионы лет. Когда нужно ожить, дух возвращается в тело. На Востоке считают, что сомати - это основа генофонда человечества и что на Земле до сих пор в таком состоянии живет огромное количество людей предыдущих цивилизаций, которые были гигантами. Возможно, великаны предыдущих времен не погибли и ждут своего часа...



1. На что похожа ваша жизнь?

- А. Калейдоскоп хороших и плохих дней (2)
 - В. Увлекательное путешествие (3)
 - С. Постоянная борьба (1)
- 2. Насколько вы удовлетворены отношениями с друзьями?**

- А. Очень довольны (3)
- В. В основном довольны, но хотелось бы большей душевной близости (2)
- С. Разочарованы. Мало кто из друзей вас по-настоящему понимает (1)

3. Когда вы ели свое самое любимое блюдо?

- А. Настолько давно, что уже забыли, какое блюдо у вас любимое (1)
- В. Около месяца назад (2)
- С. Совсем недавно (3)

4. Как вы чаще всего выглядите, когда работаете?

- А. Немного напряженной, захваченной ритмом рабочего процесса (2)
- В. Как выжатый лимон (3)
- С. Деловой, занятой, но полной кипучей энергией (1)

5. Что вы почувствуете, если вас попросят составить список ваших достижений?

- А. Удивление - вам лестно, что ваши успехи вызывают чей-то интерес (2)
- В. Гордость - вам действительно есть чем похвалиться (3)
- С. Сомнение - а вдруг список окажется не слишком внушительным (1)

6. Какую фразу, говоря о себе, вы могли бы повторять постоянно?

- А. Я так устаю, что все время хочу спать (1)
- В. Мне нужен дополнительный час в сутках, чтобы успевать больше (2)
- С. Я готова ко всему (3)

7. Как вы себя чувствуете при встрече с незнакомцами?

- А. Расслаблены и доброжелательны. Вам нравятся новые люди, и вы уверены, что нравитесь им (3)
- В. Вздволнованны и полны ожиданий: вам хотелось бы произвести хорошее впечатление (1)
- С. Немного смущены - вам необходимо время, чтобы освоиться (2)

СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Говорят, с фортуной дело обстоит как с часами: чем проще механизм, тем реже он ломается. А как обстоит дело с вашим личным механизмом счастья? Узнайте, ответив на вопросы теста и подсчитав баллы

8. Как относитесь к препятствиям на своем пути?

- А. Уверены, что они не позволят вам достичь цели (1)
- В. Раздумываете, смогут ли они помешать вам в достижении мечты (2)
- С. Уверены: вы преодолеете любые преграды на пути к цели (3)

9. Как вы относитесь к собственной внешности?

- А. Вам нравится, как вы выглядите (3)
- В. Вы нормально выглядите (2)
- С. Вам не нравится ваш вид (1)

10. Как вы выглядите, занимаясь любимым делом?

- А. Довольной, счастливой, но, к сожалению, это случается реже, чем хотелось бы (2)
- В. Возбужденной и на 100% погруженной в свое занятие (3)
- С. Любимое дело? У меня нет времени на удовольствия такого рода (1)

11. Как обстоят ваши дела на сегодняшний день?

- А. Вы кое-чего добились, но еще не

- достигли всего, чего хотели (2)
- В. Вы осуществили все намерения и воплотили в жизнь свои планы (1)
- С. Вам многое удалось, и вы вполне довольны собой и настоящим положением дел (3)

12. Что для вас смех, юмор?

- А. То, без чего вы не мыслите своей жизни (3)
- В. То, что в вашей жизни есть, но в некотором дефиците (2)
- С. То, чего вам очень не хватает (1)

13. Каким образом вы принимаете важные решения?

- А. Изводите себя, мучительно делая выбор (1)
- В. Взвешиваете все за и против, затем принимаете наиболее рациональное решение (2)
- С. Доверяете интуиции и никогда не оглядываетесь назад (3)

14. О чем вы думаете, когда вам плохо?

- А. Жизнь - нелегкая штука, но все плохое пройдет (2)
- В. Почему я?! (1)
- С. Все только к лучшему, и это всегда было так (3)



33-42 БАЛЛА. НА СЕДЬМОМ НЕБЕ.

Потрясающе! Пока добрая половина человечества переживает по тому или иному поводу, вы наслаждаетесь жизнью на полную катушку. Вам всегда комфортно с самой собой. Близкие вас обожают и прощают вам некоторую эгоистичность. Будь то вкусная еда или хорошая шутка - вы знаете толк в удовольствиях. Ваше внутреннее чувство счастья заразительно для окружающих, даже если они не отдают себе в этом отчета, поэтому вы всегда в гуще людей и событий. И это ощущение «стремительного потока» очень точно отражает ваше ощущение жизни.

23-32 БАЛЛА. НА ПУТИ К РАДОСТИ.

Вы так давно не задавали себе вопрос, счастливы ли вы, что не можете ответить на него в полной мере утвердительно. Вам не хватает простого знания, что доставляет вам удовольствие, что дарит радость и заставляет искренне улыбаться. Возможно, ваше мнение о себе скорее основано на мнении о вас окружающих или на их ожиданиях, чем на ваших собственных представлениях. Элементарная наблюдательность и немного самоанализа позволят вам привлечь в вашу жизнь больше позитива. Другая сторона счастья - заниматься тем, что вам действительно нравится, и сосредоточить на этом все усилия, которые будут придавать течению вашей жизни напор и стремительность.

14-22 БАЛЛА

ПОВЕРЖЕННЫЙ НЕ ЗНАЧИТ ПОБЕЖДЕННЫЙ

Радостей в вашей жизни было бы больше, если бы вы сами не стояли у себя на пути. Вы слишком строги к себе. Нередко именно перфекционизм приводит к пессимизму. Помните: несчастными нас делают не люди и события, а наше отношение к ним. Уволили с работы? Возможно, судьба приготовила вам кое-что поинтереснее. Переживаете болезненное расставание с любимым? Может быть, так надо, чтобы не прошли мимо настоящей любви. Психологи считают, что разочарования часто выступают в роли нового старта, начала чего-то лучшего. Так начните довольствоваться жизнью прямо сегодня. Думайте о том, что уже есть в ваших руках, - и вы удивитесь, насколько полным может быть наполовину пустой стакан!

«МОЛЧАНКА» ИЛИ КОРАБЛИКИ?

★ Маленькому пациенту наскучили все привычные игры и он капризничает? Предложите ему полепить, но не из пластилина, а из ароматного теста! Сделать его легко самим, понадобятся лишь соль, мука, вода и специи для придания аромата и оттенка - корица, какао, паприка, куркума... Сделанные фигурки можно подсушить в духовке и раскрасить.

★ Если у ребенка болит горло, спасением станет игра-молчанка, во время которой объясняться нужно исключительно жестами. Малышу, страдающему от приступов кашля, можно предложить игры в ванной с теплой водой. Кто не любит пускать кораблики? Эта игра будет иметь и терапевтический эффект: влажный воздух поможет облегчить дыхание и сократить приступы кашля. А вот играть, сидя на полу, наклоняясь и сжимая тем самым грудную клетку, при кашле не рекомендуется, так как при этом нарушается вентиляция легких и дышать становится труднее.

СКАЗКА В ПОМОЩЬ

Нередко маленькие дети боятся даже самых безобидных процедур. Поэтому мамам приходится идти на всевозможные выдумки и ухищрения!

★ В случае, когда необходимо закапать в носик, а малыш всячески этому противится, предложите ему



Чем занять ребенка во время болезни и как провести необходимые процедуры без слез?

ВЫЗДОРОВЛИВАЙ С ИГРОЙ!

сначала поиграть с пипеткой. Покажите, как с ее помощью можно набирать капельки, а затем выпустить их. Вполне возможно, что после такого «знакомства» кроха будет куда сговорчивее!

★ Специально для детей созданы детские ингаляторы в виде зверушек, паровозиков и машинок. Взрослым остается лишь придумать историю: например, мишка пришел из леса, чтобы помочь

малышу выздороветь! Если вы используете обычный ингалятор, вместе с ребенком украсьте его наклейками или даже разрисуйте фломастерами.

★ Освоить «науку» полоскания поможет сказка о петушке, который подавился бобовым зернышком. Сначала прочитайте ее, а потом предложите ребенку прополоскать горлышко, чтобы прочистить его, как это сделал петушок из сказки.

ЕСЛИ МАЛЫШ РОДИЛСЯ СЕМИМЕСЯЧНЫМ

Ребенок появился на свет раньше срока? Поверьте, большинство ваших страхов за него безосновательны.

Маленький, трогательный и такой беззащитный комочек. Вам безумно за него страшно, ведь сразу после рождения он находился в кювезе и не мог самостоятельно есть и дышать. Но теперь вас выписали домой, и вся ответственность за малыша легла на ваши плечи. А еще вокруг причитают родственники и знакомые, вычитывая из энциклопедий страшилки. «У недоношенных малышей повреждены центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат», «У них часто встречается отслоение сетчатки глаза, они плохо развиваются умственно и всю жизнь болеют простудами...» Не слушайте никого. Недоношенные малыши быстро до-

гоняют своих ровесников, а часто даже перегоняют в физическом и умственном развитии. Ваша задача - дать малышу все, что ему сейчас нужно.

Правильное питание. Материнское молоко содержит все необходимые младенцу питательные вещества и способствует укреплению незрелой иммунной системы. Не переживайте, что малыш мало ест и медленно набирает в весе. Он сам знает, сколько и когда ему нужно молока. Кормите младенца по требованию, а не по часам.

Ежедневные ванны. Купайте малыша каждый вечер. Воду кипятить для этого не нужно. Теплая вода расслабляет мышцы и успокаивает нервную систему. Вытирайте мягкой простышкой, не забывайте поддерживать головку. После ванны быстро оденьте кроху в хлопчатобумажную одежду. Избегайте сквозняков.

Массаж и гимнастика. При отсутствии противопоказаний массаж недоношенных детей нужно начинать как можно раньше: с 2-3 недель. Если у вас нет возможности

нанять специалиста, делайте массаж и выполняйте простые упражнения с ребенком самостоятельно. Видеоуроки массажа для недоношенных деток вы найдете в Интернете.

Мамины объятия. Вы боитесь лишний раз взять младенца на руки, чтобы ничего не повредить? И зря. Исследования показывают, что малыши, которых часто обнимают, целуют, говорят им теплые слова, развиваются быстрее своих сверстников, которые лишены родительских нежностей.

НА ЗАМЕТКУ

В 2003 году впервые были разработаны и утверждены гигиенические требования к одежде для недоношенных детей. В одежде не должно быть швов, прилегающих к телу. Состав ткани - 100%-ный хлопок. Носочки - шерсть. Одежду крошечных размеров шьют многие фирмы. Продается она в категории «для маловесных и недоношенных детей».

Не взвешивайте ребенка после каждого кормления. Достаточно это делать раз в месяц в кабинете у педиатра.



СИЛА МАТЕРИНСКОЙ МОЛИТВЫ

Когда ничто другое уже не помогает, когда кажется, что выхода нет и даже собственная молитва не услышана, пусть помолится мать. Ее слова, обращенные к Господу, имеют особое значение.

Среди библейских заповедей, которым нужно следовать, есть особенная, близкая сердцу каждого человека. В ней говорится о родителях - отце и матери, которых нужно почитать. Появилась эта заповедь неспроста. Иисус Христос всегда сравнивал отношения с родителями и отношения с Богом. Именно Господом Богом матери и отцу дарована особая власть над детьми, особое на них влияние.

Материнская любовь отличается от всех иных своей безусловностью. Что бы ее ребенок ни делал, каких бы бед ни натворил, мать всегда будет рядом и закроет его своим телом, если это понадобится. Жертвенность матери, ее готовность забыть о себе во благо своего чада во-

истину уникальна. Поэтому слова, слетевшие с материнских уст, имеют особое значение. Будет ли это молитва или обычная просьба - Богом она будет услышана в первую очередь. Библейских и житейских примеров тому - множество. Достаточно вспомнить Монику, мать блаженного Августина. Августин отрекся от веры и увлекся ересью. Матери больно и тяжело было смотреть на это, но все, что она могла сделать, это год за годом отмаливать его грех. Наконец, ее просьбы были услышаны. Августин избежал ада благодаря силе материнской молитвы.

Чаще всего матери молятся Пресвятой Богородице, так как считается, что она, как никто другой, понимает всю глубину материнских просьб.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ОБЯЗАННОСТИ КРЕСТНЫХ?

Совсем скоро я стану крестной матерью. Очень волнуюсь - это большая ответственность. Расскажите, в чем именно будут заключаться мои обязанности?
Ангелина Рассадова.

Что касается обязанностей, которым надо следовать во время Таинства Крещения, об этом лучше узнать на специальном разговоре. Его священнослужитель обяза-

тельно проводит с родителями ребенка и его будущими крестными перед таинством.

Куда важнее те обязательства, которые берут на себя крестные после крещения младенца. Во время совершения таинства они поручаются за новокрещенного человека, обещают быть рядом всю его жизнь. По сути, они становятся вторыми родителями, отвечающими, в первую очередь, за духовное вос-

ХОЧУ ПОПРОСИТЬ О КОРЫСТНОМ

Я верующий человек, соблюдающий церковные правила. Меня давно мучает вопрос: могу ли я попросить Господа даровать мне немного денег?

Николай Вященко.

Деньги - лишь одна из многочисленных людских страстей, но далеко не самая безобидная. Сложность заключается в том, что человек по натуре своей ненасытен. Сколько бы богатства ни было у него на руках, ему всегда будет хотеться большего.

Господь Бог наш никогда не потакал страстям, так что молитва, в которой человек просит о деньгах, вряд ли будет услышана. Вокруг столько людей, у которых случилось настоящее горе, что молитва о корыстном потеряется в толпе этих голосов.

Однако церковь не возбраняет просить у Господа о благополучии, благоденствии. Стоит подумать: зачем именно вам нужны деньги? И упоминать в молитве именно эту причину. Например, «Господи, помоги без хлопот купить квартиру», «Дай сил заработать на учебу сына», «Спаси от долгов» и т.д.





На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



РАЗНИЦА В АЛИМЕНТАХ

ВОПРОС: Моя бывшая супруга не даёт мне свои банковские реквизиты. Каким образом я могу официально перечислить ей алименты?

ОТВЕТ: Вы можете сделать это почтой.

ВОПРОС: Мой отец выгнал мою маму из дома. Официально они не были женаты. Сейчас он привел новую жену и они живут в квартире, в которой мы проживали. Как в дальнейшем будет делиться наследство – квартира, машина и дача?

ОТВЕТ: Если наследодатель оформит завещание, наследовать его имущество будут лица, указанные в завещании. При отсутствии такового, наследники первой очереди (дети, супруг и родители наследодателя). Если не будет наследников первой очереди, имущество перейдет наследникам второй очереди и т.д.

ВОПРОС: Могу ли я в ходе судебного заседания в устной форме изменить первоначально заявленные иски о взыскании алиментов? То есть, было «определить порядок общения с ребенком», а теперь хочу «определение места жительства с ребенком с матерью», то есть, со мной.

ОТВЕТ: В подобных случаях рекомендуется заявить письменное ходатайство об изменении исковых требований. Полагаю, правильной будет изменить иски на следующие: «Определение места жительства ребенка с матерью ребенка и порядка общения с ребенком его отца».

ВОПРОС: Два года назад я подарил жене однокомнатную квартиру. Сделку оформляли по дарственной. Тогда она обещала, что в случае развода вернет жилплощадь обратно. Теперь она отказывается от своих слов. Могу ли я через суд вернуть себе квартиру?

ОТВЕТ: А на каком основании вы хотите это сделать? Если у вас нет официального документа, в котором она обещает вернуть квартиру, вы уже ничего не сможете сделать.

ВОПРОС: Есть приватизированная квартира, совместными собственниками которой являемся я и мой муж. Несколько месяцев назад супруг скончался. Нужно ли мне сейчас переоформить квартиру на себя?

ОТВЕТ: В течение шести месяцев после смерти мужа вам нужно обратиться к нотариусу с заявлением о принятии наследства.

ВОПРОС: Три года назад я вышла замуж за мужчину с двумя детьми. Родная мать этих детей лишена родительских прав, но по суду дети должны проживать по месту прописки отца. У матери большая задолженность по алиментам, но приставы не могут взыскивать долг, так как она родила еще двоих детей и им нет еще трех лет. Никакого отношения к воспитанию своих первых двух детей она не имеет. Могу ли я по доверенности мужа лишиться ее родительских прав и удочерить ее детей или взять опеку?

ОТВЕТ: Да, вы можете обратиться в суд с иском о лишении родительских прав (по доверенности).

ВОПРОС: Я официально замужем, живу в квартире мужа вместе с нашими трехлетним сыном. Ребенок часто болеет, поэтому я не могу выйти на работу. Все пять лет совместной жизни супруг скрывает доходы и я до сих пор не знаю, сколько он зарабатывает. Квартиру он купил еще до брака и оформил на свою мать. Будучи в браке, он приобрел хорошую машину и гараж. И опять все это оформил на свою маму. На питание и содержание ребенка выделяет копейки. Воспитанием сына он не занимается, совершенно, всё свободное время сидит в интернете. Теперь он решил нас выписать из квартиры. Имеет ли ребенок долю в этой квартире и сможет ли он выписать нас? Могу ли я претендовать на больший процент алиментов, учитывая мою ситуацию? Для него это уже третий брак и у него есть дочь от первого брака, которой 15 лет. Разумеется, он платит ей алименты.

ОТВЕТ: Суд имеет право, с учетом вашего материального положения, увеличить размер полагающейся вам доли алиментов на ребенка. Но раз он уже платит алименты, вряд ли разница будет существенной.

ВОПРОС: У нас с бывшим мужем есть трехкомнатная квартира. У меня - 1/3 доли, а у него - 2/3. Я не могу продать свою долю, так как он всячески препятствует мне в этом. Но и жить с ним под одной крышей уже нет возможности. Можно ли его принудить продать квартиру полностью? У нас есть восьмилетний сын.

ОТВЕТ: Вы можете продать свою долю, но сначала желательно ее выделить в натуре. Обратитесь в суд по поводу «натурного» раздела, выделив ее в натуре – например, в виде двух комнат – а потом смело их продавайте. Разумеется, второго собственника нужно будет уведомить в письменной форме.

ВОПРОС: Может ли жена продать что-либо из квартиры умершего мужа, если жилплощадь была приобретена до официального оформления брака? Есть у нее право на проживание? Вступления в наследство пока не было. Ести три наследника – жена и двое детей.

ОТВЕТ: Если нет завещания, в котором указаны конкретные лица, тогда у нее есть на это право. Разумеется, если брак был оформлен официально.

ВОПРОС: Как развестись с супругом, если неизвестно, где он живет или где зарегистрирован? Уже несколько лет с ним нет никакой связи.

ОТВЕТ: В вашем случае есть два варианта действий. Первый - вы обращаетесь в суд с иском о расторжении брака и указываете последнее известное вам место жительства ответчика. Решение может быть вынесено в порядке заочного производства. И второй – вы обращаетесь в суд с иском о признании вашего мужа безвестно отсутствующим. Если суд удовлетворит ваш иск, с этим решением обращайтесь в ЗАГС, который и расторгнет ваш брак.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

(Окончание. Начало в 1-27)

Сэм взял бутылку и открыл крышку. Висящий на стене телефон зазвонил и не успокаивался до тех пор, пока не переключился на голосовую почту. Наверное, Сэму стоило просто отойти в сторону. Да, он хотел быть с Отэм до конца жизни, но, возможно, он действительно причинил ей слишком много боли, с которой она так и не смогла справиться. Возможно, ему лучше уйти сейчас, пока он не увяз в этих отношениях слишком глубоко. Пока не задохнулся и не пошел на дно.

Телефон зазвонил снова. Сэм разозлился. Если бы он был жестоким человеком, он непременно пошел бы и избил кого-нибудь. Если бы он только что не вернулся на лед после травмы, он мог бы начать биться головой об стену. А телефон продолжал звонить, и навязчивое раздражение, растущее в груди Сэма, едва не лишило его самообладания. Он подошел к телефону и посмотрел на определитель номера. Обычно он просто снимал трубку и вешал ее снова. Но сегодня решил ответить на звонок.

– Алло?
– У вас звонок за счет абонента, – произнес механический голос, – от Винса Хейвена, заключенного тюрьмы Кларк-кантони. Будете оплачивать разговор?

ГЛАВА 17 Тот, кто станет моим, удивляет меня своей добротой

– Думаешь, то, что ты вытаскил меня из тюрьмы, прибавит тебе очков в глазах моей сестры?

Сэм посмотрел на сидящего в кабине джипа Винса, под взглядом которого красовался синяк, а на лбу – шишка. После разговора Сэм уже не знал, существует ли в мире хоть что-то, с помощью чего он смог бы заработать доверие и любовь Отэм. Этой упрямой женщины с каменным сердцем.

– Я не собираюсь рассказывать об этом Отэм. Не нужно, чтобы она из-за тебя беспокоилась.

– Я верну тебе деньги.
Сэм притормозил у светофора.
– Знаю.

Винса арестовали за нападение. Судя по всему, он намылил кому-то шею в баре байкеров. Сэм не осуждал брата Отэм за подобное поведение, но Винс ему не нравился, так же как он не нравился Винсу.

– Наверное, не слишком разумно выступать против целого бара.

– И это говорит человек, каждый день разбивающий головы нескольким своим товарищам, – проворчал Винс.

– Это другое. Это моя работа. К тому же я дерусь не бесплатно. – Теперь уже не бесплатно. Загорелся зеленый свет, и Сэм нажал на педаль газа. – У меня есть очень хороший адвокат. Я дам тебе его визитку.

– Мне не нужна твоя помощь.
– Знаю, но тебе придется ее принять. – В каменном сердце Отэм не было для него прощения. Наверное, хорошо, что он понял это сейчас, пока не купил кольцо с огромным камнем и не выставил себя дураком. – Не хочу, чтобы ты лишней раз расстраивал сестру.

– Я? Вот уж насмешил. Это ведь ты ее оброчастил и бросил одну в отеле.

Сэм посмотрел на бывшего «морского котика». На мужчину, которого все вокруг считали героем.

– Всем известно, что произошло шесть

лет назад, и мы с Отэм пытаемся забыть о прошлых обидах. – По крайней мере он хотел на это надеяться.

Винс рассмеялся:
– Ты уверен, что Отэм хочет забыть обиды? Я знаю свою сестру. Она – Хейвен. В нашем словаре нет слов «простить» и «забыть».

Да. Сэм и сам уже это уяснил. Ему предельно ясно дали это понять.

– Скажи мне кое-что, водолаз. Ты когда-нибудь совершал такое, о чем потом сильно жалеешь? Так, чтобы чувство вины преследовало тебя несколько лет? Может даже, до конца жизни.

Винс долго молчал, а потом ответил:
– Один или два раза.

Как бы ни неприятно было Сэму это признавать, но он вдруг понял, что они с Винсом в чем-то схожи.

– Я жалею о том, как поступил с Отэм, и всеми силами стараюсь заглядеть свою вину. – Сэм сбросил скорость, сворачивая на дорогу, ведущую в Кент.

– Хм. – Винс достал из нагрудного кармана очки-«авиаторы» и нацепил их на распухший нос. – Ну и как – получилось?

Не очень. А после сегодняшнего разговора с Отэм Сэм и вовсе не был уверен, что это когда-нибудь получится. Он уверял, что никогда больше не причинит ей боли, а она ему не поверила. Не доверяла ему и вполне ясно дала понять, что не хочет быть с ним. И чем больше Сэм думал об этом, тем сильнее злился.

– Думаю, я должен поблагодарить тебя за освобождение, – произнес Винс таким тоном, словно слова причиняли ему нестерпимую боль.

– Не утруждайся, – проворчал Сэм. Винс скрестил руки на груди.

– Только не думай, что мы теперь в расчете. Когда-нибудь я все равно надеру тебе зад.

Сэм улыбнулся:
– Что ж, попробуй. Может, ты и знаешь сотню способов убить человека, зато я знаю сотню способов заставить человека желать собственной смерти.

Винс тихо засмеялся в ответ:
– Знаешь, если бы ты не был таким засранцем, то мы вполне могли бы стать друзьями.



Сэм не звонил. Не сделал этого накануне отъезда, и в течение двух последующих дней тоже. На третий день он позвонил и попросил позвать Коннора. При звуке его голоса сердце Отэм подскочило в груди, а потом резко ушло в пятки. Все ее существо охватила такая восхитительная истома, что она едва не лишилась способности дышать. Поговорив с сыном, Сэм повесил трубку. Очевидно, он не хотел разговаривать с Отэм. И на следующий день тоже, когда поговорил только с Коннором.

Отэм пыталась убедить себя, что так будет лучше для нее и для Коннора. И все же в глазах у нее зашипало и она не смогла сдержаться слез, хлынувших по щекам. Отэм и представить не могла, что с трудом собранное по кускам сердце может разбиться на еще большее количество осколков, но это случилось.

После полудня Винс остановился на парковке прямо под окнами ее офиса. Отэм совсем не хотелось видеть брата, но, возможно, тот пригласит ее на ленч и немного отвлечет от грустных мыслей. Может быть, он привез ей рождественский по-

дарок, которой поднимет ей настроение.
– Ух ты! Выглядишь отвратительно, – произнес он, входя в офис.

Отэм шумно высморкалась.
– Спасибо. – Она указала на синяк под глазом брата. – Ты тоже. Что случилось? Конечно же, Винс не считал нужным ответить.

– Почему ты плачешь?
Отэм покачала головой. Раз он не желает отвечать, она тоже не станет.

– Не хочу об этом говорить. Обычно Винс не отставал от сестры до тех пор, пока она все ему не выложит.

Но сегодня лишь спросил:
– Сэм в городе?

Сэм? Отэм не помнила случая, чтобы Винс назвал ее бывшего мужа по имени. Обычно он называл его идиотом или того хуже. Что-то было не так. Как если бы Винс упал и так сильно ударился головой, что у него теперь был не только синяк под глазом, но еще и сотрясение мозга.

– Он в Лос-Анджелесе. А почему ты спрашиваешь?

– Хотел с ним поговорить. Когда он вернется?

– Завтра вечером.
– Слишком поздно. Меня здесь уже не будет.

– Почему? – Отэм поднялась из-за стола. – Куда ты собрался?

– Уезжаю из города.
– Нет! – Отэм ошеломленно смотрела на брата. – Почему? – Ну почему все плохое произошло в ее жизни одновременно?

– У меня есть кое-какие дела на юге. В Техасе.

– Что? – Отэм обогнула стол и подошла к брату. Что может быть более важным, чем ее превращающаяся в руины жизнь?

– Я не могу тебе об этом рассказать.

Отэм прижала руку к груди. Беспокойство за брата заставило ее забыть о собственных проблемах.

– Я – твоя сестра. Ты можешь рассказать мне все, что угодно. Я все равно буду тебя любить. Несмотря ни на что.

– Я тоже тебя люблю. Но есть вещи, о которых тебе лучше не знать. – Винс поднял ладонь. – В любом случае я не собираюсь это обсуждать. Поэтому не спрашивай.

Иногда Винс бывал так скрытен, что просто сводил ее с ума.

– Когда ты вернешься?
– Не знаю. – Он вытаскил из кармана толстый сверток. – Передай это Сэму.

В свертке были деньги, и Отэм испуганно охнула.

– Когда Сэм одолжил тебе такую кучу денег?

– Просто поблагодари его от меня.
– Что ты натворил? – Отэм посмотрела на сверток в руках брата. Интересно, зачем ему понадобилось столько денег? Может, его выгнали из квартиры? Или он проигрался?

– Сэм залплатил за меня залог в понедельник. Я был в тюрьме.

– Что? – Подобное объяснение Отэм и в голову не пришло. Сэм ненавидел Винса. Так почему он решил ему помочь? – Что случилось? С тобой все в порядке? – начала расспрашивать Отэм, все еще не веря собственным ушам. А потом она слушала рассказ Винса о том, как он подрался с толпой байкеров и был арестован. – Почему ты не убежал?

Винс сдвинул брови.

– Я никогда не убегаю.

– Но это случилось три дня назад. Почему ни один из вас не рассказал мне об этом? – Ладно, допустим, Сэм с ней не разговаривает. Но Винс? – Почему ты мне ничего не рассказал?

– Сэм не хотел, чтобы ты знала. Он любит тебя и не хочет, чтобы ты лишней раз беспокоилась из-за меня.

Отэм очень хотелось бы в это верить, но она сомневалась. В отличие от Винса.

– Я тоже не хочу, чтобы ты обо мне беспокоилась.

Отэм посмотрела на своего старшего брата. На этого парня с характером. И ее горло сжалось, а на глаза навернулись слезы. Снова. Она не хотела усложнять ему и без того сложную жизнь.

– Что я буду делать без своего большого брата?

– Не плачь. – Винс сгреб сестру в охапку своими огромными ручищами и крепко обнял. – Я ведь уезжаю не навсегда. – Он немного отстранился и заглянул ей в глаза. – Знаешь, вполне возможно, Сэм не такой уж идиот. – Он отер слезы с глаз Отэм подушечками больших пальцев. – Он присмотрит за тобой и Коннором.

Отэм была сбита с толку и боялась за Винса.

– Значит, теперь Сэм тебе нравится? – Черт, нет, конечно! Но гораздо важнее, любишь ли его ты?

Конечно, она любила Сэма. И ничего не могла с собой поделать. Она любила его голос и его запах на своей подушке. Она любила его за то, что под этой горой мускулов и раздутым эго скрывался добрый человек с щедрым сердцем. Отэм кивнула.

– В таком случае ты должна постараться простить его, потому что иногда человеку необходимо знать, что его простили, чтобы он сам смог себя простить.

Отэм посмотрела в горящие спокойствием глаза брата и задумалась, о ком он это говорит: о Сэме или о себе?



Сэм вошел в квартиру в три часа утра и, даже не зажигая света, понял: что-то не так. Куртка Коннора валялась на барном стуле, а дверь в его комнату была распахнута. Заглянув внутрь, Сэм увидел спящего на кровати сына. Вылет задержали. Он был измучен, а все тело болело. Раз за разом игра не клеилась. А все потому, что он никак не мог выбросить из головы мысли об Отэм. Он жил словно в каком-то сером тумане, но в одном был уверен на все сто: сегодня не его очередь сидеть с Коннором. Разве только Отэм понадобилась куда-то уехать по делам. Дверь в комнату Натали была закрыта, поэтому Сэм прошел к себе в спальню и включил свет. В самом центре кровати под темно-синим покрывалом лежала, свернувшись калачиком, Отэм. Ее рыжие волосы разметались по подушке. Если бы Сэм не стоял со спортивной сумкой в руке, он бы подумал, что ему снится сон.

– Отэм?

Она пошевелилась, открыла глаза и в уголках ее губ заиграла улыбка.

Сумка со стуком упала на пол.

– Что ты здесь делаешь?

– Жду тебя.

– Почему? Что случилось?

– Ничего не случилось. Я просто хотела тебя увидеть, а ты меня явно избегаешь.

Сэм огляделся.

– Как вы сюда попали?

– У тебя свои методы, а у меня – свои. – Отэм потянулась, и Сэму показалось, что на ней надет белый хоккейный свитер. – Разве ты не рад, что догадался прийти домой один, а не с какой-нибудь женщиной?

– Другой женщины нет.

– Знаю. – Отэм села на кровати, и покрывало упало к ее ногам. На ней был свитер чертовой команды из Питсбурга. – Винс уехал из города.

Сэм снял пиджак.

– Почему?

– Сказал, что у него какие-то дела. Я за него очень переживаю.

– Он большой мальчик. – Неужели они в самом деле говорят о Винсе? – С ним все будет в порядке.

– Почему ты заплатил за него залог? – Отэм свесила с кровати голые ноги. – Ты же его ненавидишь.

– Но я люблю тебя.

– Знаю.

Сэм чувствовал себя так, словно ему сломали несколько ребер. Слово его зажали в угол и колотят что есть силы. Сэм указал на грудь Отэм.

– Почему на тебе свитер Кросби?

– Потому что когда я надела его в прошлый раз, ты сказал, что сорвешь его с меня, если еще раз увидишь.

Сэм улыбнулся:

– Ты действительно этого хочешь?

Отэм кивнула и обняла его за шею.

– А чего еще ты хочешь, Отэм?

– Чтобы ты, я и Коннор были семьей. – Сэм судорожно втянул воздух, когда Отэм принялась расстегивать пуговицы его рубашки. – Я хочу быть биением твоего сердца. Я хочу быть причиной, по которой ты просыпаешься с улыбкой на лице. Хочу, чтобы ты любил меня до конца своей жизни и даже дольше, если это возможно. – Отэм поцеловала впадинку на шее Сэма. – Я люблю тебя, Сэм.

– Раз ты хочешь быть со мной до конца жизни, значит, так и будет. – Сэм взял руку Отэм и поцеловал внутреннюю сторону ее запястья. – Ты – биение моего сердца и причина, по которой я просыпаюсь с улыбкой. Я буду любить тебя до конца своей жизни и даже дольше, если это возможно. – Сэм закрыл глаза и глубоко вздохнул. Он не хотел, чтобы у него перехватило дыхание. Он не хотел, чтобы любимая женщина видела его слезы. – Ты и Коннор – больше мне ничего в жизни не нужно.

– Нет, это еще не все. – Отэм откинула волосы со лба Сэма. – Я люблю тебя, Сэм. Я влюбилась в тебя пять лет назад, и ты разбил мне сердце. На протяжении долгого времени я не могла простить тебе этого греха. Но я влюбилась в тебя снова. Только сильнее и глубже... и продуманнее. Тебе не нужно просить у меня прощения за прошлое. Как ты сказал, тогда мы были совсем другими людьми. Но если тебе это нужно, я тебя прощаю.

Сэм наклонил голову и вдохнул исходящий от теплой кожи Отэм аромат. До сего момента он не представлял, как долго ждал этих слов. Не знал, насколько сильно хочет их услышать, пока Отэм не произнесла их вслух. Сэм провел руками по спине любимой и сжал ее обнаженные ягодицы.

– Кажется, ты снова где-то забыла свои трусики.

– Упс. Готова поспорить, такое часто случается с женщинами, когда рядом ты.

– Больше нет. – Сэм провел руками вверх по спине Отэм. – Ты единственная женщина, которую я хочу видеть рядом с собой. Единственная женщина, которая может терять свое нижнее белье в моем присутствии. Единственная женщина, которую я всегда хотел.

Отэм отстранилась и посмотрела на Сэма. В ее зеленых глазах плескался смех.

– До недавнего времени ты даже и слышать не хотел о том, чтобы встречаться с

такими женщинами, как я.

– Верно. – Сэм прижался лбом ко лбу Отэм и коснулся губами ее губ. – Но ты – та женщина, на которой я женюсь. А если мне действительно повезет, ты станешь той женщиной, которая выйдет за меня замуж дважды.

ЭПИЛОГ

Тот, кто станет моим, дарит потрясающие гирлянды из цветов

Заходящее солнце повисло над белым песчаным пляжем Лахайна на острове Мауи. Его оранжевые и алые лучи отражались от рыжих волос Отэм и отбрасывали золотистые блики на квадратный подбородок Сэма. Отэм была одета в простое шелковое платье-футляр, украшенное гирляндой из белых орхидей, подаренной Сэмом. Легкий ветерок вздымал прозрачную фату на ее голове. Сэм и Коннор нарядились в одинаковые черные смокинги с орхидеями в петлицах, а вместо галстуков повязали белые бабочки.

Когда речь зашла о ее собственной свадьбе, Отэм решила ограничиться минимумом гостей и приготовлений. Мама Сэма и Винс стояли справа от невесты. Близнецы Росс со своими мужьями, только что вернувшиеся из свадебного путешествия, Тай и Фейт Сэвидж с маленькой-дочерью, мирно посапывающей на плече у отца, смотрели, как Сэм взял руку Отэм и поднес ее к губам. Сэм поцеловал пальцы любимой и улыбнулся, прежде чем произнести клятву.

– Я – хоккеист, – начал он. – Я не слишком романтичен, поэтому я спросил у Коннора, какие слова мне следует сегодня произнести. Он предложил несколько «тук-тук» шуток. – Сэм рассмеялся. – А вообще больше всего он хотел, чтобы я сказал, что ты самая лучшая мама на свете. Это правда, но это лишь одна из причин, по которой я так сильно тебя люблю. Я люблю те чувства, которые ты пробуждаешь во мне, когдаходишь в комнату. Ты наполняешь мою жизнь светом. – Он замолчал и посмотрел в лицо любимой. – Отэм, я люблю тебя, потому что не могу представить без тебя своей жизни. И даже не хочу пытаться.

Отэм смотрела в глаза Сэма, а опускающееся за горизонт солнце расцветивало его щеки оранжевыми и бледно-лиловыми пятнами.

– Я люблю тебя, Сэм. Ты исцелил мое сердце и научил меня тому, что прощение – это тоже любовь. Я привыкла думать, что мужчина, который станет моим, должен соответствовать списку моих ожиданий. – Отэм покачала головой, и ее туго завитые локоны скользнули по обнаженным плечам. – Я ошибалась. Потому что у любви нет списков. – На ее глаза навернулись слезы и повисли на ресницах. – От любви к тебе у меня сжимается сердце. Перехватывает дыхание. Лишь от любви к тебе у меня переворачивается все внутри, и я не сплю по ночам, чтобы только смотреть на тебя. И каждый раз, когда я смотрю на тебя, я знаю, что хочу смотреть на тебя вечно.

Сэм отер слезы с глаз невесты подушечкой большого пальца и наклонил голову.

– Мы еще не дошли до этой части церемонии, – напомнил ему священник.

Лицо Сэма озарилась улыбка.

– Иди ко мне. Я не самый терпеливый человек на свете, к тому же Коннор очень хочет братика.

Рейчел ГИБСОН

(Конец)



ЦЫГАНСКИЙ ЛЮБОВНЫЙ РАСКЛАД

Вы запутались в чувствах к партнеру? Хотите узнать, а что же на сердце у него, или просто получить прогноз на любовные отношения? Эти и другие вопросы прояснит старинный цыганский расклад.

Для гаданий на любовь есть время икс - день и час, когда предсказания получаются самыми точными и правдивыми. Поскольку за личные отношения отвечает Венера, то ворожить лучше всего в пятницу - день, которому покровительствует эта планета. Замечено также, что в пятницу начинает активнее работать сердечная чakra Анахата, а значит, воспринимать полученную в результате гадания информацию будет проще.

Прошлое -

настоящее - будущее

Для цыганского гадания понадобится колода из 36 карт. Перемешайте их, возьмите в левую руку и разложите на столе следующим образом (снимать карты нужно правой рукой!):

- ✱ три карты - посередине. Они символизируют, что у вас на сердце;
- ✱ три карты - слева и справа. Они характеризуют настоящий период времени;
- ✱ три карты - сверху. Они олицетворяют будущее;
- ✱ три карты - снизу. Они говорят о прошлом.

Остальные карты в гадании не участвуют - их можно убрать, после чего приступить к толкованию расклада.

Интерес червового короля

Обилие карт **червовой масти** символизирует любовь, рассвет и весну.

Туз - казенный дом, вечеринка или любое другое развлекательное мероприятие, на котором вы, вероятно, и повстречаете любовь.

Король - неженатый мужчина. **Дама** - незамужняя женщина. **Валет** - интерес со стороны червового короля.

Десятка - свидание с червовым королем. **Девятка** - любовь и верность червового короля.

Восьмерка - откровенный разговор с близким человеком. **Семерка** - романтическое свидание (необязательно с червовым королем).

Шестерка - ранняя дорога.

Пиковая дама

Преобладание в раскладе **пиковой масти** - знак бурной ночи.

Туз - ночь любви. Если рядом король (любой масти), то это символизирует страсть и сильное увлечение кем-то. Рядом оказались дама и валет (любой масти) - пылкие выяснения отношений. **Король** - новый знакомый. **В паре с десяткой (любой масти)** - брачная ночь. **Дама** - злость и негодование. **Валет** - суета и напрасные хлопоты. **Десятка** - любовный интерес со стороны кого-то. В «компании» с тузом и королем (любой масти) - интерес вдвойне.

Девятка - разлука, одиночество.

Восьмерка - какой-то недуг.

Семерка - грустное событие, слезы.

Шестерка - поздняя дорога, возможно, любовное свидание.

Бубновые деньги

Преобладание **бубновой масти** означает прибыль, а также светлое время суток (чаще всего - утро).

Туз - получение хороших вестей, денег, встреча с близким человеком, успех.

Король - женатый мужчина.

Дама - замужняя женщина.

Валет - интерес бубнового короля, денежные траты.

Десятка - успех в финансовых вопросах, а также сельская местность.

Девятка - прибыль, удача.

Восьмерка - времяпрепровождение с любимым.

Семерка - романтическое свидание.

Шестерка - близкая дорога.

Трефовый роман

Много карт **трефовой масти** олицетворяет творчество и деловые отношения, не имеющие ничего общего с любовными. Однако возможен и вариант служебного романа. Также крести означают осень, темное время суток и большое общество.

Туз - казенный дом.

Король - мужчина, который старше вас, состоятельный и надежный.

Дама - властная женщина в возрасте; возможно, у нее есть собственный бизнес.

Валет - финансовые хлопоты, доходы.

Десятка - деловой интерес.

Девятка - преграды, сложности.

Восьмерка - совещания, переговоры.

Семерка - беседы, встречи (в том числе и неформальные);

Шестерка - поздняя дорога, деловая встреча.

Если в одном раскладе выпадут все четыре туза, валет и девятка червей - это верный знак скорой свадьбы.

ПРИМЕР РАСКЛАДА

На сердце у гадающей - мужчина, с которым она познакомилась на вечеринке или другом развлекательном мероприятии (туз червей). В прошлом - романтическое свидание (десятка червей) с взрослым состоятельным мужчиной (король треф). Однако сейчас гадающая злится (дама пик), поскольку при «поздней дороге» (шестерка пик и шестерка треф), то есть вечером или слишком поздно, ей открылось, что тот мужчина женат (король бубен). Вероятно, правду ей сообщил близкий человек (восьмерка червей).

В будущем у вопрошающей - встреча в казенном доме с холостяком (король червей), с которым удастся построить серьезные отношения (из трех две карты - червовые).



Еще со времен дедушки Фрейда мы знаем, что сны - это царство бессознательного. Пока наше сознание отдыхает, подсознание подкидывает нам образы, так или иначе связанные с нашими чувствами, переживаниями, страхами и желаниями. Существуют специальные техники, которые позволяют «договориться» с подсознанием, чтобы в нашем персональном ночном «кинотеатре» показывали исключительно приятные вещи. Или те, которые дадут ответ на давно мучивший вопрос. Такие сны называются осознанными сновидениями.

Подготовка

Если вы живете в центре большого города, и в вашу комнату проникает свет уличных фонарей, вам придется обзавестись тяжелыми непрозрачными шторами или специальной маской для сна. Если вам не повезло с соседями, и они любят устраивать шумные вечеринки на всю ночь, купите в аптеке беруши. Ни яркий свет, ни посторонние звуки не должны отвлекать вас от сновидений. Рядом с изголовьем положите блокнот и ручку. Часто бывает так, что вы проснулись утром с ощущением, будто во сне видели нечто важное, что нужно обязательно запомнить. Но когда окончательно проснулись, потянулись, протерли глаза и встали с постели, оказывается, что сон забыт. Ручка и бумага помогут вам зафиксировать детали, пока они еще свежи в памяти. Если вы будете регулярно вести дневник сновидений, напрягая память, чтобы вспомнить мельчайшие подробности, вам будет проще управлять своими снами.

Перед сном

Важно правильно настроиться. Если вы хотите найти во сне ответ на волнующий вас вопрос или увидеть конкретного человека, то думайте об этом, прежде чем заснуть. Вопрос формулируйте предельно просто и конкретно, тогда у вас будет больше шансов получить вразумительный ответ. Перед тем как окончательно погрузиться в сон, повторяйте про себя: «Я буду осознавать, что сплю». Такая техника называется мнемоническим входением в осознанный сон. Мастера этой техники утверждают, что во время сна они понимают, что все происходит не на самом деле, и могут повернуть события в нужном направлении, например, поговорить с другими «обитателями» сна о проблемах, волнующих самого сновидца.

Утром

Момент пробуждения - самый важный этап в технике управляемых сновидений. Вы сможете лучше запомнить увиденное во сне, если несколько минут после пробуждения



МОЖНО ЛИ ЗАКАЗАТЬ СНОВИДЕНИЯ?

Тем, кто частенько просыпается в холодном поту от преснившегося кошмара, наверняка хотелось бы видеть более приятные сны. Если как следует потренироваться, можно действительно научиться управлять своими сновидениями.

полежите без движения, стараясь сосредоточиться на своих ощущениях и воспоминаниях. Если сон кажется вам незавершенным, и вы так и не получили ответа на свой вопрос, можете попробовать затормозить пробуждение и снова заснуть. Для этого, не открывая глаз, лягте поудобнее и продолжайте думать о событиях прерванного сна, стараясь при этом отключить от своего сознания любые внешние раздражители: сопение мужа под боком, лай собак на улице, пробивающийся в комнату утренний свет. Не откаивайтесь, если у вас не получится с первого, второго или даже с десятого раза. Осознанные сновидения требуют терпения и регулярных тренировок.

Метод своевременного пробуждения

Человеческий сон делится на несколько фаз. Все самое яркое и интересное происходит в фазе быстрого сна. Она наступает примерно через 90 минут после засыпания и потом повторяется несколько раз за ночь. Трюк заключается в том, что если вы проснетесь во время фазы быстрого сна, вы почти наверняка запомните, что вам снилось. Техника рассчитана на то, чтобы завести будильник и проснуться посреди ночи именно на этой стадии. Продолжительность фаз сна индивидуальна для каждого человека, поэтому нелегко бывает угадать, на какое время ставить будильник. Если у вас есть помощник, которо-

му не спится по ночам, поручите ему будить вас в нужное время. Научите его распознавать фазу быстрого сна: в этот период у человека начинают быстро двигаться глаза и слегка подергиваться веки. Другой вариант - попробовать примерно высчитать время наступления фазы быстрого сна. Для этого нужно в течение двух недель каждый день ложиться спать в одно и то же время и попросить любимого мужчину проследить, через какой промежуток вы обычно засыпаете. Прибавьте к этому еще час или около того и можете заводить будильник. Однако считается, что самая продолжительная фаза быстрого сна случается под утро, поэтому можно попробовать поставить будильник на 6 или 7 часов после засыпания.

Экспресс-совет

ГДЕ НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

Вам нужно написать важный текст, но творческая муза отказывается вас посещать? Попробуйте отставить в сторону компьютер, ноутбук, планшет. Электронные носители не способны пробудить в человеке творческую жилку. Возьмите чистый лист бумаги, ручку и попробуйте написать текст от руки. Увидите, у вас получится!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КОФЕЙНЫЙ ЛЕД – ИДЕАЛЬНО В ЖАРУ

Наступила жара, и мы с родственниками начинаем придумывать, как бы охладиться в летние денки. Так как все мы любим кофе, придумали вот что. Берем кофе, завариваемого, ждем, пока остынет. После этого

разливаем напиток по емкостям для льда и замораживаем. В итоге получаются кофейные кубики, с помощью которых можно делать коктейли и добавлять в десерты.

Семья Аваковых.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЖЕЛТИЗНЫ

Белые вещи со временем желтеют, добавляют проблем и пятна от пота и дезодоранта в области подмышек. Я возвращаю белизну одежде с помощью специальной смеси. Беру 3 ст. л. лимонной кислоты и разбавляю ее в 1 л воды. Довожу раствор до кипения

и заливаю им грязные вещи. Оставляю их на ночь, а наутро просто прополаскиваю или стираю как обычно. Кстати, если лимонной кислоты у вас нет, попробуйте заменить ее столовым уксусом. Эффект будет таким же!

Мария Н.

ОБУВЬ БУДЕТ ПАХНУТЬ ПРИЯТНО!

В моей семье трое мужчин - супруг и двое сыновей. Все они обожают спорт. И все бы ничего, но после занятий их обувь приходится выносить чуть ли не на лестничную площадку - чтобы не чувствовать ужасного запаха. Если вам знакома эта проблема, попробуйте способ,



который помогает мне. Возьмите морскую соль, насыпьте горсть в марлю, завяжите ее. В кроссовку или ботинок поместите на ночь по одному марлевому мешочку, предварительно убрав стельку. Морская соль прекрасно устраняет запах, так что утром вы его даже не почувствуете!

Ангелина Солодыко.

ЕСЛИ ВЫГЛЯДЫВАЕТ БРЕТЕЛЬКА

Частая проблема - надеваешь летом майку и замечаешь, что из-под нее выглядывают бретельки. С этой трудностью можно справиться раз и навсегда. Я, например, на некоторые свои летние вещи с изнаночной стороны

пришила держатели на кнопках. Расстегиваете кнопку, надеваете вещь, фиксируете изнутри бретельку и пристегиваете ее. Больше она не появится в самый неожиданный момент!

Ольга Коробцева.

ДОМАШНЯЯ ХИМЧИСТКА

У меня двое маленьких сыновей. Сорванцы очень любят играть, и нередко после этого в доме царит беспорядок. В последний раз пришлось вывести пятна гуаши с ковра. Чтобы справиться с этим, я смешала 1 ст. л. соды, 1/3 стакана уксуса, 1

ст. л. стирального порошка, 1/2 стакана горячей воды. Залила раствор в бутылку, распылила его на пятна, и они исчезли буквально на моих глазах! Хорошо, что не пришлось отдавать ковер в химчистку.

Людмила Полещук.

На чем сэкономить



1 На услугах риелторов

Вам кажется, что вы не сможете продать или сдать квартиру самостоятельно? Вы ошибаетесь! Перед осмотром потенциальными покупателями сделайте уборку, все ненужные вещи уберите в шкафы. Позаботьтесь о приятном запахе - включите аромалампу, разложите шкурки от цитрусовых, испеките вкусный пирог. Когда покупатели будут осматривать помещение, спросите у них: «А что бы вы поставили в этот угол?» Пусть они начнут представлять, будто эта квартира уже в их собственности. Это поможет им принять положительное решение.

2 На средствах от засоров

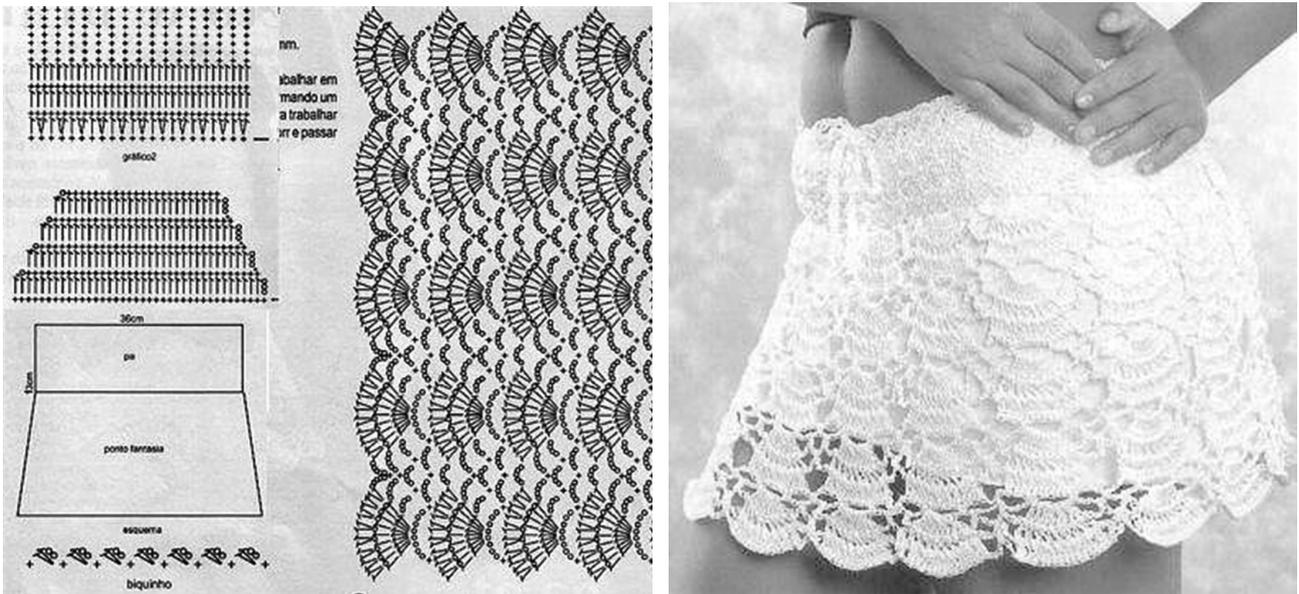
Дорогостоящие средства заменит обычная сода. Отмерьте полстакана соды, засыпьте ее в сливное отверстие. Следом залейте туда полстакана уксуса. Закройте отверстие влажной тряпкой и подождите 5-7 минут. Затем пустите горячую воду на 3 минуты. Засор будет устранен!

3 На скрабе для тела

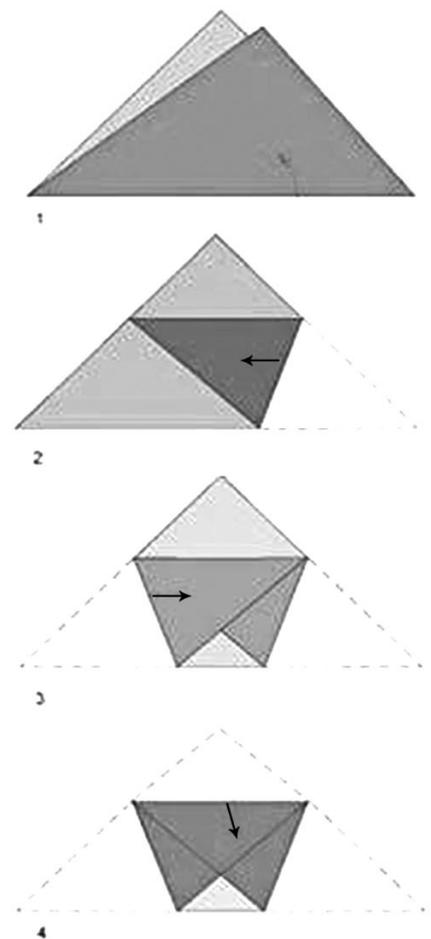
Лучше всяких покупных средств - спитая кофейная гуща. Она не только очистит кожу, но и сделает ее шелковистой, если предварительно добавить в нее 1 ст. л. растительного масла. Используйте гель для душа после такого скраба не надо!



ВЯЗАНАЯ ЮБОЧКА «В АЖУРЕ»



КАК СЛОЖИТЬ КУЛЁЧЕК ДЛЯ ФРУКТОВ, КОНФЕТ ИЛИ ПЕЧЕНЬЯ



Салон красоты

ГОТОВИМСЯ К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ

Вот и наступил
долгожданный
пляжный сезон.
Как привести себя
в порядок, чтобы
выглядеть в купальнике
неотразимо?



Безупречно гладкая!

Утреннего душа или вечерней ванны недостаточно для того, чтобы полностью очистить кожу. На ее поверхности скапливаются ороговевшие чешуйки, удалять которые нужно с помощью скрабов.

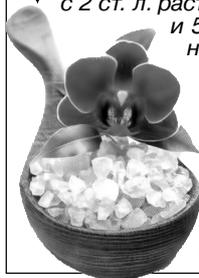
Они содержат абразивные частицы, полирующие кожу. Такое обновление будет как нельзя кстати перед пляжным сезоном, ведь загар лучше ложится на гладкую кожу.

Через день, во время принятия душа, обрабатывайте кожу скрабом собственного приготовления.

С морской солью. Насыпать морскую соль в небольшую емкость. Макайте в нее мокрую губку и растирать соль по намыленной коже массажными движениями. Процедура должна занимать около 5 минут.

С семенами льна. Заварить 1 ст. л. семян льна небольшим количеством горячей воды так, чтобы получилась густая масса. Добавить к ней 2 ст. л. перемолотых сухих семян. Обработать кожу. Приведет кожу в тонус и подарит ей бархатистость медовый массаж. Выполняйте его ежедневно в течение 2-3 недель.

✓ 5 ст. л. жидкого меда смешать с 2 ст. л. растительного масла и 5 каплями эфирного масла апельсина. Нанести смесь на тело. В течение 3-5 минут растирать ее по поверхности кожи интенсивными движениями, затем смыть водой.



Вспомнить про педикюр

Лето - самое время для того, чтобы привести в порядок свои ножки. Начать стоит с увлажнения и питания. Раз в неделю делайте масляную ванночку для стоп.

✓ 3-5 ст. л. оливкового масла слегка подогреть. Добавить в тазик с горячей водой. Опустить ноги на 5-10 минут. После процедуры промокнуть стопы полотенцем.

На ночь полезно смазывать ноги составом собственного приготовления.

✓ Смешать 2 ст. л. масла абрикосовых косточек, 1 ч. л. миндального масла и 5-7 капель эфирного масла герани. Смазать составом ступни, уделяв особое внимание пяточкам и пальчикам.

Попробуйте сделать педикюр с шеллаком. Этот вариант будет идеален для тех, кто собирается в отпуск, так как шеллак держится на ногтях 2-3 недели. Ухаживать за ножками в домашней обстановке также несложно. Главное - правильно постригать ногти. Делать это нужно по прямой линии, не срезая боковые стороны. В противном случае может измениться положения ногтя или он начнет врастать в кожу.

Подтянуть животик и не только

Достаточно одного месяца, чтобы сбросить около 4-5 кг без изнурительных диет. Помогут в этом «три кита».

Первый: меньше есть!

Организм плохо реагирует на голодание или следование жесткой диете. Попробуйте просто есть меньше, чем вы привыкли. Начните с отказа от полноценного ужина, заменив его стаканом кефира. На обед приготовьте отварное куриное филе с овощным салатом, заправленным оливковым маслом.

Второй: больше пить!

С водой организм покидают шлаки и токсины, она помогает запускать процесс сжигания жира. Если вдруг вы почувствовали голод - попробуйте сначала выпить воды.

Третий: больше двигаться!

На фоне облегченного рациона питания и большого количества потребляемой жидкости организм начнет активно реагировать на любые физические нагрузки. Присмотритесь к аквааэробике, занятиям на фитболе, аэробике, йоге. Если не хотите заниматься в спортзале, приобретите домой беговую дорожку или степпер. В конце концов, просто начните как можно больше ходить пешком!



КУПАЛЬНИК КАК ВТОРАЯ КОЖА

Разнообразные модели купальников, представленные в магазинах, помогут скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства.

Обладательницам точеной фигуры и красивого бюста стоит применить раздельный купальник-бикини или монокини. Для миниатюрной груди как нельзя кстати окажется бандо - лиф без бретелей, пусть он будет украшен объемными воланами. Выдающуюся грудь поддержит купальник модели «халтер» с бретелями, завязывающимися вокруг шеи. Обладательницам

неидеального живота стоит приглядеться к модели «танкини», лиф которой выполнен в виде топа, закрывающего живот. При наличии крупных бедер выберите слитный купальник, где верх будет светлым, а низ темным. Неидеальные ноги скрасит парео, повязанное на бедрах.

Интересным вариантом станет купальник в стиле ретро. Он может быть как слитным, выполненным в виде купального костюма, так и раздельным, с интересным принтом и аппликацией.



К ЗАГАРУ ГОТОВА!



Солнечные ванны - серьезный стресс для кожи. После долгой зимы она не готова к агрессивным ультрафиолетовым лучам и нуждается в защите. Только 2% солнечных лучей полезны для кожи, они-то и дают загар. Остальные 98% крайне вредны: ускоряют старение кожи и в некоторых случаях могут вызывать онкологические заболевания. С ранней весны используйте крем с SPF-фактором.

Летом также обязательно наносите на кожу солнцезащитный крем. Если вы собираетесь купаться, позаботьтесь о

том, чтобы ваш солнцезащитный крем был с пометкой «водостойкий».

Что еще рекомендуют профессиональные косметологи для стойкого и ровного загара?

Принимать душ не до принятия солнечных ванн, а после. Важно перед загаром не смыть естественный жировой защитный слой, имеющийся на коже.

Не надеяться перед походом на пляж. Для загара требуется хорошая циркуляция крови; ее не будет, если все силы организма будут брошены на переваривание пищи.

Не использовать духи и туалетную воду, если вы собираетесь на пляж. В совокупности с солнечными лучами они могут вызвать ожог.

Опасаться ветра. На ветру кожа сгорает быстрее.

Не сгорать. Постараться устраивать себе непродолжительные, но регулярные солнечные ванны.

Есть больше красных и оранжевых овощей и фруктов. Они помогают загару «проявиться» на коже.

Без единого волоска

В первую очередь необходимо определиться со способом избавления от нежелательных волос на теле.

Эпиляция. Идеальный вариант - лазерная эпиляция, которая хороша тем, что позволяет навсегда забыть о проблеме нежелательных волос. Из минусов: стоит процедура недешево и требует прохождения полноценного курса для достижения эффекта.

Депиляция. Летом стоит обратить внимание на избавление от волос с помощью бритвенного станка. Процедуру придется повторять каждые 1-2 дня, зато кожа будет минимально травмироваться. Если вы отправляетесь в отпуск и хотите на пару недель забыть про нежелательные волосы, удалите их с помощью воска. Кстати, после этой процедуры волосы становятся тоньше и уже не так заметны. Вросшие волоски - частая проблема, с которой сталкиваются женщины после депиляции. Чтобы избежать этого, перед удалением волос обрабатывать кожу жесткой мочалкой или щеткой с нанесенным на нее гелем для душа. После депиляции обязательно используйте смягчающий лосьон или питательный крем.

ЭЛЕГАНТНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Солнечные очки давно перестали выполнять исключительно функцию защиты от вредных лучей. Они - обязательный летний аксессуар, придающий образу завершенность. Какие модели наиболее популярны в этом сезоне?

«Кошачий глаз». Оригинальная оправа делает лицо выразительным. В моде леопардовые и геометрические принты.



Авиаторы. Каплевидная форма подойдет практически к каждой форме лица.

«Ленноны». Подражая Джону Лен-

нону, примерьте круглые очки. Они идеально впишутся в ретро-образ.

Вайфареры. Оправа трапециевидной формы полюбилась многим. Такие очки будут сочетаться как с офисным стилем, так и с неформальным.

Помимо красоты и удобства, обратите внимание на качество приобретаемых солнечных очков. Поинтересуйтесь у продавца, насколько они защищают глаза от вредных лучей. Также имейте в виду: хорошие очки не могут стоить дешево!





ПЫШНЫЙ ЯГОДНЫЙ ТВОРОЖНИК

В сутки подрастающему организму надо минимум 100 г хорошего творога.

2 стакана любых ягод, 0,5 кг творога, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 5 ст. ложек манной крупы, 4 яйца, ванилин.

Ягоды пересыпьте крахмалом - так они не потекут во время выпечки. Яйца взбейте с сахаром и ванилином до белой пены. Творог перемешайте с манной крупой и соедините с яйцами. Перемешайте все сверху вниз, чтобы яичная пенка не опала - так творожник по-

лучится пышнее. В смазанную форму выложите половину творожной массы, сверху разложите ягоды и закройте оставшимся творогом. Выпекайте 35-40 минут при 180 градусах. Если верхушка начнет подгорать, прикройте ее фольгой.

БУЛОЧКИ ИЗ ЛЬНА

Масло и мука из льна снижают уровень плохого холестерина, поэтому большим атеросклерозом для профилактики инфарктов и инсультов очень полезны льняные булочки.

300 г пшеничной муки, 3 ст. ложки льняной муки, 2 ст. ложки семян льна, 300 мл кефира, 1 ст. ложка сахара, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 2 ст. ложки оливкового масла.

Семя льна обжарьте на сухой сковороде, горячим смешайте с льняной и пшеничной мукой. Добавьте кефир, остальные ингредиенты и замесите тесто. Скатайте его в шар и примерно на час оставьте в теплом месте. Слепите булочки, каждую смажьте оливковым маслом и выпекайте в разогретой до 190 градусов духовке до золотистого цвета (примерно 20 минут).

P.S. Лен противопоказан при всех формах аллергии и кожных заболеваниях.



САЛАТЫ С РЫБКОЙ



«Волшебный» с зеленью

300 г рыбного филе, по 2 картофелины, апельсина и пера зеленого лука, 1 свекла, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, майонез, зелень по вкусу

Филе отварите, охладите и нарежьте кусочками. Из лимона выжмите сок, лук мелко нарежьте. Для маринада масло смешайте с лимонным соком, частью лука и рубленой зеленью. Залейте филе маринадом и дайте постоять 30 минут. Свеклу и картофель отварите и натрите на крупной терке. Апельсины очистите от кожуры и белых волокон, разрежьте на 3 части. В салатник уложите

слоями, смазывая майонезом: картофель, свеклу, апельсин, филе рыбы. Оформите оставшимся майонезом и луком.

Слоеный со скумбрий горячего копчения и орехами

1 скумбрия горячего копчения, 1 луковица, 1 яблоко, сок половины лимона, 100 г сыра, 3 вареных яйца, 50 г орехов, 200 г майонеза.

Скумбрию отделите от костей и кожицы и порежьте крупными ломтиками. Лук нашинкуйте мелкими кубиками и на пару минут залейте кипятком, затем слейте и лук остудите. Очищенное яблоко порежьте мелкими кубиками, сбрызните лимонным соком, так же нарежьте яйца. Сыр натрите на крупной терке, орехи измельчите. Салат

выкладывайте слоями: 1-й слой - порезанная скумбрия; 2-й слой - лук и яблоко; 3-й слой - рубленые яйца; 4-й слой - тертый сыр; 5-й слой - орехи. Каждый слой промазывайте майонезом. Поставьте салат в холодильник на час.

«Морской» с сельдью

200 г майонеза, 150 г твердого сыра, по 100 г крабовых палочек и сливочного масла, 5-6 яиц, 100 г филе сельди, 1 морковь, 1 луковица, 1 лимон, укроп для украшения.

Морковь и яйца отварите, лук нарежьте полукольцами и замаринуйте. Крабовые палочки, яйца, морковь и сыр натрите на крупной терке, добавьте к ним лук, масло, майонез и 1/3 часть мелко нарезанного филе сельди. Смешайте ингредиенты и выложите на блюдо так, чтобы середина осталась пустая. Длинными полосками нарежьте оставшееся филе и выложите на салат, в середину - укроп и лимонные дольки.

Скумбрия на скорую руку: нарежьте тушку на куски, посолите, обмажьте смесью майонеза, горчицы и хрена (1:1:1). Запекайте 30 минут при 180°С

ГУСТАЯ ОКРОШКА С МЯСОМ

3 огурца, 2 пучка зеленого лука, 100 г мяса, 5 яиц, 400 мл кефира, соль и чеснок по вкусу.

Мясо отварите и порежьте маленькими кубиками. Чеснок измельчите, лук и огурцы мелко нарежьте, все добавьте к мясу. Всыпьте по-

резанные вареные яйца, немного посолите, залейте кефиром и перемешайте. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа.

«ШАПКА МАЛЕНЬКОГО МУКА» С ГОВЯДИНОЙ

По 300 г грибов и мякоти говядины, 1 луковица, по 200 г сметаны и спагетти, 2 ст. ложки тертого сыра, по 2 яйца и цукини, соль, перец, растительное масло.

Отварите спагетти, смешайте с сыром и яйцами. Лук, порезанное мясо и грибы обжарьте в масле. Влейте 1/2 стакана воды и тушите 20 минут. Добавьте сметану, соль, перец и тушите до готовности мяса. Цукини нарежьте вдоль тонкими полосками и обжарьте. Выложите их на неширокой высокой сковороде так, чтобы концы сви-

сали. Внутрь уложите спагетти, сверху мясо с грибами, накройте свисающими краями цукини и придайте форму шапки. Запекайте в духовке примерно 20-25 минут при 200 градусах. Или можно запечь спагетти в кольцевой форме с отверстием посередине, перевернуть на блюдо и в центр выложить мясо.

«ПРЯНЫЕ» ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

3 стакана муки, по 1,5 стакана воды и сахара, 3 яйца, 0,5 чайн. ложки соли, 4 стакана вишни, ягодная настойка по вкусу.

Удалив косточки, перемешайте вишню с сахаром и оставьте на солнце на 3 часа. Полученный сок слейте в емкость. Отдельно смешайте воду, муку, яйца и соль, замесите тесто, раскатайте и вырежьте кружочки. На каждый по-

ложите по три вишни и залепите края. В кипящую подсоленную воду окуните вареники и вынимайте, когда всплывут. Полейте смесью вишневого сока и настойки в произвольной пропорции и дайте настояться 15-20 минут.



НА ЗАВТРАК - НЕОБЫЧНЫЙ ОМЛЕТ



С сыром и зеленью. 2 яйца посолите, перемешайте вилкой, не взбивая. Сковороду с растительным маслом разогрейте, выложите яичную смесь и сразу же в центр выложите зелень и ломтики сыра по вкусу. Когда края омлета схватятся, сверните конвертиком, переверните на

другую сторону и поджарьте.

С колбасой и картошкой. 3-4 картофелины, 100 г колбасы, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, соль, перец по вкусу, немного тертого сыра, растительное масло. Картофель отварите и нарежьте ломтиками, а колбасу - соломкой. Взбейте

яйца (3 минуты) с молоком и перцем. В форму, смазанную маслом, выложите картофель и колбасу, залейте яично-молочной смесью. Запекайте при 180 градусах 10 минут. За пару минут до готовности посыпьте сыром.

Рулет по-японски. Взбейте венчиком 4 яйца, добавьте майонез (1 ст. ложка на 1 яйцо) и снова взбейте. Поставьте сковороду на небольшой огонь, разогрейте масло, налейте немного жидкого омлета, как будто жарите блинчики, и быстро распределите по сковороде (чем тоньше, тем лучше). Поджарьте с одной стороны (20-30 секунд), лопаткой скатайте в рулет и сдвиньте на край сковороды. Подлейте следующую порцию, распределяя массу по сковороде так, чтобы она немного подтекла под готовый рулет, и снова сверните. Так сделайте со всей смесью.

ОКОРОЧКА В «ЗМЕЙКЕ»

4 куриных окорочка, 150 г сыра, 2 зубчика чеснока, пласт слоеного теста, 1 яйцо, растительное масло, соль.

В каждом окорочке, приподняв кожу, сделайте надрез в виде кармашка. Вложите в него по брусочку сыра и половине зубчика чеснока. Тонко раскатанное тесто нарежьте длинными узкими полосками, неплотно обмотайте окорочка и выложите в форму, смазанную маслом. Запекайте 30 минут в разогретой до 180 градусов духовке.





ВЫРАЩИВАЕМ ТОМАТЫ

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ОГОРОДНИКАМ

Ярко-красный, с тонкой кожицей, при надкусывании его сочная мякоть фонтаном разливается во рту, даря тонкий аромат и неповторимый сладковатый вкус. Именно такой томат мы надеемся вырастить в своем огороде.

Томаты - классика огородного жанра. Наряду с огурцами, они есть на каждой даче, а между тем их урожай часто оставляет желать лучшего. Все потому, что вырастить этот овощ, который на самом деле и не овощ вовсе, а ягода, не так-то просто. У него свои секреты.

Готовим к высадке

Грядки и теплицы под томаты следует размещать в самой светлой части участка, с максимальным количеством солнечного света. Почва должна быть

умеренно плодородной, с pH 5-6, обязательно воздушной и рыхлой. Перед высадкой рассады томатов в теплицу пролейте ее теплым раствором перманганата калия (1 г на ведро воды), из расчета 5 л на 1 кв. м.

Если в вашем регионе вы не можете обеспечить томатам тепло, которое они так любят (минимальная температура воздуха +18 градусов), то лучше выращивать их в парнике или теплице. Впрочем, современные морозостойчивые сорта успешно переносят кратковременное похолодание до +10 градусов.

Даже если рассады у вас много, избегайте слишком густых посадок: они заставляют кусты вытягиваться и часто становятся причиной их заболеваний.

Поливаем

Плод томата на 90% состоит из воды. Отсюда многие огородники делают вывод, что чем больше поливать растения, тем лучше. Это не так. Залог успеха выращивания томатов - умеренный и равномерный полив. Лучше всего использовать для этого теплую (20-25 градусов), отстоянную воду. В холодную погоду можно поливать томаты еще более теплой (до 30 градусов) водой. Переувлажнение и неравномерный полив приводят к тому, что плоды могут растрескиваться.

Очень важна технология полива: под корень, направляя струю воды между рядами.

ИНТЕРЕСНЫЕ МЕТОДИКИ

Если вырастить богатый урожай традиционным дедовским способом у вас не получается, возможно, вам поможет одна из необычных технологий:

Голландская. Ее суть состоит в выращивании рассады в специальных блоках минеральной ваты. Высаживают кустики в грунт, покрытый пленкой с прорезанными отверстиями под лунки. Поливают только соленой водой. Обещанная урожайность - 60-65 кг с 1 кв. м.

Метод Митлайдера. Заключается в использовании узких (шириной все-

го 20 см) грядок, расположенных с севера на юг. При этом нет необходимости рыхлить или полоть почву. Подходит метод как для теплиц, так и для открытого грунта. Увеличивает урожайность в несколько раз.

Технология Маслова. Требуется высадка рассады томатов горизонтально, по направлению с юга на север - так, чтобы не только корень, но и большая часть стебля находились под землей. За счет развития мощной корневой системы с одного куста можно собрать до 70 кг отборных плодов.

Удобряем

Большие дозы удобрений томаты не любят. Особенно это касается азота: на азотистых почвах развивается куст, но плоды завязываются хуже. Свежий навоз томатам противопоказан.

Лучшее удобрение для них - их собственная прошлогодняя ботва (если растение не было повреждено болезнями, вредителями). Осенью измельченная ботва заделывается в почву, где планируется выращивание томатов на следующий год.

Можно подсыпать под кусты землю, смешанную с перегноем и золой (1 ст.л.

Домашние любимцы



Владельцы справедливо полагают, что свежий воздух и привольная дачная жизнь полезны домашним животным так же, как и людям. Но порой выезд на природу влечёт за собой неприятности, связанные со здоровьем четвероногих, если не предпринять профилактических мер. Помните, предупрежден – вооружен!

ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПРИРОДУ: КАК ЗАЩИТИТЬ ПИТОМЦА

Дабы избежать досадных последствий и быть готовым к различным сюрпризам, мы расскажем о том, как подготовить хвостатых друзей к переезду на природу, и что должно быть в каждой дачной аптечке владельца собаки или кошки.

Вакцинация

Прежде всего, необходимо убедиться, что все прививки были заблаговременно сделаны, и ваш питомец защищён от распространённых инфекционных заболеваний. Почему необходима вакцинация питомца? Вашими соседями по даче могут быть различные дикие животные, которые часто являются распространителями опасных болезней. Ежи, лисы, мышки-полевки, не говоря уже о крысах – все они могут быть носителями инфекций. Помните, привить своего домашнего зверя необходимо за несколько недель до даты предполагаемого отъезда.

Защита от паразитов

Другая опасность, которая подстерегает четвероногого любимца на даче – это кровососущие насекомые-паразиты такие, как блохи, клещи и комары. Тут все просто. Для защиты достаточно приобрести и использовать специальный противоблошинный ошейник или капли (которые, в соответствии с инструкцией, лучше применить заблаговременно, для эффективной защиты), или спрей – перед выездом на природу.

Важно! Хозяева, не забывайте также о том, что домашним зверушкам ни в коем случае нельзя находиться под палящим полуденным солнцем и в душной запертой машине.

В дороге

Для нервных и плохо переносящих пере-

езд животных перед поездкой рекомендуется применять лёгкие успокаивающие препараты и средства от укачивания, которые продаются в зоомагазинах. Помимо этого, в аптечке должны быть средства от аллергии (антигистаминные препараты), которые могут понадобиться при контактной аллергии и при укусах пчёл или ос. Также включите в список: антисептические, кровоостанавливающие и перевязочные средства, антимикробные препараты в таблетках и в мази, средства для решения проблем при диарее (активированный уголь, смекта и т.д.)

Более того, заблаговременно позаботьтесь о наличии еды для своего питомца. Может оказаться так, что в дачном поселке не окажется зоомагазина, а пища со стола не подходит ни одному из домашних животных.

Рацион животного

Устраивая привычные шашлыки на дачах, хозяева часто балуют своих любимцев жареным мясом или рыбой, что может быть чревато для животного. Питомец может серьезно заболеть. Так как приготовление пищи для домашних питомцев – сложная задача, требующая специальных знаний, времени и необходимых продуктов, лучше воспользоваться готовым биологически соответствующим кормом, который обеспечит вашего хвостатого друга всеми необходимыми питательными веществами.

Убедитесь также в том, что захватили все те мелочи, которые составляют привычный быт вашего хвостатого друга: любимые игрушки, подстилку, одеяльце, мисочки...и главное – ваше хорошее настроение!

Соблюдение этих элементарных правил сделает Ваш отдых с питомцем безопасным и приятным для обоих!

Поздравления

У Ланды УРЗИЧАНУ
родилась внучка Мелисула.
Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. Пусть эту маленькую девочку хранит Господь Всевышний.

Маленькая пчелка – медовица
Облетает поляну речную.
Что тебе, наша малышка, снится,
Маленькая наша Мелисула?
Пожелаем мира и надежды.
«Эфрумос» тебе произнесу я.
Будь счастливой, ласковой и нежной,
Маленькая наша Мелисула!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Драгомириу,
Анжела Ботезату,
Елена Садовяну,
Армина Гелага,
Маргарита Доряну,
Нана Метревели,
Нана Кесовия,
Нино Хадури,
Лали Гвинджилия,
Ия Короглишвили,
Нана Кобалия,
Лали Ноникашвили,
Анжела Геворкян,
Лили Карапетян,
Ирма Гукасян,
Светлана Желткова,
Цветелина Стойкова,
Лия Долидзе,
Валида Куюмчева,
Беата Складовская,
Майя Погребняк,
Пепела Копалеишвили.



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.

Улыбнитесь

Плакат на автостраде при въезде в город: "Столбы наносят повреждение автомобилям только в порядке самообороны!"

Мармурирование



Плавные разводы на гладкой поверхности, издавна кажущиеся прожилками мрамора, – это техника мармурирования. С ее помощью можно украсить практически любой предмет.

Процесс работы

Возьмите цветочный горшок. Покройте его краской, которая будет служить основой. Дайте просохнуть или просушите феном.

Пластиковый таз оберните целлофановым пакетом, чтобы не испачкать красками. Налейте в таз воду комнатной температуры, наденьте перчатки и тщательно размешайте краски для мармурирования.

Вылейте по несколько капель красок в воду и размешайте их деревянной палочкой. На поверхности воды появится узор.

Окуните приготовленный цветочный горшок в воду, а затем аккуратно промокните его бумажной салфеткой и дайте высохнуть. По желанию можно покрыть изделие лаком на водной основе.

Для начинающих

- Не купили краски для мармурирования? Приготовьте их сами, смешав масляные краски с растворителем.
- Чтобы получить возможность рисовать сложные узоры, необходимо повысить вязкость воды. Это легко сделать, добавив в нее немного крахмала.
- Перламутровые, серебристые и золотистые краски нужно добавлять в самом конце. ■

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- цветочный горшок
- краски для мармурирования
- одноразовые перчатки
- емкость для воды
- деревянная палочка или зубочистка
- краска для основы, лак

Обычный лист бумаги, чашка, тарелка, бутылка – все что угодно может стать основой для нанесения мраморного рисунка. Более того, сам он может быть любым – каким вы только пожелаете. Деревянной палочкой вы легко нарисуете на поверхности красок любой узор и рисунок, а затем перенесете его на предмет.



Совет

Имейте в виду, что краски для мармурирования прозрачные, поэтому тон основы, на которую вы будете их накладывать, должен быть светлее, чем тон красок. Также следует учесть, что краски очень быстро сохнут, так что работать с ними нужно быстро.



ГУСТОЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

800 г говядины, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 2 луквицы, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки томата-пасты, 50 г зелени сельдерея, 70 г риса, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо вымойте, положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, положите лавровый лист, перец горошком и варите на маленьком огне 2 ч. Готовый бульон процедите, мясо нарежьте небольшими ломтиками. Лук очистите и нарежьте. Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Сельдерея нарежьте ломтиками. В сковороде разогрейте растительное масло и жарьте лук 3 мин. Добавьте морковь и сельдерея, жарьте 5 мин. Влейте 100 мл воды, добавьте томат-пасту и тушите 7 мин. Зелень сельдерея нарежьте. Бульон доведите до кипения, положите рис и варите 10 мин. Добавьте овощи вместе с жидкостью от тушения, 2/3 зелени сельдерея, мясо, посолите, поперчите и варите 5 мин. На стол подайте, посыпав оставшейся зеленью сельдерея.

Совет: чтобы бульон для супа стал более наваристым, варите его на мясе с косточкой на маленьком огне, прикрыв кастрюлю крышкой, не менее 3 часов.



ТАРТАР ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

1 красная лuccioвица, 1 стол. ложка каперсов, 3 стол. ложки майонеза, 4 стол. ложки сливок 30%-ной жирности, 1 стол. ложка лимонного сока, 400 г слабосоленой красной рыбы, 1/2 стебля лука-порея, 40 г зелени укропа, 70 г листового салата, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для приготовления соуса лuccioвицу очистите и мелко нарежьте. Каперсы нарубите. Майонез смешайте венчиком со сливками и лимонным соком. Добавьте подготовленные красный лук и каперсы, слегка посолите и поперчите по вкусу. Красную рыбу нарежьте маленькими кубиками. Лук-порей вымойте, обсушите и нарежьте маленькими ломтиками. Зелень укропа вымойте, хорошо обсушите и мелко нарубите. Рыбу, укроп и лук-порей перемешайте с соусом и уберите в холодильник на 20 мин. Листья салата переберите, промойте холодной проточной водой и хорошо обсушите. Разложите по тарелкам. На листья салата выложите охлажденный тартар, украсьте по желанию (зелень, каперсы, ломтики лимона) и подайте на стол. Отдельно можно предложить поджаренный пшеничный хлеб.

Совет: вместо каперсов вы можете использовать 2-3 мелко нарезанных маринованных корншона, а также добавить в соус Щепотку молотого перца чили.



РУЛЕТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

3 куриных филе, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка сушеного тимьяна, 2 стол. ложки лимонного сока, 200 г бекона, 100 г очищенных грецких орехов, 30 г зелени укропа, 1 плавленый сырок (100 г), 1 стол. ложка меда, молотый черный перец, соль по вкусу.

Куриное филе вымойте, обсушите, отбейте, поперчите и посолите. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Получившейся массой обмажьте куриное филе, посыпьте сушеным тимьяном и сбрызните лимонным соком. Бекон нарежьте ломтиками. Орехи измельчите в блендере. Зелень укропа вымойте, обсушите и нарубите. Сырок разомните, тщательно смешайте с орехами и укропом. Духовку разогрейте до 190 градусов. Куриное филе разложите внахлест. Сверху уложите начинку и разровняйте. Аккуратно сверните рулетом, оберните ломтиками бекона; обвяжите кулинарной нитью и выложите на противень. Запекайте 45 мин. Затем рулет выньте из духовки и смажьте расплавленным медом. Поставьте в духовку еще на 15 мин. Освободите от ниток, нарежьте и подайте на стол.

Совет: блиндо получится более диетическим, менее жирным, если вы откажетесь от бекона, плавленого сыра и запеченные рулет в фольге или кулинарном рукаве.



САЛАТ С РЕДИСОМ И ШПИНАТОМ

1 куриное филе, 100 г сыра, 1 стол. ложка растительного масла, 1 огурец, 4 корнеплода редиса, по 20 г зелени укропа и петрушки, 100 г шпината, 1 зубчик чеснока, 100 мл натурального йогурта, молотый черный перец, соль по вкусу.

Куриное филе отварите до готовности, дайте остыть и нарежьте ломтиками. Духовку разогрейте до 180 градусов. Сыр натрите на крупной терке, разложите небольшими кругами на противне. Поставьте в духовку. Как только сырная масса расплавится, осторожно перенесите каждый круг и поместите на перевернутые чашки, смазанные растительным маслом. Осторожно прижмите руками и дайте хорошо остыть. Затем снимите с чашек. Для салата огурец нарежьте ломтиками, редис - кружочками. Зелень вымойте, обсушите и мелко нарубите. Шпинат вымойте, обсушите и порвите. Все осторожно перемешайте с куриным филе и разложите по сырным корзиночкам.

Для соуса чеснок пропустите через пресс, смешайте с йогуртом, посолите и поперчите. Получившимся соусом полейте салат в корзиночках и подайте на стол.

Совет: салат приобретет более яркий вкус, если куриное филе вы нарежете небольшими ломтиками и обжарите со всех сторон на оливковом масле.