

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОБРА

№24

июнь 2016

цена:

1,5 лари

**Как рождается
любовь?** стр.18

**Правильная
поза для фото**
стр.36

**Что нужно
знать о клещах**
стр. 24

**Целебные
свойства льна**
стр.14

Адмирал Нельсон и леди Гамильтон
История любви
стр.20-21

Анна Курникова

стр.16-17

“Я во всем поддерживаю любимого”

Завершенность интерьеру придают детали. Например, шторы. То, как они обрамляют окно, из какой ткани сделаны, какого цвета, – все это создает настроение комнаты. Здесь важно учитывать каждую деталь.



Шторы на любой вкус



Классические

Плотная тяжелая ткань скрывает под собой легкий тюль – это считается классикой. Она прекрасно будет смотреться в любом интерьере, независимо от того, большая у вас комната или маленькая. По длине классические шторы могут чуть не доставать до пола или мягко стелиться по нему. Последний вариант становится все более предпочтительным у дизайнеров. Украсить шторы поможет ламбрекен – горизонтальная драпировка в верхней части. Она будет особенно хорошо смотреться в просторных помещениях. Классические шторы чаще всего вешают в спальне и гостиной, выбирая для кухни менее тяжелые варианты.

Вьетнамские

Эти шторы завоевали любовь рукодельниц, потому что их легко сшить самим. Конструкция представляет собой ровное полотно, скрученное снизу в рулон и зафиксированное с помощью бамбуковой палки. Ткани для изготовления вьетнамских штор используют натуральные. Их плотность зависит от того, насколько непроницаемыми вы хотите их сделать. Такие шторы идеальны для кухни.



Японские

Японские шторы используются не только для декорирования окон, но и для дверных проемов. Вертикальные жесткие полотна из плотной ткани не пропускают свет и могут отделить одну зону квартиры от другой. В качестве штор подойдут для интерьера в стиле минимализм. Хорошо, если их будет поддерживать соответствующий стиль мебели. Эти шторы будут выгодно смотреться в небольшой квартире, особенно если выбрать для них нейтральный цвет с мягкими узорами.

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фоноскопическая,
 - габитоскопическая,
 - криминалистическая,
 - графологическая,
 - инженерная,
 - товарная,
 - финансовая,
 - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



РАСТЕНИЕ-ЛАМПА



Студия We Love Eames разработала светильники, в которых живут растения, растущие в любой

среде и не требующие человеческого ухода. Хотя концепция похожа на террариум, все же это творение было разработано больше как светильник для незаконных помещений, таких как подвальные помещения и офисы. Существуют стоячие и подвесные варианты. Экосистема растений является вполне самостоятельной и может расти в покое годами. Данное чудо создано дизайнером студии Emilia Lucht и Arne Sebrantke.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

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

ДЕВЯТИМЕТРОВЫЙ КУСТ,

ОКУТАННЫЙ КОКОНОМ ГУСЕЦИ

Данное природное явление нашло свое место в г. Стерлинг, Шотландия. Куст превратился в огромный кокон гусениц. Гусеницы "окутали своим одеялом" куст всего за пару дней, но зато это место стало настоящим достоянием для жителей города.





ПОКОРИЛА ПУБЛИКУ ЯРКИМ НАРЯДОМ

Великобритания с размахом отметила 90-летний юбилей королевы Елизаветы II. По этому случаю прошел торжественный парад. Несмотря на то что день рождения королевы был 21 апреля, все празднования по традиции состоялись в начале июня. В мероприятии приняли участие все поколения королевской семьи: дети, внуки и правнуки Елизаветы. Королева покорила публику своим очередным ярким нарядом. Неоновый зеленый цвет костюма был заметен изда-

лека: королева как всегда выглядела очень стильно. В Сети широко обсуждают снимки, сделанные фотографами на балконе Букингемского дворца в день парада. Там собрались все члены монаршего семейства: супруг именинницы, принц Чарльз с женой, принц Гарри, Кейт Миддлтон и принц Уильям с детьми. Для принцессы Шарлотты, младшей дочери Кейт и Уильяма, этот выход в свет стал первым появлением на официальном мероприятии.

СПЕЛИ ВМЕСТЕ ВПЕРВЫЕ ЗА 30 ЛЕТ



Соллисты легендарной группы ABBA - Агнета Фельтског, Бьорн Ульвеус, Бенни Андерссон и Анни-Фрид Лингстад - последний раз выступали вместе в далеком 1986 году. С тех пор коллектив не могли уговорить дать хотя бы на один концерт даже за астрономические гонорары и ради значимых поводов, например, 40-летие победы ABBA на "Евровидении", которое отмечалось в прошлом году. В минувшие выходные группой все же было сделано исключение. Произошло

это в ресторане Bergs Salonger Стокгольма на частной вечеринке, посвященной 50-летию дружбы Бьорна Ульвеуса и Бенни Андерссона. Сначала на сцену вышли Агнета Фельтског и Анни-Фрид Лингстад - они поздравили коллег своей песней 1980 года Me and I. В середине выступления Бьорн и Бенни не удержались и присоединились к Агнете и Анни-Фрид, подарив тем самым зрителям выступление группы ABBA.

ОФИЦИАЛЬНО ПОДТВЕРДИЛИ СВОЙ РОМАН

С марта этого года, как стало известно о разводе Федора и Светланы Бондарчук, не утихает интерес к новой пассии режиссера - актрисе Паулине Андреевой. Все это время вокруг влюбленной пары ходили только слухи: вроде бы встречаются с октября прошлого года, вроде бы собираются пожениться, вроде бы сын Бондарчука Сергей категорически против нового романа отца. Сами звезды свои отношения никак не комментировали и предпочитали оттаиваться. Но на кинофестивале «Кинотавр» эта интрига раскрылась.

В Сочи прилетели как Федор, так и Светлана. Интересно, что бывшие супруги даже вместе провели светское мероприятие. А вот Андреева до последнего дня на фестивале не показывалась. Она прилетела практически перед закрытием. И местные сплетники переживали - решится Бондарчук выйти на красную дорожку с Паулиной или нет. Решился. Оба в черном. Они нежно держались за руки и просто светились от счастья. А платье



актрисы выгодно подчеркивало ее тонкую талию и красивые длинные ноги. С появлением возлюбленных на красной дорожке их можно теперь официально называть парой. Они решились на этот шаг и пресекли все домыслы и слухи, витающие вокруг них в последние несколько месяцев. И, может быть, теперь 48-летний Бондарчук и 27-летняя Андреева пойдут дальше и официально зарегистрируют свои отношения.

УЧАСТНИЦА ШОУ "ГОЛОС" БЫЛА ЗАСТРЕЛЕНА



Американская певица Кристина Гримми была одной из самых ярких участниц проекта "Голос". Она заняла третье место в шестом сезоне шоу "Голос", выходящего на телеканале NBC. И после столь удачного старта ее карьера стремительно шла в гору. Гримми записывала собственные песни и выступала с концертами в различных городах США. Однако нелепая смерть прервала ее жизнь... В прошлую пятницу Гримми давала концерт в Орландо. Шоу прошло, как обычно, на высоком уровне. После выступления, когда певица да-

вала автографы, к ней бодрым шагом подошел один из поклонников. Но вместо ручки и бумаги он вытащил два заряженных пистолета и выстрелил в Кристину. После того, как к нему бросился родной брат девушки, находившийся рядом, преступник застрелился сам. Кристину увезли в больницу, и до последнего момента все надеялись, что ее спасут. Но, увы, чуда не произошло. По горячим следам была установлена личность нападавшего. Им оказался 27-летний Кевин Джеймс Лоибл из Сент-Питерсберга (штат Флорида). На концерт, судя по всему, он прибыл специально с целью убийства. При нем нашли два заряженных пистолета, патроны к ним и охотничий нож. По данным полиции, не исключено, что он был душевнобольным поклонником певицы. Сейчас изучаются содержимое его компьютера и мобильного телефона.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Боли в груди, очень похожие на сердечные... Хронический кашель, который никак нельзя объяснить... Эти симптомы могут быть связаны с болезнью, называемой эзофагитом.

Жжет в груди...

Самый главный симптом эзофагита - это изжога, то есть жжение за грудиной. Еще может появляться ощущение кислоты и горечи во рту. Дело в том, что в пищевод иногда забрасывается не только желудочная кислота, но и желчь. При длительном воздействии кислоты и желчи на слизистую оболочку пищевода могут сформироваться язвы. Причем язвы пищевода - это гораздо более тяжелое состояние, чем язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Они хуже поддаются лечению и медленнее заживают.

Пищевод Баретта - так говорят, когда клетки слизистой оболочки пищевода заменяются желудочными или кишечными, устойчивыми к кислотности. Из-за этого может развиваться рак пищевода. Если изжога проявляется 2 раза в неделю на протяжении 3 месяцев, можно ставить диагноз гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. В тяжелых случаях проводят эндоскопическое и рент-

генологическое исследование.

Так как гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь - это кислотозависимое заболевание, лечат его блокаторами секреции.

Главное лекарство - ингибитор протонной помпы. Это основное средство лечения. Еще назначаются препараты, улучшающие моторику желудка.

Важную роль играет питание. Необходимо исключить цитрусовые, лук, чеснок, шоколад, крепкий кофе, газированные напитки, жирную, острую, жареную пищу.

Лечиться придется долго. Особенно если есть эрозивно-язвенные изменения пищевода. Больной должен постоянно получать курсовое и поддерживающее лечение. Чаще делайте эндоскопическое обследование, особенно если вам больше 50 лет. Это нужно делать обязательно, чтобы уберечься от рака желудка и пищевода.

Е. Платонова,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.



ЧЕМ ОПАСЕН НЕЗАЛЕЧЕННЫЙ ЗУБ

К сожалению, некоторые люди годами ходят с кариозными зубами и обращаются к стоматологу лишь тогда, когда без серьезного медицинского вмешательства не обойтись. Кариес - источник хронической инфекции в организме. Какие болезни может спровоцировать эта инфекция?

- ✓ Менингит
- ✓ Синусит (фронтит, гайморит, этмоидит)
- ✓ Аллергические реакции в хронической форме
- ✓ Воспаление перегородки сердца (эндокардит)
- ✓ Воспалительные заболевания почек
- ✓ Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта
- ✓ Воспалительные заболевания суставов

Рыбий жир против стресса

Последнее время у меня много работы, а у дочки напряженная учеба в школе. Думаю, может, нам начать принимать рыбий жир? Говорят, он полезен для ума.

Анна Кохленко.

Рыбий жир полезен как для взрослого организма, так и для детского, растущего. Он богат витаминами А, Е, D и, что важно, жирными кислотами омега-3.

Рыбий жир - отличный антидепрессант, который поможет справиться с вялым и подавленным состоянием. Ребенок будет гораздо легче переносить серьезные нагрузки, связанные с уроками и домашней работой. А вы почувствуете прилив сил на работе. Ну

и, конечно, рыбий жир благотворно влияет на умственные способности, подпитывая мозг.

Принимать рыбий жир удобно в капсулах, которые продаются в аптеке.

Профилактический курс антидепрессанта составляет один месяц, при условии ежедневного приема 1 капсулы во время еды. Далее следует сделать перерыв в 3 месяца и понаблюдать за состоянием - как своим, так и ребенка. При необходимости курс повторить.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС» ЛЕТНИЕ АКЦИИ

- ✓ **БЕСПЛАТНО** 1 неделя участия в программе «Худеем в АНТРОПОСЕ»
В программу входит - тренажеры, сауна, диета, психолог (снижение веса до 5 кг за 1 неделю).
- ✓ Полная компьютерная диагностика сердечно-сосудистой системы - **25 лари.**
- ✓ Диагностическое исследование сосудов головного мозга (доплер, коагулограмма, компьютерная диагностика «Антропос», консультация) - **59 лари.**
- ✓ Гастроскопия и консультация специалиста - **49 лари.**
- ✓ Гирудотерапия (оздоровление пиявками) - варикозное расширение вен и отек ног - **25 лари**, гинекология - **30 лари**, стоматология - **20 лари** (указана стоимость одной процедуры).
- ✓ Занятия хатха-йогой.

Предварительная запись по телефонам:

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

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



Опасна ли мастопатия?

Различают диффузную или очаговую, фиброзную и фиброзно-кистозную мастопатию. Все эти виды характеризуются болью в молочных железах, пальпируемыми одиночными или множественными уплотнениями (узлами), выделениями из сосков. Причем, у одних пациенток преобладает только болевой синдром, у других – только пальпируемые узлы, а у третьих – выделения из сосков на белье во время сна, либо на бюстгалтере.

многие женщины. Какое при этом недуге проводится лечение?

- Например, лечение фиброзно-кистозной болезни проводится в зависимости от ее формы. При всех узловых формах производится секторальная резекция молочной железы с обязательным срочным гистологическим исследованием полученного материала. Если это исследование показывает раковые клетки в опухоли, то у пациентов удаляют молочную железу с последующей химиотерапией. А при доброкачественном характере узла проводят только секторальную резекцию.

При фиброзно-кистозной мастопатии боль может ощущаться один месяц и не беспокоить следующий месяц, а потом возвращаться снова. Это нормальное явление. Ощущения в молочных железах каждый месяц разные, потому что неодинаково количество вырабатываемых гормонов. И поэтому железы могут быть болез-

ненными один месяц и не беспокоить во время следующего.

Основная задача лечения мастопатии – это снижение болевого синдрома, уменьшение кист и фиброзной ткани в молочной железе, коррекция гормонального статуса. При наличии же у больных сопутствующих воспалительных заболеваний женской половой сферы, эндокринных заболеваний (гипотиреоз, узловой зоб, сахарный диабет и др.), лечение проводится совместно с гинекологом и эндокринологом.

- Нередко бывает, когда множественные уплотнения в груди у женщин вызывают страх...

- Естественная реакция. Конечно, уплотнение уплотнению рознь. Но, как считают специалисты-маммологи, наличие множества уплотнений совсем не то, чего нужно бояться. Образование шишечек – это не болезнь, а нормальная ткань молочной железы. Если в обеих молочных железах вы прощупываете

множество маленьких бугорков, то это нормально. Кисты и фибroadеномы при прощупывании могут напугать, но они не страшны. Киста, например, чаще встречается у женщин после тридцати лет и до пятидесяти с небольшим. Это – наполненный жидкостью мешочек, который растет внутри ткани молочной железы. Однако, если в кисте много жидкости, она может быть плотной на ощупь. Все же любое уплотнение или необычное образование необходимо показать специалисту.

Я бы хотела посоветовать дорогим и милым женщинам некоторые изменения в их привычках, особенно в питании, которые могут принести им заметное облегчение. Например, порекомендовала бы пить поменьше кофе, черного чая, кока-колы. Ограничьте потребление натрия, что помогает уменьшить набухание. Продукты, содержащие витамин С, способны улучшить микроциркуляцию и уменьшить отечность молочных желез. Нужно нормализовать моторику и микрофлору желудочно-кишечного тракта. Остерегаться надо применения мочегонных средств.

Надо носить хорошо подобранный по размеру, поддерживающий грудь бюстгалтер. Свободно висящие груди только увеличат дискомфорт. Несответствие размера или неудобная форма этого предмета гардероба могут стать главной причиной боли.

Записал Роберт МЕГРЕЛИ.

- У женщин, длительное время страдающих мастопатией, - говорит ведущий эндокринолог Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 Ирина БЛУАШВИЛИ, - как правило, наблюдаются невротические, вегето-сосудистые и гормональные нарушения. Не вызывая тяжелых расстройств здоровья, мастопатия, тем не менее, часто протекает хронически, годами и ведет к развитию у пациенток состояния постоянного стресса и панического страха заболеть раком молочной железы.

- Что из себя представляет диффузная мастопатия?

- Она встречается в любом возрасте, но чаще развивается у молодых женщин с заболеваниями половой системы. Больные жалуются на набухание и боли в молочных железах, в предменструальный период из сосков выделяется жидкость. При пальпации в железах определяются маленькие, слегка болезненные узелки, изменяющиеся по форме и размерам в различные периоды менструального цикла. Надо запомнить, что при диффузной мастопатии противопоказано пребывание на солнце и физиотерапия.

- Калбатано Ирина, к сожалению, в Грузии мастопатией страдают

ЖЕНСКОЕ ВОРЧАНИЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МУЖЧИН

Мужчины убеждены, что ворчливая жена - наказание для мужа. Она изрядно портит нервы. Но...

Канадские ученые пришли к парадоксальному выводу: женское ворчание полезно для мужчин. Речь идет не о брюзжании по любому поводу, а о «конструктивном» ворчании. И, в первую очередь, на тему здоровья. Женщины более внимательны к самочувствию своему и супруга и заставляют мужей обращаться к врачу, если у них появляются какие-либо тревожные симптомы. Подсчитано: с сердечными приступами, инфарктами и инсультами женатые мужчины попадают в больницу на полчаса раньше, чем холостые, благодаря внимательности своих жен. И еще хорошие жены не позволяют своим мужчинам забывать о приеме назначенных лекарств и выполнении необходимых процедур.

ПОЧЕМУ-ТО ЧЕШЕТСЯ...

Может, это грибок?

? *Интимную гигиену соблюдаю, как положено: мою член 2 раза в день. Но если не помыть хотя бы день, вся головка покрывается белыми творожистыми выделениями, отчего потом начинает зудеть и чесаться. Раньше никогда такого не было. Постоянной женщины для секса нет, поэтому выделения - это точно не смегма. Может, у меня грибок?*

Валерий.

Белый творожистый налет на головке не всегда является симптомом серьезного заболевания. Иногда под кожей скапливается смесь секрета желез с отмершими клетками кожи. Хотя все бывает гораздо серьезнее. Отличить безопасное появление белого налета от серьезного заболевания может специалист, который не только осмотрит вас, но и назначит анализы.

При простатите залейте 2 ст. ложки семян крапивы 1 стаканом виноградного вина, варите 5 минут на слабом огне. Принимайте по 1/4 стакана перед сном.



назначить его должен специалист. На поздней - проблему решают только хирургическим путем.

На крайней плоти родинка

? *У меня на крайней плоти родинка размером 3 мм. Опасно ли это?*

Кирилл.

Если это обычная родинка (участок гиперпигментации, который, кроме цвета, больше ничем не отличается от окружающей кожи), она безопасна на 100%. Если же она имеет вид бугорка (нароста), обязательно проконсультируйтесь с дерматологом.

В сперме, похоже, кровь...

? *При частых половых актах (2-3 раза в день, несколько дней подряд) у меня изменяется цвет спермы - похоже, в ней появляется кровь. При спокойном ритме (2-3 раза в неделю) крови нет. С чем это может быть связано?*

Игорь.

Появление примеси крови в сперме - признак заболевания: простатита, везикулита, чего-то еще. Интенсивный секс может провоцировать кровоизлияние. Не гадайте, а срочно проконсультируйтесь с урологом.

...Хотя обрезания не делал

? *У меня головка члена постоянно открыта (не закрывается крайней плотью), хотя обрезания не делал. Отчего это? Может быть, попробовать как-то закреплять пластырем?*

Алексей.

Не стоит. Это индивидуальная особенность, которая, кстати, встречается часто: крайняя плоть смещается назад, оставляя головку постоянно открытой. А еще головка сильнее обнажается с возрастом, по мере снижения эластичности кожи.

И. Гацаев, андролог, кандидат медицинских наук.

Знаете ли вы, что...

☛ Пьян или влюблен - одно и то же. Алкоголь и «гормон любви» окситоцин действуют на мужской организм одинаково. Оба снижают у влюбленных страх, тревожность и стресс и делают одних более доверчивыми, а других более агрессивными, хвастливыми и завистливыми.

☛ Слишком активная половая жизнь способна разрушить брак. Те, кто занимаются сексом каждый день, чаще расходятся. Супруги привыкают друг к другу, и секс перестает быть интересным. А вот пары, имеющие интимную близость раз в неделю и реже, могут похвастаться более крепкой семьей.

☛ Большие дозы витамина Е опасны для мужчин старше 55 лет, поскольку могут способствовать появлению рака предстательной железы. Это следует знать не только врачам, но и пациентам, принимающим витамин Е.

Безобидной аденому назвать нельзя

ОНА ОПАСНА ОСЛОЖНЕНИЯМИ.

КАКИМИ?

1. Острая задержка мочеиспускания. Отек предстательной железы затрудняет мочеиспускание. Иногда оно становится невозможным из-за полного перекрытия мочеиспускательного канала. Как правило, ситуация обостряется после стрессовых ситуаций. При этом осложнении требуется немедленная помощь врача.

2. Цистит, простатит, пиелонефрит. Застой мочи в мочевом пузыре является благоприятной средой для размножения бактерий. Нередко на этом фоне происходит воспаление мочевых путей.

3. Камнеобразование - частый спутник аденомы простаты. При застое мочи в мочевом пузыре образуется осадок, который является благоприятной почвой для формирования камней.

4. Хроническая почечная недостаточность. Возникает при длительном течении заболевания и является одним из главных осложнений гиперплазии простаты.

Медики уверены: все осложнения появляются, если мужчина своевременно не лечится. Прислушайтесь к своему организму - он сам подскажет, когда надо обратиться к врачу.

Даст пинка спираль

В Германии создали двигатель для сперматозоидов, который ускоряет их подвижность. Одна из главных проблем мужского бесплодия - низкая подвижность сперматозоидов. Когда они слишком слабы, то не способны достичь яйцеклетки и оплодотворить ее. Ученые использовали миниатюрные спирали, управляемые магнитным током. Спираль захватывает сперматозоид и толкает его к цели.

Что там, на хвосте?

Обнаружено, что в хвосте сперматозоида имеются особые рецепторы, которые активизируются, достигнув яйцеклетки. По мнению ученых, эта новая информация поможет им не только разработать эффективные препараты для лечения мужского бесплодия, но и создать контрацептивы и для мужчин, и для женщин.

Простогель

Многие люди отказываются от презервативов, объясняя это тем, что они снижают чувствительность. Презервативы из гидрогеля, созданные австралийскими учеными, не будут ощущаться. К тому же в состав гидрогеля могут входить различные лекарственные препараты, в том числе и те, которые борются с инфекциями, передающимися половым путем.

Глаза видят по-разному



Зрение разное, а линзы одинаковые

У меня зрение минус 7 и минус 7,5. Недавно врач выписал рецепт минус 7 на обе линзы. Правильно ли это?

И. Новак.

Если имеется разность диоптрий, то рекомендуется использовать на каждый глаз разные линзы. При этом каждый глаз получает нужную коррекцию.

После линз глаза краснеют

В последнее время не могу носить контактные линзы. День похожу - на следующее утро глаза красные, слезятся и болят. Делаю перерыв, 1-2 дня хожу в очках, потом снова надеваю - то же самое... Может, это связано с тем, что начала принимать оральные контрацептивы «Мерсилон»?

Мила.

«Мерсилон» влияет на уровень гормонов в женском организме. Это может сказаться на слизистых

оболочках (глаз, носоглотки, половых органов). Чаще возникает сухость и повышенная чувствительность. Если вы носите контактные линзы, то обязательно используйте увлажняющие капли, например «Корнеокомфорт», «Систейн» (2 раза в день), и не перенашивайте линзы. Предпочтение отдавайте однодневным - они более комфортны для глаз.

В год малыш хорошо видел...

Ребенку 1,5 года. Недавно выяснилось, что зрение правого глаза минус 1. Что делать? Проверяли зрение в год - все было отлично...

Ольга.

У детей с рождения наблюдается запас дальности зрения. Это проявляется плюсовым зрением. С возрастом плюс уменьшается. Если за полгода произошло резкое снижение зрения, надо искать причину и начать лечение. Снижение зрения на одном глазу может привести к «ленивому» глазу.

Тогда восстановить его будет очень сложно. И еще: у детей может быть мышечный спазм, он также приводит к снижению зрения. Для уточнения диагноза советуем пройти диагностику у другого специалиста.

На третий день все повторилось

Начала носить двухнедельные линзы. На пятый день глаза начинают раздражаться, краснеть и слезиться. Открыла новую упаковку линз. Два дня все было замечательно, а на третий день все повторилось. С чем это связано?

Татьяна.

Возможно, не подходит материал, из которого изготовлены линзы. Если вы носили гидрогелевые, то они более тонкие и мягкие, и содержание влаги в них выше. Обратите внимание на двухнедельные или месячные линзы из этого материала. Такой дискомфорт может доставлять и смена кривизны роговицы. Добавьте увлажняющие капли к тем линзам, которые сейчас используете. Это может снизить дискомфорт и дать глазам возможность привыкнуть к линзам.

В. Фатюшина, специалист по контактной коррекции зрения.

Не вредно ли прогревать печень?

Не вредно ли прогревать грелкой печень и нужно ли это делать, если удален желчный пузырь?

Надежда.

Раньше, чтобы избавиться от излишков желчи, делали тубаж: принимали желчегонные препараты, для расслабления желчного пузыря правым боком ложились на грелку... Процедура эта долгая, неудобная, к тому же у нее есть противопоказание - желчнокаменная болезнь. Теперь же очистить желчные протоки можно и без помощи грелки. Лекарственные препараты «Хофитол», «Урсосан» облегчают работу печени, делая желчь более текучей. Также их принимают, чтобы не допустить образования желчных камней.

Облазит кожа на пальцах рук

Что это может быть и как лечить?

Ирина Н.

Это может быть грибковая инфекция, проявление аллерги-

ГРЕЛКУ НА ПЕЧЕНЬ

дерматоза или же нехватка витаминов. Для того чтобы подобрать правильное лечение, необходимо провести обследование: сдать соскоб с кожи пальцев на грибы. Если он отрицательный, нужно обратиться к аллергологу. Если ни грибок, ни аллергия не подтверждаются, возможно, что не хватает витамина А.

Белое пятно на левом легком

У моего мужа белое пятно на левом легком. Врачи не могут определить, что это: опухоль или туберкулез. Сдавал мокроту на анализ - она хорошая. Но один врач говорит, что опухоль, другой подозревает туберкулез. Подскажите, пожалуйста, что это может быть?

Любовь.

Намного точнее компьютерная томография легких. Не тяните время и поменяйте врача. Белое пятно на легких может быть и ра-

ком, и туберкулезом, и пневмонией, и кистой.

Давление скачет...

Мне 56 лет, обычное давление 120/70, пульс 60-65 ударов. Три года назад заметил, что пульс снизился до 55-59 ударов, а после 19.00 давление доходит до 150/100 при пульсе 55-59, макушка на голове теплее, чем обычно. Разово принимаю «Андипал» (2 таблетки). После парной или физической нагрузки вечернее давление нормализуется - до 120/60. Что делать?

И. Новиков.

Если артериальное давление повышается эпизодически, надо обратиться к терапевту, который при необходимости назначит пройти ЭКГ и порекомендует подходящее лечение.

Т. Бушина, терапевт, врач высшей категории.



Какие проблемы подстерегают детей
в подростковом возрасте и как должны реагировать на них родители?

ПОДРОСТОК В ДОМЕ

Когда начинаются проблемы

Подростковый период начинается с 11-12 лет. Правда, иногда дети начинают взрослеть и с 10 лет. В этом возрасте происходит гормональный взрыв. Мужские половые клетки - яички - начинают вырабатывать много тестостерона, женские половые клетки - яичники - эстрогенов и прогестерона. Это сопровождается перепадами настроения, формированием определенного психотипа личности.

Своя точка зрения

Подростки на все имеют свою точку зрения, пусть необоснованную, зато свою, и упорно отстаивают ее. Они часто погружены в свой внутренний мир, а других людей не воспринимают. Дайте им время, чтобы научиться анализировать. Подростки все переоценивают и поймут, где они были неправы.

К родителям и вообще взрослым подростки могут относиться с пренебрежением - не потому, что не любят, а потому, что у них и на это свое мнение.

Боремся с комплексами

Неудачная первая любовь, незадавшиеся отно-

шения, высмеивание со стороны сверстников могут породить комплексы, которыми подросток может ни с кем не делиться. В этот период для родителей важно сохранять контакт со своими детьми-подростками. Нужна не назойливая ежедневная опека, а доверие и понимание.

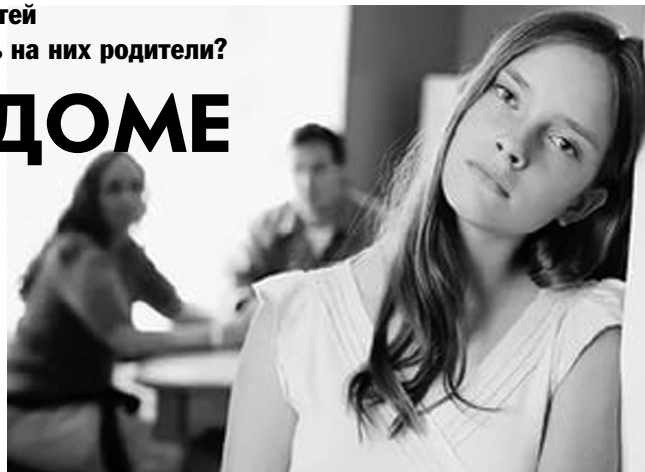
Уже взрослый!

Почти у всех подростков появляются прыщи. Со временем они проходят сами собой, но лучше проконсультироваться у дерматолога, который посоветует лосьоны и тоники для жирной кожи. В этом возрасте происходит скачок роста - резкое увеличение роста и веса. Уже в 12 лет девочки опережают мальчиков. Однако в 14 лет мальчики становятся физически более развитыми, как и подобает мужчинам.

Учитывая быстрый рост, очень важно правильно подобрать высоту парты, иначе ребенок будет сутулиться, могут возникнуть нарушения осанки.

Мальчики и девочки

Платоническая дружба между мальчиками и де-



вочками переходит в дружную плоскость. Возникают симпатии и антипатии, первая любовь. В этот период очень важно сексуальное просвещение подростка. Возможны ранняя беременность, заболевания, передающиеся половым путем. По статистике, около 8% подростков к 13 годам расстаются с девственностью. В связи с месячными девочки жалуются на боли в животе, у некоторых из-за повышенных кровопотерь возникает анемия. Это требует вмешательства врача-гинеколога.

Сердечно-сосудистая система

Сердце у подростка берет на себя большую нагрузку. Ведь резко выросшие кости, мышцы и сосуды надо снабдить кровью и кислородом. Если организм растет слишком быстро, а сердце медленно, то у ребенка могут возникать одышка, слабость и утомляемость. Такое маленькое сердце называют «капельным». В норме вес сердца с 10 до 16 лет удваивается, а объемом увеличивается примерно в 2,4 раза. Частота сердечных сокращений постепенно снижается. Некоторые подростки начинают жаловаться на повышение или понижение артериального давления. Обычно его перепады

проявляются головной болью. Это состояние требует лечения у кардиолога.

Нервная система

Учебная нагрузка у старшеклассников не должна превышать 7-8 часов в день. Но на самом деле подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами требуют много времени и сил. По подсчетам ученых, в малоподвижном состоянии старшеклассники находятся около 18 часов в сутки. Ведь когда уроки закончились, многие подростки предпочитают не спортивный отдых, а сидение перед телевизором или компьютером. В итоге многие жалуются на головные боли и нарушение зрения.

Как помочь подростку?

В первую очередь наладить доверительные отношения с ним. Важно, чтобы ребенок знал, что дома его всегда поймут и поддержат. Если подросток начинает жаловаться на головные боли, слабость, одышку, неприятные ощущения - лучше показать его специалисту.

Всем подросткам нужно соблюдать определенный режим питания, обязательно богатого белком. А вот сладкую пищу и лимонады лучше ограничить.

И. Резник,
детский психолог.

Улитка поселилась... в ноге КАК ОНА ТАМ ОКАЗАЛАСЬ?

Врачи долго ломали голову: почему не заживает ранка на колене у четырехлетнего Павла, пока его мама не выдавила из нее... живую улитку! Как она там оказалась? Возможно, когда мальчик носился по пляжу во время отдыха семьи в Таиланде. Он упал и рассек ногу, в ранку попало одно из микроскопических яиц улитки. Ссадина все не заживала. Врачи пролечили малыша антибиотиками. Казалось, все пришло в норму. Но неугомонный Пашка снова разбил ту же коленку. Из нее стала сочиться какая-то жидкость. Когда маленький камушек, выдвинутый из ранки, вдруг ожил, его назвали Турбо. Дети в восторге от домашнего питомца. Да и ранка наконец зажила.

Сердечные рецепты

✓ При возрастных изменениях в сердце 10 корней петрушки смешайте с 1 л натурального виноградного сока и 2 ст. ложками яблочного уксуса и кипятите 10 минут. В уже остывающий состав добавьте 0,5 л меда, остудите, процедите и принимайте по 3 ст. ложки перед едой.

✓ Пропустите через мясорубку 1 кг репчатого лука и 0,5 кг лимонов. Кипятите смесь на маленьком огне 30 минут, остудите и смешайте с 0,5 л меда и 1 стаканом натурального красного вина. Настаивайте 2 недели при комнатной температуре. Принимайте по 2 ст. ложки по утрам.

✓ Сердце будет работать ритмичнее, если по утрам пить сердечный коктейль. Взбейте 2 сырых яичных белка с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда и пейте за 20-30 минут до завтрака.



Зеленый лук ешьте с маслом

Самое ценное в зеленом луке - это белая мясистая ножка и зеленые перья длиной не более 10 см от белой части. При употреблении остальной части возникнут головная боль, раздражительность, брожение в желудке. В луке много трудноусвояемой клетчатки, которая раздражает слизистую желудка и кишечника. При острых заболеваниях печени и желчного пузыря, панкреатите, гломерулонефрите его лучше вообще не есть. Однако вредные свойства можно ослабить, если вымыть его в холодной соленой воде и оставить в ней на 30 минут, а также если есть зеленый лук с растительным маслом.



«Ничего не хочу, дай полежать!»

ЭТИ ПРОДУКТЫ МЕШАЮТ БЫСТРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ.

Орехи. Да, пользы в них масса, но и калорий тоже. Такая пища для заболевшего организма не нужна. Кроме того, в орехах много жиров, поэтому они трудно усваиваются. А еще у многих орехов верхняя пленочка способна раздражать горло. Поэтому при заболеваниях верхних дыхательных путей от орехов лучше отказаться.



Сырые овощи и фрукты. Если температура надолго уложила вас в постель, то организм есть не хочет, работа кишечника замедляется. А клетчатка овощей и фруктов трудно переваривается, поэтому овощи лучше готовить на пару или тушить. А кислоты из апельсинов, лимонов и мандаринов не только раздражают больное горло, но и создают кислую среду, в которой

охотно размножаются бактерии. Поэтому при простуде рекомендуют пить щелочную минеральную воду, чтобы смывать со слизистой непрошенных гостей.

Молоко, как и все молочные продукты (сливочное масло, маргарин, сыр), обладает слизиобразующим эффектом. То есть они замедляют лечение насморка, отхождение мокроты, загущая этот коктейль из бактерий.

Печенье с какао. Сладости способны подавлять деятельность лейкоцитов - полезных клеток, защищающих человека от вирусов и бактерий. Кроме того, сладкая пленка на стенке горла - лучшая среда для размножения бактерий. А булочка или печенье с сахарной пудрой или присыпкой из какао усугубляют кашель, раздражая горло.

Картофель способен загущать мокроту, мешая лечить насморк.

А что кушать? Если организм говорит: «Ничего не хочу, дай мне просто полежать!», то послушайте его. Единственное - поите почаще обычной водой, щелочной минеральной, травяными чаями, компотами. Очень хорош морковный сок. Но самое полезное блюдо для болеющих - куриный бульон с овощами. Он обладает мощным иммунитетом - мулирующим эффектом. А если в курином бульоне плавают лук, морковь и болгарский перец, то все полезные вещества из них перейдут в жидкость. А куриный жир бульона повысит всасываемость витаминов D, A, K, E - они гораздо лучше усвоятся.



И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

В САЛАТ ШЛО ВСЕ, ЧТО ПОПАДАЛОСЬ ПОД РУКУ: ОДУВАНЧИК, КРАПИВА, СПОРЫШ...

Одно время у меня были такие тяжелые приступы стенокардии, что по три таблетки нитроглицерина под язык клала, и то не всегда помогало. Сначала приуныла, а потом решила не сдаваться и лечиться травами. Каждый день съедала по две большие тарелки салата из зелени. В салат шло все, что попадалось под руку: одуванчик, крапива, лук, чеснок, листья расторопши, пастернака, петрушки, сельдерея, а также спорыш, мята, фенхель, укроп. Но к середине лета растения стали грубеть и не доставляли мне уже такого удовольствия. И тогда я начала печь растительные оладьи. В них тоже шло все, что росло на огороде, и не только зелень, но и кабачки, огурцы, картошка. Овощи вместе с травами пропуска-



ла через мясорубку, добавляла 2 ст. ложки подсолнечного масла, щепотку соды, соль по вкусу и немного муки. Оладьи получаются нежные и очень вкусные. На время лечения пришлось отказаться от мяса, сливочного масла, колбасы, молока и сливок. Но результат того стоил: благодаря такому рациону питания за лето я смогла избавиться от приступов стенокардии.

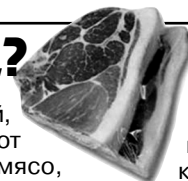
P.S. На зиму обязательно заготавливаю боярышник, мяту, эхинацею. Завариваю как чай и пью каждый день. Обычный черный чай заменила на зеленый - он хорошо снижает уровень холестерина в крови. Вместо конфет и сахара ем мед - от него сердцу сплошная польза.

И. Носова.

Гусь свиные не товариш?

Любители красного мяса чаще страдают от повышенного кровяного давления и других сердечно-сосудистых заболе-

ваний. А вот у людей, которые употребляют в основном белое мясо, реже развиваются злокачественные опухоли и



сердечные болезни. Испанские диетологи советуют чаще есть мясо уток, индейки, гуся и ребе - свинину, говядину, конину и баранину.

1. Питаться надо строго по часам, плюс-минус полчаса. Если в 14.00 по расписанию должен быть обед, значит, «хоть война, хоть потоп» - в 14.00 нужно пообедать. Если нормально поесть не получается, съешьте хотя бы банан, йогурт - это можно сделать даже в транспорте.

2. Жуйте медленно. Удаление желчного пузыря приводит к снижению активности пищеварительных ферментов, а постепенное поступление пищи в желудок позволяет «разбудить» ферменты и дает печени время для того, чтобы включиться в работу.

3. Полезно за 10-15 минут до еды выпить стакан жидкости: простой или минеральной воды, сока, киселя, компота или зеленого чая. Это поможет органам пищеварения «разогреться» перед едой, как двигателю автомобиля на холодном ходу в холодную погоду.



УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Как питаться после операции по удалению желчного пузыря?
Какого примерного меню придерживаться?

4. Избегайте жирной пищи. Выбирая молоко или кисломолочные продукты, предпочтительнее отдавайте обезжиренным. Откажитесь от сала, свинины, жирной баранины. Животные жиры замените растительными, лучше всего оливковым маслом - оно содержит меньше холестерина. В рационе обязательно должна присутствовать рыба. Забудьте о жареной пище. Только отварные, приготовленные на пару либо запеченные в собственном соку блюда. Исключите из рациона майонез, горчицу, хрен, лук и чеснок.

5. Диету и режим питания соблюдайте как минимум в течение полугода после операции - именно столько времени нужно организ-

му, чтобы перестроиться и привыкнуть нормально работать без желчного пузыря.

6. Примерное меню на один день. Все отвариваем, а не жарим. Первый завтрак: каша из овса на молоке без сахара (100 г), паровой омлет из 2 яиц, чай с молоком.

Второй завтрак: свежий сыр (100 г), запеченное яблоко без сахара.

Обед: рисовый овощной протертый суп, мясные котлеты на пару (100 г), морковное пюре, компот из сухофруктов.

Ужин: нежирная отварная рыба, морковно-яблочное пюре, чай.

На ночь: кефир.

На день: белый подсушенный хлеб (200 г), сахар (2-3 ст. ложки).

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.

Правильный завтрак

Что бы съесть с утра, чтобы не навредить здоровью и получить максимум пользы?

Не стоит есть натощак дрожжевую выпечку - можете заработать вздутие живота, причем продолжаться это будет весь день. Вредны с утра на пустой желудок кофе и цитрусовые - они раздражают слизистую, провоцируют развитие гастрита и изжогу. Постарайтесь максимально ограничить в утреннем меню и сладости: в начале дня сахар моментально усваивается организмом, поджелудочная выделяет инсулин и снижает уровень сахара в крови, отчего вместо бодрости наваливается апатия.

Многие считают, что для завтрака идеален йогурт. Однако одна из его функций - способствовать пищеварению, а чему помогать, если желудок пуст? Так что йогурт в «одиночестве» с утра малополезен. Несколько полезных для завтрака блюд:



✓ овсяная каша на молоке с кусочками несладких фруктов и 2-3 измельченными ядрами орехов;

✓ яйца, белое мясо, рыба и гарнир из свежих овощей;

✓ бутерброд из цельнозернового хлеба с творогом и зеленью.

НЕКОТОРЫЕ

СПЕЦИИ УХУДШАЮТ ЗРЕНИЕ

Согласно исследованию японских диетологов, вещества, содержащиеся в приправах, снижают остроту зрения. Речь идет о моноглутамате натрия, который входит в состав многих специй. Больше всего они применяются в китайской кухне. Результаты исследования объясняют высокую заболеваемость глаукомой в странах Юго-Восточной Азии.

Болят поясница?

✿ Смешайте по 1 ст. ложке меда и уксуса. Выложите смесь на капустный лист, привяжите к больному месту и укутайте шарфом.

✿ Прогревайте в духовке 3-4 стакана песка. Насыпьте его в шерстяной мешочек и приложите к пояснице.

✿ Добавьте в горячую ванну 200 г сухой горчицы и полежите. Затем ополоснитесь и укутайтесь потеплее.

“Хмельное” молоко очистит организм

Смешайте 2 ст. ложки сока из молодых стеблей и листьев хмеля с 1 стаканом горячего кипяченого молока и 1 стаканом горячей воды (если молоко 1%-ное, воду добавлять не нужно). Пейте в течение суток после еды. Если нет свежего хмеля, для приготовления лекарства возьмите 2 ст. ложки сухих из-

мельченных шишек хмеля и настаивайте в термосе, хорошо укутав, 10-12 часов. Принимайте так же. Курс лечения - 10-12 дней. Также «хмельное» молоко - хорошее средство профилактики осложнений после инфекционного гепатита или цирроза печени.



Снимаем воспаление печени

Срежьте шляпку подсолнечника в то время, когда семена в ней, если их сдавить, размазываются между пальцами (молочная спелость). Уберите лепестки и перекрутите шляпку вместе с семечками через мясорубку. Эту массу смешайте с сахаром в соотношении 1:1, разложите в стеклянные банки, сверху накройте ли-

стом бумаги и обвяжите шпагатом, поставьте в холодильник. Крышечки лучше не прикрывать. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, размешав в стакане кипятка, чае или компоте. В качестве лечения пейте 1 месяц, а для профилактики - 1 неделю. Так же можно снять воспаление поджелудочной железы.



СИМПТОМ БОЛЕЗНИ – НЕ СЛИШКОМ СИЛЬНАЯ, НО НАВЯЗЧИВАЯ ТУПАЯ БОЛЬ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЖЕЛАНИЕ СМЕНИТЬ ПОЗУ.

Артроз позвоночника



лоартроза появляются до того, как даст себя знать остеохондроз. На ранних этапах возникает дискомфорт в области спины или шеи. Не слишком сильная, но навязчивая тупая боль вызывает желание сменить позу. Если не принять меры, в дальнейшем боль будет нарастать, ограничивая движения и усложняя жизнь.

стероидные противовоспалительные препараты. Они оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие, однако применять их надо с осторожностью: они могут негативно влиять на желудочно-кишечный тракт, поднимать давление, нарушать работу сердца и сосудов.

Что дальше?

После снятия приступа к лечению подключаются хондропротекторы - препараты, препятствующие разрушению межсуставного хряща, а также дающие обезболивающий эффект. Такие средства можно принимать курсами по 3-6 месяцев или постоянно в профилактических дозах. Схему лечения обычно назначает врач.

Как только боль уменьшится, постепенно надо начинать больше двигаться - выполнять восстанавливающие упражнения. Они улучшат кровоснабжение мышц спины и позвоночника, а также обмен веществ в тканях. Лечебная физкультура необходима и для профилактики будущих обострений. Начинать выполнять гимнастику лучше с врачом, а потом, запомнив упражнения, регулярно выполнять их самостоятельно.

Г. Шмелев, ортопед-травматолог.

Если прихватило...

Спондилоартроз может вызывать сильные приступы боли. В этом случае поначалу необходим максимально щадящий, желательнее постельный режим. Обычно врачи говорят, что во время приступа больному лучше три дня полежать, чем неделю полечиться. Дело в том, что в горизонтальном положении мышцы спины расслабляются, и это уменьшает боль.

Чтобы ускорить выздоровление, после консультации с врачом можно использовать релаксанты - препараты, которые снижают мышечный тонус и немного обезболивают. Помогают снять боль и новокаиновые блокады, которые врач проводит при обострении болезни.

Важную роль в снятии приступов спондилоартроза также играют не-

Во время приступа больному лучше три дня полежать, чем неделю лечиться. В горизонтальном положении мышцы спины расслабляются, и это уменьшает боль.

Когда речь заходит о проблемах с позвоночником, большинство людей в первую очередь вспоминают об остеохондрозе - разрушении межпозвоночных дисков. Однако рука об руку с ним обычно идет другое заболевание - остеоартроз, или спондилоартроз.

Не пропустите тревожный звонок

Диагноз спондилоартроз ставят, когда поражаются капсула, связки, хрящики и сами суставы позвоночника. Как правило, этот процесс развивается параллельно с разрушением дисков. Однако симптомы спонди-

Цифры и факты

✓ Как правило, остеоартроз позвоночника поражает мужчин и женщин пожилого возраста, после 60-65 лет, но этот недуг может развиваться и в 25-30 лет.

✓ Чаще всего при остеоартрозе позвоночника поражаются шейные позвонки, реже поясничные и грудные.

✓ Каждый десятый человек, который жалуется на боли в спине, болен спондилоартрозом.

✓ При своевременной диагностике заболевание легко поддается лечению и не влияет на образ жизни.

В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ СКАПЛИВАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

У моего мужа в коленных суставах скапливается жидкость (бурсит). Один раз ее уже откачивали. Излечима ли эта болезнь и в чем причина ее появления?

И. Романовская.

В нашем организме насчитывается около 150 слизистых сумок (или бурс). Наиболее часто воспаляются бурсы локтевых, коленных, тазобедренных суставов. Причиной воспаления могут быть травмы, поднятие тяжестей, ползание на коленях. Бурсит может возникнуть и как осложнение после ангины или фурункула. Поскольку у вашего мужа опухают оба коленных сустава, то у него

может быть или бурсит, или синовит, а это немного разные болезни. Синовит - воспаление синовиальной оболочки всего сустава, а бурсит - только слизистой околосуставной сумки.

Бурсит довольно хорошо поддается лечению, и направлено оно на уменьшение воспаления. Для этого используют нестероидные противовоспалительные препараты ибупрофен, диклофенак, индометацин, пи-

роксикам. Хорошо помогают любые противовоспалительные мази, которые уменьшают отек, любые натирания, компрессы, предлагаемые народной медициной. Даже мазь Вишневского можно смешивать со спиртом или водкой (в соотношении 1:1 или 2:1) и накладывать на больной сустав в виде компресса.

Если же консервативное лечение не помогает, то применяют пункцию бурсы, откачивают оттуда жидкость и вводят лекарственный препарат. Если не помогает и пункция, то делают иссечение бурсы с удалением всей слизистой сумки.

Р. Мартынов, ортопед, врач высшей категории.

Что нужно знать о клещах

Клещи выходят на арену, когда начинает пригревать солнышко и люди отправляются на первые пикники. В основном это весна и лето, наибольшая активность наблюдается в мае и июне. Отдельные экземпляры могут быть вполне жизнеспособны в октябре и апреле в зависимости от температуры воздуха.

Чем опасен клещ?

От укуса клеща можно заразиться энцефалитом и боррелиозом. Вирус энцефалита и бактерия, вызывающая боррелиоз, действуют по-разному, но одинаково опасны.

При тяжелых формах энцефалита поражается головной и спинной мозг. Как итог - воспаление оболочек головного мозга, паралич шеи и верхних конечностей, приводящие к инвалидности. Высока смертность - до 25% от числа заболевших.

При клещевом боррелиозе поражаются нервная и сердечно-сосудистая системы, страдают опорно-двигательный аппарат, а также кожа, глаза, печень, селезенка. На ранних стадиях заболевание успешно лечится антибиотиками. При позднем обращении к врачу и несвоевременном лечении оно переходит в хроническую форму.



Где его можно подхватить?

В основном клещи встречаются в зеленых зонах - на опушке леса, по соседству с пастбищами, лугами и заболоченными местностями, в затемненных хвойно-лиственных

лесах с подростками из кустарника и высокой травой, а также на обочинах лесных дорог и лесных вырубках. Здесь созданы идеальные условия для обитания мелких млекопитающих, к которым неравнодушны клещи.

Неприятные гости могут подстергать даже в городских парках, несмотря на то, что деревья там обрабатываются специальными средствами от клещей. Опасности подвергаются и дачники.

Излюбленные места укуса: сгиб локтя, подмышки, шея, кожа за ушами, паховая область, места, где близко проходят кровеносные сосуды и более нежная кожа. Обычный размер клеща, который еще не начал питаться, - 5-6 мм.

Как защитить себя?

Если вы идете в лес или собираетесь работать в саду, убедитесь в том, чтобы вся ваша одежда была заправлена. Постоянно осматривайте себя, попросите сделать это и парников, соседей, родственников - любого, кто окажется поблизости. Перед тем как отправиться в лес, нанесите на одежду противоклещевую аэрозоль-репеллент.

Стоит предварительно сделать прививку от энцефалита. Она переносится легко. Прививку луч-

Каждый год после укуса клеща в больницах оказывается около полумиллиона человек. Что сделать, чтобы не попасть в эту печальную статистику?



ше ставить заранее - осенью или зимой. В крайнем случае, можно вакцинироваться и весной. Главное, чтобы до вашей встречи с клещами прошло две недели, и у вас успел выработаться иммунитет к инфекции.

Что делать, если укусил клещ?

Если вы обнаружили на своем теле клеща, постарайтесь незамедлительно обратиться к врачу, чтобы насекомое удалил специалист. При отсутствии такой возможности удалять клеща придется самостоятельно.

Клеща нельзя брать голыми руками, используйте резиновые перчатки. Капните на него растительное

масло. Захватите клеща, на головную часть у самой поверхности кожи наложите нитяную петлю. Осторожно, за оба конца нити извлеките клеща вместе с хоботком. Если хоботок остался, удалите его обожженной иглой или булавкой. Место укуса обработайте йодом или спиртом.

После этого аккуратно положите клеща в пробирку или другую емкость с кусочком светлой влажной ткани и обратитесь в больницу или поликлинику. Там сдайте насекомое на исследование. При выявлении вируса энцефалита вам будет введен иммуноглобулин. Имейте в виду, что в больницу надо обратиться как можно раньше, так как иммуноглобулин вводится в течение 72 часов после укуса.

Если по каким-то причинам вы не можете привезти клеща, тогда сдайте сами анализ крови - также в течение 72 часов после укуса.

Кстати

Некоторые специалисты утверждают, что энцефалитом можно заразиться через козье молоко, поэтому перед употреблением его необходимо кипятить.



Это удивительное растение известно людям с давних времен. Из льна не только изготавливают ткани: его употребляют в пищу в виде семян и масла.

Льняное семя

Семена льна бьют все рекорды по содержанию полиненасыщенных жирных кислот омега-3. В природе такая концентрация встречается крайне редко. Доказано, что омега-3 снижают уровень «плохого» холестерина, улучшают состояние сосудов, уменьшают вероятность возникновения онкологии и препятствуют росту опухолей молочной, предстательной желез и толстой кишки, если заболевание уже появилось.

Также льняное семя содержит клетчатку. Подобно метелке, она освобождает организм от отходов и токсинов. А фитостеролы и антиоксиданты, входящие в состав семени льна, препятствуют преждевременному старению и помогают женщине дольше оставаться привлекательной.

Чем еще ценно семя льна? Оно нормализует артериальное давление, повышает иммунитет, нейтрализует последствия стресса, помогает избавиться от лишнего веса, повышает общий тонус и восстанавливает силы.

Употребляйте льняное семя ежедневно. Покупайте готовые льняные каши, добавляйте молотое в кофемолке льняное семя в обычные каши и гарниры, выпечку, всевозможные запеканки. Льняную муку используйте для приготовления оладий и соусов.

При диабете II типа и подагре. Залить 15 г семян льна стаканом горячей воды, дать настояться 15 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

При проблемах с кожей. Такие заболевания, как акне, фурункулез, всевозможные раны, язвы, нарывы, ожоги, также лечатся с помощью семян льна. Семена насыпать в марлевый мешочек и опустить в горячую воду на 10 мин. Затем приложить к поврежденному участку кожи.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛЬНА

При ожирении. 1 ст. л. льняного семени залить стаканом кипятка и варить под крышкой на слабом огне 30 мин. Остудить. Перед употреблением добавить свежий тертый имбирь и 1 ст. л. меда. Принимать по 150 мл за полчаса до еды.

Противопоказания: заболевания ЖКТ в острой фазе, дивертикулит. Если вы принимаете какие-либо лекарства, перед употреблением льняного семени посоветуйтесь с врачом: оно может влиять на всасывание некоторых препаратов.

Льняное масло

Долгие годы оно было незаслуженно забыто, но сегодня вновь взято на вооружение всеми, кто заинтересован в своем здоровье.

Самое полезное - нерафинированное, первого холодного отжима. Вкус и запах у него специфический, но благодаря огромному количеству содержащихся в нем витаминов и важных микроэлементов для оздоровления используют именно его.

Ежедневный прием масла в количестве 1-2 ст. л. показан при заболеваниях сердца и сосудов, диабете II типа, склерозе, астме, ревматическом артрите, заболеваниях почек, мочевыводящей и нервной систем, щитовидной железы. Оно способствует заживлению язв и эрозий на слизистой ЖКТ, помогает легкому опорожнению кишечника, повышает иммунитет. У женщин смягчаются симптомы предменструального синдрома и климакса. У мужчин - восстанавливается потенция.

Льняное масло добавляют в салаты, смешивают с йогуртом или кефиром, заправляют им каши. А вот жарить на нем нельзя: при термической обработке масло становится опасным для здоровья.

Наши предки не зря ценили лен: согласно исследованиям, он обладает бактерицидными свойствами - ни бактерии, ни грибки на нем не живут. Даже раны под льняными повязками заживают быстрее, чем под обычными марлевыми.

Белье из льна тоже имеет свои преимущества - причем не только перед синтетикой, но и перед хлопком и шелком. Оно дает порам свободно дышать, обеспечивает вентиляцию кожи,

Ткани из льна лечат!

способствует хорошему кровообращению. Благодаря этому человек меньше устает и лучше себя чувствует.

Лен не электризуется, прекрасно впитывает влагу (при этом быстро высыхает) и охлаждает тело, что особенно ценно жарким летом. Когда холодно, он, наоборот, согревает.

Постельное белье из этой

ткани снижает вред от плохой экологии. Кроме того, на нем рекомендуется спать людям, страдающим кожными заболеваниями, аллергией, астмой.

Важно, чтобы льняная ткань была без каких бы то ни было добавок и неокрашенная - иначе все уникальные свойства льна сходят на нет.



Лицо с обложки



АННА КУРНИКОВА:

“Я ВО ВСЕМ ПОДДЕРЖИВАЮ ЛЮБИМОГО”

7 июня теннисистки и фотомодели Анне Курниковой исполнилось 35 лет. По словам спортсменки, она всю жизнь провела в разъездах и в этот день, равно как и в другие праздники - в Новый год или Рождество, ей часто приходилось работать, поэтому она привыкла не привязываться к конкретным датам и обычно отмечала праздники когда удобно. В этом году Курникова решила провести день рождения в кругу родных - с папой, мамой, братом, возлюбленным Энрике Иглесиасом и друзьями семьи, причем, поскольку все ее близкие “разбросаны” по миру, со многими был налажен онлайн-сеанс в Интернете.

Анна, стало быть, шумные вечеринки в день рождения - это не про вас?

Да, я уже забыла, когда в последний раз была на какой-то шумной вечеринке. Мы все свои “шумные вечеринки” проводим дома, сидя за компьютерами до трех часов утра. И общаемся по скайпу. Иногда лучшие подружки приходят ко мне и мы с ними на кухне болтаем ни о чем.

А что вам обычно хочется получить в подарок на день рождения?

Здоровье и побольше терпения - чтобы работать над хорошими отношениями с близкими. А еще - позитивные эмоции. Вот что для меня важно. Материальные вещи меня не особо интересуют - когда ты все попробовал, тебе уже ничего не хочется. Самое дорогое на свете - близкие люди. Прошлый год был для меня очень тяжелым - я потеряла свою любимую бабушку, которая жила с нами несколько лет. Последнее время она сильно болела... Когда ее не

стало, я была невероятно подавлена, расстроена. Поэтому с января я заставила себя выйти из этого состояния, начала фокусироваться на создании хорошего настроения, переоценивать, пересматривать смысл жизни. Не скажу, что раньше я видела его в чем-то принципиально ином, просто сейчас стало так очевидно, как мало у нас на этом свете времени. Поэтому нужно хорошо и тепло относиться друг к другу, быть позитивным. Короче, мир, дружба, жвачка. (Смеется.)

Если уж речь зашла о смысле жизни - без чего вы никогда не смогли бы стать счастливой?

Тут все очень индивидуально. Для некоторых женщин это семья и материнство. Причем иногда - по отдельности. Можно быть мамой и не иметь мужа. И наоборот - можно иметь семью, но не иметь детей. Другим женщинам важнее работа, особенно до определенно-го возраста. Каждый человек оценива-

ет счастье по-разному. Мне, например, повезло в том, что я сделала спортивную карьеру, будучи очень молодой, и смогла полностью реализовать себя в профессии. У меня были необычные детство и юность - еще подростком я объездила весь мир. А потом началась более спокойная, стабильная семейная жизнь. И для меня сейчас это очень приятно и важно, что можно позволить себе не работать на износ, а больше времени отдавать семье, быть домохозяйкой.

Вы прочно обосновались в Америке. Эта страна изменила вас?

Америка не то чтобы радикально изменила меня, просто она добавила к моей русской душе умение подходить к некоторым вещам с точки зрения бизнеса и удобства. Здесь жизнь комфортнее и проще, более динамична, хотя, может быть, чуть менее эмоциональна. **Насколько мне известно, вы занимаетесь благотворительностью. Что это за работа?**

Я еще ребенком очень любила тех, кто младше меня, всегда кому-то завязывала шнурочки, помогала, брала над ними шефство. Закончив спортивную карьеру, я много времени посвящала пропаганде тенниса, потому что теннис подарил мне мою жизнь, открыл такие возможности, которых вне спорта у меня никогда бы не было. Я всегда напоминаю детям и родителям, что необязательно становиться профессиональным спортсменом. Это, конечно, замечательно, но удается лишь единицам. Но и любительский спорт дает качества, которые потом очень пригодятся в жизни. Например, умение играть в команде, бороться, проигрывать, быть честным с соперником. Мы живем в такое время, когда все погружены в свои айпады, айфоны, молодое поколение не то что не хочет - даже не знает, что можно пойти на улицу и погонять, например, в футбол. А я выросла, прыгая через резиночку и скакалку перед подъездом бабушки и дедушки. И считаю своим долгом рассказать нынешним детям, как это здорово.

В чем конкретно заключается ваша деятельность?

Здесь очень много всяких внешкольных программ, кружков, клубов. Я сотрудничаю с несколькими организациями, мы ездим не только по всей Америке, но и в другие страны, где я общаюсь с подростками, но не с “лекциями” выступаю, а действительно хожу и с ними тусуюсь, играю, разговариваю. Знаете, 12-15-летние девочки задают очень много непростых вопросов, и о мальчиках в том числе. (Смеется.) Им все интересно, и очень важно их выслушивать и быть с ними откровенной. Я ощущаю, что таким образом помогаю обществу.

А теннис еще присутствует в вашей жизни? Общаетесь с кем-то из бывших коллег?

Разумеется. Я по-прежнему продолжаю играть благотворительные и показательные матчи. Хотя последние два года уже не так часто. Дома обязательно выхожу на корт 3-4 раза в неделю. Конечно же, играю с Энрике, чтобы он хоть чуть-чуть позанимался спортом - я его заставляю для его же пользы. С коллегами тоже регулярно общаюсь.

Скажите, Анна, а чем еще вы увле-

каетесь? В каких областях хотели бы реализовывать себя?

Сейчас мое главное увлечение - готовить обед и ужин. (Смеется.)

Что готовите?

Все! Умею даже блины печь. Пытаюсь готовить вкусно и полезно, не боюсь пробовать что-то новое. Я такой человек, который всегда стремится улучшить и себя, и то, что я делаю.

Спортивное прошлое дает о себе знать? Характер, закалка помогают вам в жизни?

Однозначно да. Привычка к железной дисциплине у меня точно осталась. Такой жесткой, что иногда я даже заставляю себя немножко расслабиться, отпустить, сделать глубокий вдох. Я человек очень обязательный, иногда даже чересчур. И еще я - живчик, у меня много энергии, мои замечательные родители приучили меня прямо-таки к армейскому порядку. Я выросла в обыкновенной, средней семье и привыкла бороться за все, что мне достается. Я знаю, что ничего не падает с неба. Чтобы что-то хорошее случилось, нельзя лежать на диване и ждать.

Вы ведете довольно замкнутый образ жизни, вас редко можно встретить на светских мероприятиях...

Ну кому-то он, может, покажется замкнутым, а для меня это именно то, что делает меня счастливой. Я занимаюсь семьей, спортом, помогаю детям. Благотворительность занимает огромную часть моей жизни. Я даже не люблю слово "благотворительность", потому что мне приятно делать полезное дело, общаться с детьми, увлекать их теннисом. С удовольствием занимаюсь домом, хозяйством, поддерживаю своего любимого во всем. Он сейчас очень увлечен карьерой, и мне нравится быть для него надежным тылом. Не находиться в центре внимания, а, как бы сказать, оставаться чуть-чуть на заднем плане. Я себя чувствую очень комфортно. Я много лет провела на первом плане, была знаменита, хотя, если честно, никогда к этому не стремилась. Просто так получилось - я играла в теннис, очень это любила. А попасть на миллион гляцевых обложек - это оказалось для меня приятным сюрпризом.

Вы никогда не ревновали Энрике к успеху?

Ни в коем случае.

Легко отошли в тень?

Я даже никогда об этом не задумывалась. Наоборот, я горжусь им и очень хорошо понимаю, через что он проходит. Потому что переживала похожие ситуации сама, только в спорте. Я знаю, как это тяжело - выступать, какое это давление. Он тоже стремится совершенствоваться - с каждой новой песней, с каждым концертом становится все лучше и лучше. Я действительно не ощущаю себя в тени. И чувствую, что мы абсолютно равны в наших отношениях, в нашей семье, просто у него есть публичная карьера, которую он хочет продолжать, отдается ей с наслаждением. В общем, у нас все гармонично.

Часто ли вам удается куда-то выехать вместе с Энрике?

Достаточно часто. Но выходные у нас обычно случаются в будни. Потому что по выходным у Энрике концерты, он работает. Я к этому привыкла, сама раньше так же жила. Мы оба больше любим



отдыхать дома. Нам даже иногда жалко уезжать, оставлять собаку. Если есть два выходных дня, мы просто лежим на диване и с утра до вечера смотрим фильмы или футбол. Нам, в принципе, для расслабления много не надо. Хорошая погода, солнышко, позитивные эмоции, вкусная еда, плавание, игры с собакой в футбол в садике.

А в гастрольных поездках вы сопровождаете Энрике?

Да, иногда. Например, если он собирается в Лондон, я обязательно поеду с ним за компанию. Там живет моя лучшая подруга и мне всегда есть чем заняться, пока он работает. То же самое - с Москвой. Я всегда еду с ним, чтобы встретиться с родными, увидеть друзей. Случается это несколько раз в год. Быстро, конечно, и мельком, в основном на 2-3 дня - к счастью, довольно часто.

Вы с Энрике вместе уже много лет. Считается, что отношения должны расти, развиваться, а не стоять на месте. В какую сторону развиваются ваши отношения?

Надеюсь, что в лучшую. То, что вы сказали, - чистейшая правда, они должны развиваться. Было бы странно, если бы отношения не менялись и не росли, потому что мы-то сами растем, взрослеем, меняемся. И раз мы вместе, значит, они развиваются правильно. Ведь мы с Энрике выросли практически друг у друга на глазах. Мы были очень молоды, когда познакомились. И, как видите, до сих пор что-то притягивает нас друг к другу... Впрочем, я всегда очень стесняюсь говорить о наших отношениях вслух.

После стольких лет вы открываете в нем что-то новое для себя?

Думаю, мы достаточно хорошо знаем друг друга. Чтобы человек стал мне близок, нужно, чтобы в нем изначально присутствовали определенные качества. И в Энрике эти качества есть. Со временем они проявляются сильнее или ярче. Но чтобы открывать в нем что-то принципиально новое - такого нет. Для меня он классный именно такой, какой он есть. Это не значит, что мы не подталкиваем друг друга к улучшению, к самореализации, к развитию индивидуальности. Но при этом каждый остается собой.

В одном из интервью 2014 года Эн-

рике сказал, что очень хочет стать отцом, но... лет через десять. Что вы думаете об этом?

Энрике вообще любит говорить много вещей не то чтобы с сарказмом, а как бы шутя.

"Троллит" журналистов?

Нет, он такой вообще по жизни. Юморной, прикольный и смешной. Хотя, если честно, у меня сейчас такой же подход: да, я бы хотела стать мамой, но лет через десять. Мы оба действительно так думаем. Возможно, потому, что у нас еще есть время, мы достаточно молоды, этот вопрос еще не горит.

А как складываются ваши отношения с родителями друг друга, вы общаетесь?

Общаемся, конечно. Иногда даже проводим вместе праздники. У него очень большая семья, мы видимся со всеми. У меня семья достаточно маленькая, и он тоже общается с моими мамой, папой, братом. А бабушка вообще с нами жила.

По версии журнала People вы считаетесь одной из самых красивых женщин мира.

Ой, когда это было...

В интервью 2010 года вы говорили: "Не могу сказать, что я буду делать через час и уж тем более завтра".

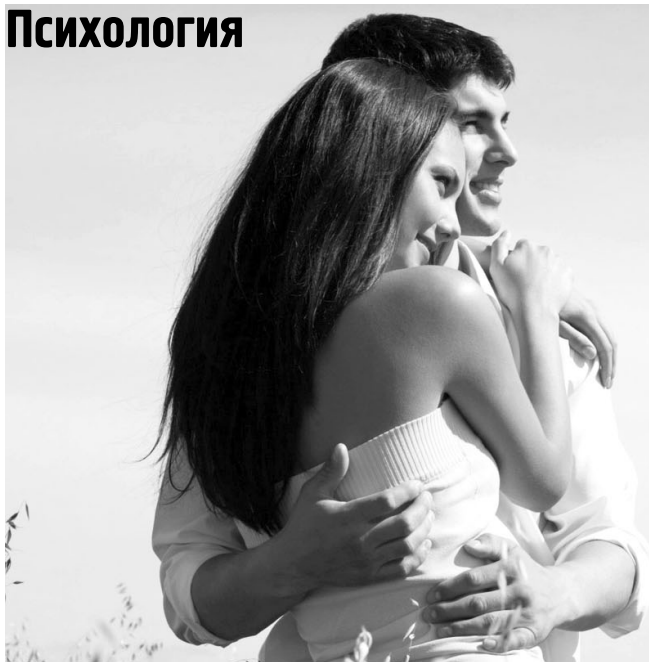
Да, это моя фраза.

Эта ваша непредсказуемость сохранилась?

Да! По крайней мере, мне хочется в это верить. Могу сесть в самолет через час и улететь в Китай. Я люблю спонтанность, приключения, я легка на подъем. И даже если последнее время я редко так поступаю, мне нравится иметь подобный настрой. А еще я Близнецы. У меня бывают минуты взрывной радости, а бывает - не подходите ко мне, мне нужно час побыть одной. Во мне есть такая двойность, я не всегда в хорошем настроении. Особенно если не выспалась. Мне необходимо много спать. Потому что днем я трачу очень много энергии.

И все-таки вы строите какие-то планы на будущее или предпочитаете жить сегодняшним днем?

Я не люблю загадывать на будущее. Чтобы меньше разочаровываться, если что-то вдруг не получится. Пытаюсь просто быть реалистом и оптимистом одновременно. Даже не пытаюсь - я такая и есть.



СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ! КАК РОЖДАЕТСЯ ЛЮБОВЬ?

Порой для того чтобы прийти к счастливой семейной жизни, приходится преодолеть немало жизненных трудностей. Да, этот путь тернист, зато какая награда ждет впереди!

С годами мы начинаем идеализировать начало отношений с супругом, рассказывая детям и внукам семейные легенды и показывая красивые фотографии в рамках. А как все было на самом деле?

Сила привычки

Ольга делится своим рассказом: «Я приехала в столицу и поступила в университет на подготовительные курсы. Денег почти не было, а тут как нельзя кстати появился Дима, друг моего младшего брата, и любезно предложил мне перекачаться в его двушке. Почти год мы прожили душа в душу. Он играл на гитаре и готовил мне по утрам великолепную яичницу, а я стирала пыль с его компакт-дисков.

Потом я поступила в университет и переехала в общежитие. Мы продолжили общаться с Димой, но уже не так, как раньше. У него была своя жизнь, у меня - своя. В какой-то момент я поняла, что все чаще ловлю себя на мысли о том, что скучаю по Диме. По его яичнице, песням... А однажды он ни с того ни с сего подкараулил меня после занятий, и предложил: «Может, передеешь ко мне насовсем? Мне так тебя не хватает...» Я ответила согласием. Когда я закончила университет, мы поженились и сейчас воспитываем прекрасного сынишку». Считается, что привычка разрушает любовь. Но бывает и наоборот. Не зря в старину браки строили на принципе «стерпится - слюбится», есть в этом своя мудрость. Сегодня не так трудно влюбиться, как найти человека, с которым каждый день будет комфортно засыпать и просыпаться.

Служебный роман

У Тамары своя история: «С Игорем мы работали в одной компа-

нии, но виделись редко. На корпоративных вечеринках он пару раз приглашал меня на танец, но я не придавала этому значения. Тогда я встречалась с молодым человеком - спортивным, подтянутым, хорошо одетым, а Игорь был не в моем вкусе: худой, высокий, в одном и том же сером свитере. Однажды я спускалась по лестнице и подвернула ногу. Чуть не упала - спасибо, Игорь шел мне навстречу и вовремя подхватил. Битых полчаса я пыталась дозвониться до своего жениха. А потом он взял трубку и сказал, что занят и не сможет забрать меня с работы. Мне снова помог Игорь: довез до травмпункта, остаток дня просидел со мной в очереди сначала к хирургу, потом на рентген. Все это время он трогательно держал меня за руку. К счастью, перелома у меня не было. Игорь отвез меня домой, а я вдруг поняла, что он - тот самый человек, которого я искала всю жизнь».

Иногда не нужно идти на край света, чтобы найти там свою вторую половинку. Она может оказаться рядом, буквально под боком, незамеченная и неоцененная. Мы не видим ее, так как находимся в постоянной погоне за внешними атрибутами и статусами. Но прав был Сент-Экзюпери, когда сказал: «Зорко одно лишь сердце, самого главного глазами не увидишь».

От ненависти до любви...

Надя вспоминает историю своего знакомства с мужем: «Однажды мою лучшую подругу бросил возлюбленный. Они встречались всего пару месяцев, но он успел разбить ей сердце. Я никогда раньше не видела, чтобы женщина так убивалась из-за мужчины, и ненавидела его всей душой. Движимая луч-

шими дружескими чувствами, я разузнала его адрес и решила высказать ему все, что думаю, а заодно познакомиться - до этого мы ни разу не виделись. Дверь мне открыл симпатичный молодой человек и пригласил на чашку кофе. Мы поболтали три часа, Олег объяснил причину своего ухода (подруга параллельно крутила роман с еще одним мужчиной, о чем мне не сказала). После беседы я была целиком на его стороне. Признаюсь, домой я пошла в растрепанных чувствах. А когда на следующий день он позвонил и пригласил меня на свидание, то не смогла отказать. Конечно, подругу я потеряла, но зато обрела самого любимого мужчину на свете: с Олегом мы счастливо женаты уже восемь лет».

Женщины порой бывают очень импульсивными и эмоциональными. Они умеют любить так же страстно, как и ненавидеть. Именно поэтому представительницам слабого пола необходимо успокоиться, прежде чем принимать важные решения. Ведь придя в себя, они могут понять, что то, что казалось глубокой ненавистью, на самом деле сильная любовь.

Экспресс-совет ЧТОБЫ ВСПОМНИТЬ ВАЖНОЕ

Не можете вспомнить важную информацию? В течение 30 секунд поведите глазами из стороны в сторону. Горизонтальные движения ускоряют нервные импульсы, проходящие между полушариями мозга. А это, в свою очередь, активизирует работу памяти.

Многие женщины привыкли гордиться тем, насколько ревнивые у них мужья, и считают ревность доказательством любви. Однако психологи уверены, что радоваться тут нечему, потому что ревность вызвана не столько любовью, сколько другими, менее привлекательными мотивами.

Чувство поражения

«Стоит мне на полчаса задержаться на работе, как муж тут же начинает обрывать телефон, чтобы удостовериться, что я действительно была в офисе. Если я встречаюсь с подругами, он обязательно позвонит каждой из них и устроит настоящий допрос: где мы были, с кем мы были, что делали, когда вернулись. Подружки посмеиваются, а я изо всех сил стараюсь сдерживаться, потому что понимаю, откуда у мужа эта болезненная ревность. Дело в том, что его первая девушка изменила ему с лучшим другом, а потом бросила их обоих ради третьего парня. Боюсь, что любимый так и не смог оправиться после такого удара, и теперь просто не может доверять женщинам».

Алина, 25 лет.

Неуверенность в себе, заниженная самооценка - это, пожалуй, самые распространенные причины ревности. Возможно, виной тому старые психологические травмы или неуверенность партнера в том, что женщина его любит. Такое случается, если она очень сдержанна в проявлении своих чувств, скупа на ласки и поцелуи и произносит заветную фразу «Я тебя люблю» исключительно по особым случаям и не чаще двух раз в месяц. Вот и получается, что человек не уверен в собственной ценности и чувствах партнера и никак не может отделаться от страха потерять любимого человека.

Уверенный в собственной ценности, значимости и неотразимости человек ревновать не будет, потому что знает: он самый обаятельный и привлекательный, никому и в голову не придет изменять такому замечательному парню. Уверенные в себе мужчины не заставляют своих жен носить юбки до пола, не запрещают им краситься, не набрасываются на них с обвинениями, если другой мужчина бросит слишком долгий и слишком заинтересованный взгляд. Наоборот, он будет только гордиться своей женщиной - такой красивой, умной и привлекательной.

Чувство недоверия

«Первый муж ревновал меня ко всему, что движется. В буквальном смысле! Однажды я приласкала на улице соседскую собаку, и муж тут же съязвил: «Тебе бы только с кобелями обжиматься!» И знаете, что



РЕВНУЕТ - ЗНАЧИТ, ЛЮБИТ?

Один неизвестный острослов дал ненаучное, но очень верное определение ревности: «Это смесь чувства собственности, чувства недоверия и чувства поражения. При этом наличие чувства любви вовсе необязательно».

я выяснила, когда решила подать документы на развод? Оказывается, он изменял мне все три года, что мы были женаты!»

Ирина, 44 года.

Знаменитой советской киноактрисе Лидии Смирновой приписывают такие слова: «Сперва я очень ревновала своего мужа. Но когда изменила ему - тут же перестала ревновать!» В действительности чаще всего получается с точностью до наоборот. Если человек сам изменяет или в принципе допускает возможность собственной измены, он тут же начинает думать, что вторая половинка тоже может «пойти налево», если ей представится такая возможность. То, что мы на бытовом уровне называем «судить о других по себе», в психологии именуют «проекциями» - приписыванием собственных эмоций, желаний и чувств. «Ходоки» частенько бывают ревнивыми мужьями. Такой персонаж может легко позвонить жене из постели любовницы и устроить ей скандал, спросив, почему в восемь вечера она где-то шляется.

Причиной недоверия к своей второй половинке может стать также прежний болезненный опыт измен партнерши или детские установки, когда отец внушал сыну: «Запомни, сынок, за бабами нужен глаз да глаз».

Чувство собственности

«Я точно знаю, что ревность необязательно связана с любовью. Возьмите моего бывшего: когда я приходила с работы, уставшая и расстроенная, и пыталась рассказать ему, как только что совершила грубую ошибку, которая может стоить мне ползарплаты, а то и вовсе - должности, он лишь отмахивался от меня, как от надоедливой мухи. А стоило мне обмолвиться о том, что у нас появился новый сотрудник, как тут же начинался допрос с пристрастием: кто такой, сколько лет, как выглядит, не подкатывал ли он ко мне, и дальше в том же духе».

Елена, 31 год.

Еще одной причиной ревности может быть гипертрофированное чувство собственности, когда мужчина воспринимает свою женщину как предмет, которым безоговорочно владеет. Ему нет дела до ее чувств, переживаний и желаний, он принимает жену как многофункциональный бытовой прибор, который регулярно составляет ему свежие рубашки, вкусные обеды и секс по первому требованию. Внимание других мужчин воспринимается им как посягательство на частную собственность. Примерно так же реагируют трехлетние дети, когда кто-нибудь берет их игрушки: «Не трогай, это мое!»



АДМИРАЛ НЕЛЬСОН И ЛЕДИ ГАМИЛЬТОН

О возлюбленной адмирала Нельсона (1758–1805) ходили легенды, о ней слагали песни и писали рассказы, а в историю леди Гамильтон (1763–1814) вошла как женщина, сумевшая разжечь огонь страсти в сердце величайшего флотоводца Европы. Отважный адмирал, обожаемый солдатами и моряками, Горацио Нельсон до сих пор остаётся символом британского флота.

Он родился 29 сентября 1758 года в Англии в семье небогатого чиновника, а когда мальчику не исполнилось и двенадцати лет, Нельсон был принят юнгой на корабль своего дяди капитана Морриса Саклинга. В двадцать лет он уже командовал английским фрегатом и был назначен на должность капитана Королевского флота. Когда же началась англо-французская война, Нельсон стал национальным героем Англии, а спустя год в сражениях с французами 1794 года потерял правый глаз и руку. Искалеченный, но счастливый, он возвращался после очередной по-

беда над французским флотом. Адмиральский корабль прибыл в Неаполь 22 сентября 1798 года. На берегу стояли сотни восторженных итальянцев, а военные встречали английские корабли залпами орудий. Первыми победителей встретили английский посол лорд Гамильтон и его жена леди Эмма Гамильтон, о которой Нельсон потом писал: «Она первой упала в мои объятия со словами „О господи, неужели это возможно?“ — и добавлял: — Она одна из лучших женщин в мире».

Празднования в честь победы английской эскадры над Наполеоном

на Ниле продолжались несколько дней. По городу гремела музыка, лилось вино, а моряки английского флота веселились в обществе итальянских женщин. Нельсон находился во дворце Сесса, резиденции английского посла. Он был ранен, и Эмма взялась выходить адмирала, постоянно находясь рядом с его кроватью. Она не только лечила его и меняла повязки, но и развлекала чтением, рассказами о местной жизни. Казалось, Нельсон никогда не был так счастлив.

Эмма (Эми Лайон) родилась 26 апреля 1765 года в графстве Чешир в семье бедного кузнеца. Кроме неё у родителей было ещё несколько детей, и, как только они подрастали, отец пытался устроить их на какую-нибудь работу. Та же участь не обошла и Эмму. Юную, красивую девочку пристроили в дом богатых людей для работы прислужкой. А спустя несколько лет, когда девушке едва исполнилось семнадцать, она оказалась в доме богатого неженатого аристократа Чарльза Гревилья. Утончённый, образованный и красивый холостяк пробудил в Эмме первое чувство. Они стали любовниками.

Бедная девушка надеялась, что Гревиль женится на ней, но он и мысли не допускал о подобном союзе. А через несколько лет ему и вовсе захотелось избавиться от наскучившей любовницы, но, зная, какой скандал это вызовет среди окружающих, просто так бросить девушку он не решался. Гревиль искал удобного случая, и тот очень скоро представился.

В 1784 году любовников навещил дядя Чарльза, лорд Уильям Гамильтон. 50-летний вдовец, Уильям был мужчиной утончённым, великолепно образованным и добродушным. Лорд увлекался искусством Древнего Рима и Древней Греции, любил путешествовать вместе с археологическими экспедициями и профессионально занимался изучением вулканов. Он показался Эмме очень интересным, и, жадная до знаний, она часами слушала его рассказы. Пока они беседовали, у хитрого Гревилья созрел план. Он решил отдать любовницу своему дяде, а тот, очарованный прелестями девушки, не долго думая, согласился стать её покровителем. Считают, что ветреный и безответственный Гревиль продал Эмму в счёт погашения своих долгов, но это до сих пор остаётся лишь домыслом.

Зная, какую реакцию вызовет у Эммы заговор мужчин, родственники условились обмануть девушку и сообщить ей, что якобы по приглашению сэра Уильяма Гревилья отправляется вместе с Эммой в Ита-

лию, где его дядя занимал пост английского посла. Но так как Гревиль не может тотчас же покинуть Англию, он просил Эмму поехать первой и ждать своего возлюбленного. Та согласилась, не раздумывая.

Но ожидание затянулось на несколько месяцев. Гревиль не собирался покидать родину, наслаждаясь полной свободой и беспечной жизнью холостяка. А однажды он написал любовнице в отставке письмо, в котором сообщал, что передаёт Эмму в руки своего дяди и больше не желает продолжать с ней какие-либо отношения. Оскорблённая и униженная девушка написала ответное письмо, где в гневе пообещала: «Я не стану любовницей Гамильтона. Раз вы нанесли мне столь горькую обиду, я заставлю его жениться на мне!»

6 сентября 1791 года Эми Лайон и лорд Гамильтон обвенчались. Невесте исполнилось двадцать шесть лет, её жениху шёл шестьдесят первый год. За семь лет пребывания в Италии Эмма выучила итальянский язык, занялась музыкой, пением, освоила светские манеры. Всегда открытая и искренняя, леди Гамильтон быстро завоевала симпатии окружающих. И даже неаполитанская королева Мария Каролина стала близкой подругой жены английского посла. Королева обсуждала с Эммой все политические дела и часто опиралась на её мудрые советы. А взамен у супругов Гамильтон всегда были копии секретных документов королевского двора.

Эмма была очень красива. Современники отмечали, что, довольно высокая и полная, леди тем не менее была восхитительна: все её жесты, манеры и улыбка приковывали взгляды не только очарованных ею мужчин, но и завистливых женщин. Она была умна, открыта, предельно честна и решительна. «Я никогда не встречал женщины, равной вам», — писал Нельсон возлюбленной.

Слухи о страстном романе адмирала и супруги английского посла дошли до Лондона. Жена Нельсона тут же пожелала приехать в Неаполь, но муж категорически отказал ей. Окружающие не одобряли любовную связь адмирала, на флоте и вовсе высмеивали положение своего начальника. Когда-то решительный, принципиальный и сильный, Нельсон не мог уйти от любовницы. В тот момент ему были не важны ни карьера, ни репутация, ни близкие люди. Его мысли были заняты лишь одной женщиной, «единственной женой перед Богом», «драгоценной Эммой».

В начале лета 1800 года Нельсон с



Леди Гамильтон
в образе вакханки

четой Гамильтонов вернулся в Англию. Спустя год он стал вице-адмиралом. В эти дни сгоравший от страсти Нельсон писал возлюбленной: «Ты всегда в моей душе, твой образ не покидает меня ни на секунду, и надеюсь, что очень скоро я смогу обнять тебя настоящую. Уверен, это доставит нам обоим истинное удовольствие и счастье». И добавлял: «Продолжай любить меня так же страстно, как я люблю тебя, и мы будем счастливейшей парой в мире». В 1801 году Горацио Нельсон ушёл от жены, хотя официального развода получить так и не смог. С этого времени он не желал больше скрывать своей сердечной привязанности к Эмме Гамильтон и часто проводил с ней всё свободное время в купленном для этих целей загородном доме.

Лорд простил супруге измену и попытался не обращать внимания на недвусмысленные отношения жены с адмиралом. К тому времени у Эммы родилась от Нельсона дочь, которую назвали в честь отца Горацией.

Высшее общество не пожелало мириться с любовницей адмирала. Нельсона везде принимали с распростёртыми объятиями, для Эммы двери дворцов оказались закрытыми. Особенно усердствовала королева, запретив принимать леди Гамильтон при дворе.

Вскоре Нельсон вновь ушёл в море — защищать Англию. Готовясь к знаменитой Трафальгарской битве, Нельсон писал возлюбленной: «Моя самая родная, самая любимая Эмма, мой дорогой интимный друг... Да увенчает удачей бог войны все мои усилия! В любом случае я сделаю всё возможное, чтобы моё имя было достойно тебя и Горации, тех, кого я люблю более, чем свою жизнь...».

21 октября 1805 года Нельсон получил в Трафальгарском сражении смертельное ранение. По знаменитым словам Уинстона Черчилля, в Трафальгарском сражении Нельсон

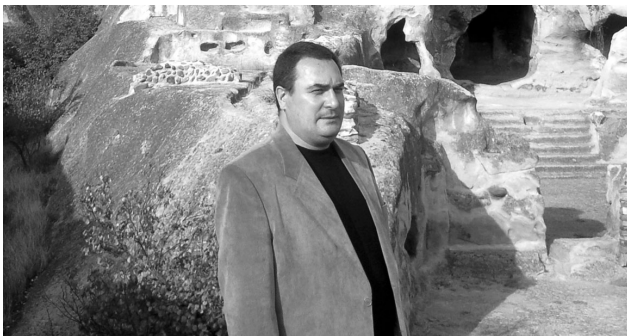
собой заслонила Англию от наполеоновского нашествия. Адмирал погиб, не окончив процитированное нами письмо. Ему было сорок семь лет. Последнее, что он успел сказать перед смертью, были слова: «Я завещаю леди Гамильтон и мою дочь Горацию родине».

Заспиртованное в бочке тело адмирала спустя несколько месяцев доставили в Англию. Нельсона похоронили в соборе Святого Павла, а центральная площадь Лондона была названа в честь его последней битвы — Трафальгарской. В наши дни на площади, куда слетаются тысячи голубей и от этого всё вокруг приобретает светло-серые краски, возвышается Трафальгарская колонна, увенчанная статуей Горацио Нельсона, великого адмирала.

Но последняя воля национального героя не была выполнена. Бывший любовник Чарльз Гревиль без тени сожаления выгнал Эмму из лондонского дома. Королева отказала в пенсии, завещанной ей Гамильтоном. Женщина всё больше катилась вниз. Она даже продала окровавленную форму героя Трафальгара и серебряный медальон, подаренный Нельсоном дочери. За долги угодила в тюрьму и вышла из неё всего с несколькими фунтами в кармане. Ей пришлось бежать во Францию, так как грозил повторный арест. Здесь леди Гамильтон сильно пила и меняла жильё на всё более худшее, пока не очутилась на чердаке. В день смерти 15 января 1815 года над её кроватью висели портреты Нельсона и матери. И печальный Христос на распятии. Проводить её в последний путь пришли моряки, капитаны и офицеры английских кораблей.

Дочь Горацио у Эммы отняли сразу после гибели отца. Её воспитывала одна из сестёр Нельсона. До конца дней Горация не знала, кто её родители. На надгробии Горации начертано: «Приёмная дочь адмирала Нельсона».

ПОРЧА - НЕ ПРИГОВОР



Как избавиться от порчи? Этот вопрос волнует всех пациентов, которые обращаются за помощью к известному тбилисскому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили.

Сегодня мы опубликуем одно из писем, которое пришло на адрес экстрасенса Дмитрия Бибилашвили, и попросим его прокомментировать и дать нашим читателям советы, как обнаружить атрибуты порчи, обезвредить их, а также избежать воздействия негативной энергии.

“Я родилась в семье, где о таких понятиях, как порча и сглаз не говорили и не верили в подобное. У нас всегда была дружная семья. Мы жили дружно и безбедно. Только теперь, спустя годы, я поняла, что нам очень многие завидовали. Теперь после прошедших событий я верю, что есть люди, которые, обращаясь к темным силам, могут нанести вред. Теперь я верю, что есть и порча и сглаз.

Вот моя история. Восемь лет назад у нас на площадке появилась новая соседка. Она приехала из деревни за лучшей жизнью. У новой соседке в семье были постоянные ссоры, и ощущался материальный недостаток. Вскоре после переезда новая соседка позвонила к нам в дверь и попросила немного соли. Мама ей в просьбе не отказала. С той поры и началось: то хлеб им нужен, то сахар, то постное масло. Мы ей никогда не отказывали. Иногда с утра приходила старшая дочь нашей новой соседки и просила разменять то 5, то 10 лари, так как ей были нужны более мелкие деньги на дорогу. На такие, казалось бы житейские мелочи, мы тогда не обращали внимания, но эти мелочи оказались причиной наших проблем и несчастий.

Как-то раз я вернулась из института раньше обычно-

го, быстро поднялась на свой этаж, и застала новую соседку на пороге нашей квартиры. Соседка подметала наш порог и поливала его водой. Увидав меня, соседка смутилась, но я не придала этому эпизоду значения и даже подумала, что как хорошо, что соседка занимается уборкой. После этого случая прошло полгода, и моя мать заболела. У матери ничего не болело. Но она постоянно чувствовала усталость, упадок сил, и врачи не могли поставить точный диагноз. К тому же мать за два месяца поправилась на 40 кг.

Через несколько месяцев у моего отца начались проблемы на работе, а мой брат попал в аварию и разбил чужую, очень дорогую машину. Чтобы расплатиться за ремонт автомобиля, нам пришлось продать дачу в пригороде. А самым большим ударом для меня стало известие о том, что мой жених стал встречаться с дочерью нашей новой соседки.

Вот так я ощутила, что в этом мире существует и злой глаз и порча. А причина всему злость и зависть людей. В этой ситуации обидно только то, что наша семья всегда старалась оказать всем, кто к нам обращался, посильную помощь, желала всем добра и надеялась, что люди нам будут отвечать тем же.

Возможно, наши семейные беды мы и дальше воспринимали бы как должное, но к нам в гости приехала наша родственница. Увидев, что с нами происходит, она записала нас на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Ранее экстрасенс Дмитрий помог нашей родственнице и ее подруге решить

проблемы, схожие с нашими и открыл ей дорогу за границу.

Экстрасенс Дмитрий проверил мою ауру, затем сделал диагностики по фото остальных членов нашей семьи и сказал, что на нашу семью навела порчу наша новая соседка. Порча оказалась и на моем женихе. Я стала ходить на сеансы к экстрасенсу Дмитрию. На целительные сеансы стали приходить и мои родители и брат. Дмитрий сделал и мне и моим родным защитные талисманы. Защитный талисман экстрасенс сделал и моему жениху, который я положила на его фото. Затем экстрасенс Дмитрий провел блокировку нашей соседки, после которой ее колдовство перестало на нас действовать. После проведенных сеансов у нас все стало налаживаться.

Сначала поправились дела на работе у моего отца. Мама быстро избавилась от депрессии, и сбросила лишние килограммы. Брат сейчас работает в Германии, а я уже несколько месяцев, как вышла замуж за моего любимого Ираклия. Зло, которое творила наша соседка, после блокировки, которую сделал экстрасенс Дмитрий Бибилашвили, бумерангом вернулось к злодейки – её бросил муж и началось судебное разбирательство по факту купли-продажи квартиры. Теперь у соседки проблем гораздо больше, чем у нас, после наведенного на нас колдовства.

Благодаря удивительному дару экстрасенса Дмитрия Бибилашвили я спокойна за свое будущее и знаю, если со мной произойдет плохое – экстрасенс Дмитрий мне обязательно поможет”.

Комментарии экстрасенса

Дмитрия Бибилашвили
Порча – не приговор! Но вопрос о том, можно ли снять порчу и избавиться от проблемы волнует всех моих пациентов.

Под словом порча (подклад) понимается предмет, соприкосновение с которым чревато болезнями, проблемами и потерями.

Любая вещь, подаренная вам человеком, который вам неприятен, сразу после попадания к вам в дом меняет энергетику вашего дома в худшую сторону. Люди, обладающие хорошей интуи-

цией, сразу же стараются избавиться от такого подарка, так как чувствуют его негативное воздействие.

С заколдованными предметами надо быть особенно осторожными, так как если люди вам завидуют, то могут с помощью колдовства забрать у вас и прибыль, и здоровье, и любовь и даже красоту!

О том, что делать, если вы нашли заколдованный предмет, я рассказывал в предыдущих публикациях.

Но самое главное! Если порча свежая, то человек легче поддается лечению. А вот старая порча, как и запущенная болезнь, требует дополнительного лечения и дополнительных энергетических затрат. Звоните, не теряйте драгоценное время, и я вам обязательно помогу!

ДЛЯ СПРАВКИ.

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили – вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Он 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 энергии – порчи, сглаза.

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

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

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

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

Экстрасенс Дмитрий БИБИЛАШВИЛИ ведет прием только по предварительной записи. тел. 218-32-88, моб. 5-77-43-69-87, 5-95 -144-888.

КОГДА ДОЛЖНЫ РОЖДАТЬСЯ ДЕТИ

Не только молодые замужние женщины вынуждены по десять раз на дню отвечать, когда же они собираются рожать. У меня двое детей, и все равно как минимум раз в неделю я слышу вопрос: «А про третьего не думали?»

Недавно встретила свою однокурсницу, у которой растут две прекрасные девочки, и она рассказала, что ей все время снится один и тот же кошмар - она в роддоме, в казенной ночнушке, родила третью дочку. Так вот, моя приятельница просыпается от ужаса - где будет жить эта малышка, на какие деньги ее кормить?! И самое ужасное - как теперь строить расписание, чтобы успевать всех возить на кружки и в школу? Но панику моей однокурсницы понять можно - у нее второй брак, и муж хочет ребенка, совместного так сказать. Подруга третьего не хочет, но боится сказать об этом мужу, чтобы не обидеть.

Моя мама всегда говорила, что ребенка должен просить мужчина. Прямо умолять: «Только роди, я все сделаю, во всем помогу, подари мне ребенка». Муж просил родить сына, потом выпрашивал дочь. Я тоже хотела детей, но для меня было важно, чтобы муж хотел их не меньше меня (как мама учила).

Но есть и другие примеры. У меня есть знакомая Таня - хохотушка, мать-квочка, до истерики обожающая своих троих детей.

- Ну что, родила себе девочку? - обрадовалась она, узнав, что у меня родилась дочь.

Таня всегда рожала для себя. Захотела - родила. Ей очень нравилось ходить беременной. Мнения мужа она и не думала спрашивать. Надо признать, что Танин муж даже не ду-

мал возражать, а со вздохом брал себе очередную работу на дом.

- Если ты еще раз уедешь в командировку, я рожу себе четвертого ребенка! - хохоча, грозила Таня. И муж не уезжал в командировку, потому что от Тани всего можно было ожидать.

С той же легкостью и смехом она решала, как переоборудовать детскую, куда впихнуть пеленальный столик и детский стульчик. Нужно знать Танин характер: захотела - сделала. Так, большую и теплую лоджию, которая гордо именовалась кабинетом мужа, Татьяна переоборудовала в склад для игрушек, прощя говоря, в игровую. Туда же, на лоджию, перекочевала сушилка для белья, гладильная доска и ведра с тазами из бывшей крошечной комнатухи, в которой Таня поставила кроватку. И плевать хотела, что муж теперь работает практически на детской площадке. Татьяна выставляла детей на лоджию, сдвинув рабочий столик мужа в угол, и закрывала дверь. Пока дети делали папе прически, возили между его ногами паровозики и машинки, Таня успевала убрать всю квартиру. И торжественно выпускала мужа с лоджии. Если он просился на волю раньше времени, например в туалет, Таня ему кричала: «Потерпи, не маленький!». Другой мужчина, наверное, и не выдержал бы, но Танин муж был даже счастлив и признавался, что не может работать, если рядом кто-нибудь не дерется за игрушку. Есть такие женщины, которые пристроят еще один балкон, прорубят стену, воздвигнут стену, нарисуют на ней цветы и скажут, что это - детская. Наверное, только так и нужно делать...

Моя дочь очень просит маленькую сестричку или братика.



- А где он будет жить? - спрашиваю я.
- Как где? У Васи в комнате, - отвечает дочь.
Вася - это старший брат, замученный сестрой до такой степени, что уже даже собаку завести не просит. Ему четырнадцать лет, и он закрывается в своей комнате. То есть закрывался, пока младшая сестра одним ловким движением не выломала собачку на замке.

Кстати, про собак. Когда Танин муж уехал в незапланированную командировку, вернувшись, он обнаружил дома пса, который мало чем отличался от младенца - писал повсюду, скулил по ночам, его нужно было водить к врачу и всячески обнимать. Теперь Танин муж встает в шесть утра и гуляет с собакой. И работает не только под детские крики, но и под собачий лай. Вроде бы счастлив.

Я не знаю, как правильно. У меня есть еще одна подруга, которая родила сына и больше не хочет.

- Зато я дам ему все, что смогу. То, чего не было у меня, - говорит она.

Сын Петя учится в престижной школе, ходит в кружки, секции. Он умеет играть в теннис, кататься на горных лыжах и играть на пианино. Его мама, которая не умеет ничего из вышперечисленного, смотрит на сына с неммым восторгом. Подруга очень гордится собой. Это ее решение. Наверное, оно правильное. И она, окончившая самую обычную школу в рабочем районе, трудившаяся с шестнадцати лет, чтобы заработать себе на колготки, сама, без всякой помощи, поступившая в институт, не видит, что Петя ее... не уважает. Любимое Петино выражение: «Все достало». Петя оттаивает, только когда приезжает в гости к бабушке и дедушке - в тот самый рабочий район. Там он становится нормальным ребенком, общается с другом Сашкой, которого его мама считает идиотом (мама училась в одном классе с Сашкиной мамой, поэтому ей, конечно, виднее). И трескает за обе щеки пирожки с капустой, которые печет Сашкина мама, хотя ей тысячу раз было сказано, чтобы не кормила Петю своими пирожками - вредными, жареными наверняка на дешевом масле.

Я знаю только одно. Когда к нам в гости приходят друзья сына, я сразу вижу, у кого есть младшие братья и сест-

ры, а у кого нет. Они по-другому общаются, они мягче и терпимее.

У меня нет ни братьев, ни сестер. И я всегда хотела иметь большую семью, чтобы были племянники, родственники - седьмая вода на киселе, всякие тетушки, бабушки, сваты и кумовья. Чтобы были семейные шумные сборища и все бы друг на друга кричали, сразу же прощали, обнимались и дарили очередное кухонное полотенце или банку варенья. Я хочу, чтобы у моих детей было то, чего не было у меня. И одно я уже сделала - их двое. Мальчик и девочка. Брат и сестра.

Маша Трауб.





ОТКУДА БЕРУТСЯ ПОСЛУШНЫЕ ДЕТИ?

Дети послушными не рождаются. Они ими становятся благодаря правильному воспитанию и отношению со стороны родителей.

Многие родители грешат тем, что любят разбрасываться пустыми угрозами. Признаюсь, я и сама раньше была такой. Помню, мой шестилетний сын Павлик любил порезвиться. Он громко кричал, бегал, сметая все на своем пути. Я же грозилась его выпороть, если не перестанет, но сама понимала - рука не поднимется. Выходило так, что раз за разом сын слышал мои угрозы, за которыми не следовало наказания. Потом я сменила тактику. Когда он в очеред-

ной раз начал беситься, я сказала: «Не перестанешь - гулять сегодня не пойдешь». И сдержала свое слово. На следующий день ребенок был тише воды, ниже травы.

Так что мой совет всем мамочкам: поменьше эмоций и побольше твердости. Если уж пообещали наказать - сдержите свое слово. При этом всегда четко объясняйте ребенку, за что именно он наказан. Иначе ваш выговор будет пустой тратой времени.

Лариса Домнич.

ЧТО МОЖНО, А ЧТО НЕЛЬЗЯ?

Когда я воспитывала своих детей, моим настольным пособием была книга Бенджамина Спока. Мне очень понравился его совет по поводу послушания. Спок говорит, что взрослые должны объяснить малышу, что хорошо, а что плохо, но при этом слово «нельзя» не должно быть пустым звуком. Оно будет иметь для него смысл, только если предмет вожделения тут же исчезнет из поля зрения, причем взамен будет предложено что-нибудь не менее интересное. Например, попробуйте сказать «Книги рвать нельзя, а вот старую газету можно!», «По телевизору стучать нельзя, а по дощечке можно!»

Если хотите что-то запретить, вме-

сто «нельзя» используйте слова «больно», «ушибешься», «ударись». Они должны дать представление о последствиях, которые будут, если ребенок вас ослушается.

Елена Зятькова.



БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Однажды я прочитала удивительную фразу: «Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Она меня очень вдохновила! Сейчас у меня подрастает трехлетняя дочка София. И хотя она еще совсем маленькая, я стараюсь с ранних лет быть для нее примером. Не повышаю голос, ласково и вежливо разговариваю со всеми, всегда приветлива и улыбаюсь. Даже в сложных ситуациях пытаюсь побороть негативные эмоции и позитивно смотреть на мир. Я верю, что моя дочка в будущем возьмет от меня все самое лучшее и вырастет доброй и послушной девочкой.

Марина Толокнянникова.

ДОЛОЙ РЕМЕНЬ!

Я никогда не наказывала своих детей физическими методами.

Даже простой шлепок по попе казался мне



невозможным. Я много прочитала психологической литературы, где четко сказано: физическое наказание может породить у ребенка неуверенность в себе, замкнутость, недоверие к окружающим.

Помню, моя подруга хвасталась, что она всегда наказывает сына ремнем, и он у нее ходит как по струнке. Но я убеждена - ребенок слушается ее не потому, что осознает свою вину, а из-за страха...

На мой взгляд, куда эффективнее ремня доверительный разговор. Всегда можно побеседовать с ребенком и объяснить ему, почему тот или иной его проступок считается плохим, почему нельзя так делать.

Дети - очень чуткие существа, и они обязательно откликнутся на вашу просьбу вести себя хорошо. Например, мои шалуны стали вести себя гораздо лучше, когда мы начали разбирать каждый их проступок и вместе размышлять, почему так делать нельзя.

Ольга Краснова.

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Не идет торговля

Дорогая Нелли, очень нужна ваша помощь. У нас с мужем свой отдел по продаже женских вещей. Поначалу все шло хорошо, но потом изменилось в одночасье. Сейчас еле сводим концы с концами. Нет ни оборота, ни прибыли. Уговариваю мужа продать машину, чтобы оплатить кредиты, но он отказывается. Постоянно ругаемся... Подскажите выход!

Наталья Калинкина.

Н.Б.: Наталия, вы должны знать, что к людям, у которых все ладится, всегда приковано внимание. Когда вы начали свое дело, за вами многие следили – и не все с добрыми намерениями. «И как это у них все получается?» – шепнул кто-то вам вослед и... сглазил! Посмотрите вокруг, понаблюдайте за людьми, которые держат соседние с вашим отделы. Может, вы раньше уже замечали их недобрые взгляды? Я бы вам советовала уйти с насиженного места и попробовать открыть дело на другой территории, чистой от негатива. Но если такой возможности нет, попробуйте просто притянуть покупателей на свою сторону.

Обязательно сами встаньте за прилавок и в течение семи дней прода-

вайте товар. С утра, перед продажей, пока никто не видит, прочитайте три раза заговор:

**«Светел месяц, солнце красно,
Небо ясно, торговля прекрасна.
Стою я здесь, раба Божья (имя),
Во имя Отца и Сына и Святого Духа
Не напрасно.
Кто ко мне подойдет,
Тот с моим товаром уйдет.
Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.
Аминь».**

А на мужа не ропщите! Ему, так же как и вам, сейчас несладко, и он, как мужчина, чувствует свою ответственность. Поверьте, не ваша вина в сложившейся ситуации и не его. Делайте, как я сказала, и пусть у вас все получится!

Боюсь быть обманутой

Мне 49 лет, в разводе, сын давно вырос, живет отдельно. Пятый год встречаюсь с мужчиной. Он говорит, что любит меня, но встречаемся мы редко. Его что-то тревожит, но когда я спрашиваю что – молчит. Его близкий друг сказал, что мой возлюбленный меня обманывает. Неужели это так?

Анна.

к ним вы? Вряд ли, ведь за пять лет он так и не заявил свои права на вас. Пока вы любите его всей душой, он явно не готов связать свою судьбу с вашей.

Проведите древний ритуал, который может помочь вашему возлюбленному открыться перед вами. Купите 12 свечей, поставьте их в церкви 12 разным святым. Выйдите за порог церкви, подождите, пока внутрь войдут 12 человек. После двенадцатого прочтите про себя такие слова:

**«На Божьей горе, в монастыре,
Двенадцать свечей горят,
Монахи молитвы творят
Через откровения все знают.
Двенадцать свечей,
Двенадцать святых помочей
Горят, творят, помогают,
Глаза мои прозорливостью открывают.
Что милый мой думает,
О чем помышляет?
Двенадцать свечей
Его думы мне добывают.
Губы. Зубы. Ключ. Замок. Язык».**

После этого отправляйтесь домой и начинайте присматриваться к своему мужчине. Он должен или сам рассказать вам всю правду, или подать какой-то знак. После этого сами решайте, сохранить с ним отношения или нет.



Н.Б.: Ваш избранник – непростой человек. Его аура затемнена, это может значить, что у этого мужчины немало тайн, о которых знают только его близкие люди. Относитесь ли



Уехать

из родных мест

В январе у нас случился пожар – сгорели дом, машина, гараж. Наша семья осталась на улице, приютили добрые люди. Но сейчас нам уже нужно съезжать. Мы хотели уехать из деревни в райцентр, но наш младший сын, ему 14 лет, хочет остаться. Как же нам быть?

Эльмира.

Н.Б.: Пожар – это, конечно, ужасно, но не просто так огонь уничтожил все, что у вас было. Это был определенный знак, напутствие для дальнейших перемен. Кто-то сверху захотел, чтобы вы изменили свою жизнь в лучшую сторону. Не случись этого пожара, вы так бы и остались в деревне.

Могу сказать однозначно: я вижу, что в райцентре всей вашей семье будет лучше. Со временем каждый из вас найдет там дело по душе, успокоится. Что касается младшего сыночка, ему трудно оттого, что он вырос на деревенской земле, ему грустно уезжать, прощаться с друзьями. Он еще недостаточно взрослый, чтобы понять, что будет для него лучше. Так что я советую вам принять решение об отъезде, несмотря на доводы младшего сына. Но при этом помочь ему пережить отъезд. Когда будете уезжать, заверните в носовой платок гость земли, взятой недалеко от вашего деревенского дома. Положив ее, завяжите на платке узел и произнесите:

«Земля–матушка, так здесь ты нас сохраняла, оберегала, так и на новом месте не оставляй».

Кусочек родной земли положите в укромное место в своем будущем доме. Он поможет прижиться на новом месте.

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.



КАК ВЫ ЕДИТЕ?

Мы заедаем стресс, балуем себя вкусненьким после переживаний, отказываемся от еды, когда нам тяжело. Что за всем этим стоит?

Если в вашей жизни есть человек, которого вы так и не можете «раскусить», посмотрите на то, как он ест. Рискуете узнать много нового. И будьте начеку сами, ведь то, как относитесь к еде вы, может выдать ваш собственный характер.

1. Для вас еда - это...

- А.** Настоящее наслаждение.
- Б.** Возможность самовыражения.
- В.** Лекарство от плохого настроения.

2. Часто ли вы испытываете чувство голода?

- А.** Почти постоянно, все время хочется чего-нибудь перехватить.
- Б.** Практически никогда. Привычка...
- В.** Редко, обычно когда что-то выводит меня из равновесия.

3. Любите приглашать к себе гостей на обед?

- А.** Обожаю! Готовить - это мое призвание, люблю, когда все сыты и довольны.
- Б.** Да, особое внимание при этом я уделяю сервировке. Все должно быть красиво.
- В.** Не люблю, да и готовить особо не умею.

4. Ваш обед в офисе...

- А.** Я заранее дома готовлю себе еду, а на работе разогреваю ее.
- Б.** Я хожу в столовую и там полноценно обедаю.
- В.** Перебиваюсь печеньем и конфетами.

5. Как выглядит ваша кухня?

- А.** Там много вазочек, сладостей,

в холодильнике всегда есть еда.

- Б.** Она идеальна - все чисто, убрано, лежит на своих местах.
- В.** Часто там царит хаос.

6. Если вы замечаете, что начали набирать вес, то...

- А.** Прощаю себе эту погрешность. В конце концов, в жизни и так немного радостей.
- Б.** Тут же сажусь на диету. Я должна быть идеальна!
- В.** Стараюсь замаскировать это с помощью одежды.

7. Во время приготовления обеда вы...

- А.** Напеваю песенки, пританцовываю, заряжаю блюда своим хорошим настроением.
- Б.** Стараюсь не отвлекаться, чтобы не перепутать что-нибудь в рецепте.
- В.** Мечтаю о том, чтобы поскорее поесть. Не люблю долгие приготовления...

8. Как вы ведете себя во время еды?

- А.** Смакую каждое блюдо, накладываю себе дополнительную порцию.
- Б.** Ем медленно, держа спину прямо, пользуясь всеми приборами.
- В.** Часто набрасываюсь на еду и сама не замечаю, как все съедаю.

9. Часто ли вы ходите в кафе или рестораны?

- А.** Не очень. Гораздо приятнее пообедать дома, за большим семейным столом.
- Б.** Да. И очень люблю это делать. Там всегда все так красиво.
- В.** Выбираюсь в кафе, если дома нечего поесть.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Для вас еда - это способ получения удовольствия. Вы любите поесть, умеете готовить и прекрасно относитесь к сладостям. И пусть порой обильное питание плохо сказывается на вашей фигуре, вы не собираетесь из-за этого отказываться от яств. По натуре вы человек широкой души и большого сердца. Любите угощать, принимать у себя гостей. Друзья, приходящие к вам в дом, знают, что их ждут и им рады. На душе у вас спокойно, вы комфортно чувствуете себя, трезво относитесь к любым проблемам. Ведь что бы ни случилось, можно собраться всем вместе за большим столом и обсудить варианты выхода из кризиса.

Большинство Б

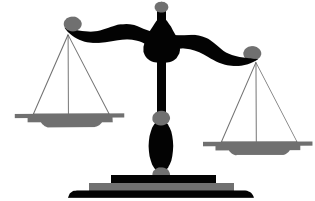
По натуре вы настоящий эстет. Вам совершенно неважно, что лежит у вас в тарелке, если это красиво выглядит. В вашем доме все должно быть идеально, как и в вашей жизни. И не дай бог, что-то пойдет не так, как вы загадывали и планировали. Стремление к идеализму прочно в вас укоренилось, и порой мешает вам наслаждаться происходящим. Вы не умеете чувствовать вкус еды и вкус жизни. Чтобы что-то изменить, достаточно дать себе свободу и ослабить хватку. Попробуйте хоть разок перекусить гамбургером прямо на улице. Вам понравится!

Большинство В

Увы, ваше отношение к еде никак нельзя назвать нормальным. Для вас еда - это способ убежать от реальности, от проблем, забыть о трудностях. Когда вам плохо - вы идете к холодильнику, когда хорошо - можете вовсе забыть о еде. Скорее всего, человек вы неуравновешенный, с часто меняющимся настроением и точкой зрения. Разберитесь в себе: кто вы и чего хотите от жизни. Перестаньте переживать по пустякам. Сами не заметите, как после этого вновь почувствуете настоящий вкус еды!



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ПРОДАЖА АВТОМОБИЛЯ

ВОПРОС: Мои родители уже 40 лет в браке. Два года назад они построили дом. Собственник – мама. Мы с ней прописаны там вдвоем, а по факту в доме проживает 4 человека. Есть старший родной брат, который живет с женой отдельно. Но у папы есть сын от первого брака. После развода мама увезла его в другой город и они с отцом не общались. Однако после смерти его мамы он нашел папу для разговора о наследстве. Хотелось бы знать, какая доля наследства ему положена?

ОТВЕТ: Поскольку дом построен в браке вашими родителями, то неважно, что он оформлен только на вашу маму. По закону, это – совместная собственность супругов. То есть, у ваших родителей по 1/2 доли. В случае, если вашего папы не станет, к наследованию будет идти только его супружеская доля в доме и его личное имущество. Значит,

между наследниками вашего отца - супруга и всех дети - будет в равных долях делиться только 1/2 дома. Ваш папа может оставить завещание и тогда, если его сын от первого брака не относится к лицам, имеющим право на обязательную долю в наследстве, все имущество вашего отца достанется тому, кто будет указан в завещании.

ВОПРОС: Мы решили продать дачу. На руках есть свидетельство о праве на наследство. Уже есть и потенциальные покупатели. Можем ли мы оформить доверенность, чтобы покупатели сами занимались оформлением всех последующих документов?

ОТВЕТ: Можете. Если, конечно, доверяете покупателям.

ВОПРОС: 10 апреля 2016 года умер мой дедушка. Завещание на своё имущество он не оставил. Недавно мне пришло письмо от нотариуса. Там сказано, что если я хочу получить причитающуюся мне долю наследства, я должна заявить о принятии наследства. На какую часть имущества я могу претендовать, если жива жена дедушки, есть дочь и сын (мой отец, который умер 20 лет назад) дедушки, а также моя родная сестра (тоже его внучка)?

ОТВЕТ: Вы являетесь наследником по праву представления, то есть, наследуете долю вашего умершего отца, которая причиталась бы ему, будь он живым. Наследниками первой очереди являются бабушка, ваш папа и дочь. То есть, вашему отцу причиталась бы 1/3 доля. После его смерти доля подлежит распределению между вами и вашей родной сестрой.

ВОПРОС: В прошлом году умер мой отец. Остались внучка и дочь, которая умерла за несколько месяцев до этого. Имеет ли внучка право на наследование части квартиры, если ее мать умерла до приватизации?

ОТВЕТ: Да, так как она является наследником по праву представления, то есть наследует то имущество, которое получила бы ее мать.

ВОПРОС: Мы с мамой живем в двухкомнатной квартире. Она у нас оформлена в долях. Теперь мама хочет продать квартиру за бесценок и поделить деньги. Если я не соглашусь, грозит ли продажа свою долю. Может ли она сделать это без моего согласия?

ОТВЕТ: Продать всю квартиру ваша мама не сможет. Она имеет право продать свою долю, но при этом вы имеете право преимущественной покупки этой доли. Ваша мама обязана направить или вручить вам письменное предложение о покупке.

ВОПРОС: Куда нужно подавать иск на лишение родительских прав и взыскание алиментов - по месту его прописки или моей? Мы развелись в 2014 году, дочь родилась в 2015 году. Он нам никогда не помогал, так как является безработным. Я нахожусь в декретном отпуске по уходу за ребенком, признана малоимущей.

ОТВЕТ: Подавайте в суд по месту своего жительства и одновременно ставьте вопрос о взыскании алиментов.

ВОПРОС: Кто должен управлять бизнесом погибшего бизнесмена до вступления родственников в наследство?

ОТВЕТ: В таких случаях доверительного управляющего назначает нотариус.

ВОПРОС: Мы уже 4 года, как разведены. От брака есть ребенок 7 лет. У бывшего мужа сейчас новая семья и ребенок. Его жена очень ревнует его ко мне. Я всегда без проблем разрешала ему забирать сына, но на днях ребенка привезли ночью совершенно чужие люди. Попытка поговорить с бывшим мужем провалилась – его жена выхватила трубку, начала меня оскорблять. Я предложила ему оформить соглашение у нотариуса и определить, когда и с кем ребенок будет находиться. Однако он отказался. Мне сказали, что я имею право не давать ребенка отцу. Теперь его жена говорит, что все вопросы насчет ребенка теперь будут решаться через мою бывшую свекровь. Я согласилась, но все-таки очень переживаю. Можно ли сделать так, чтобы отец ребенка мог с ним общаться только в моем присутствии?

ОТВЕТ: Вы вправе самостоятельно предъявить в суд иск об определении порядка участия вашего бывшего мужа в воспитании ребенка и общении с ним. В исковом заявлении необходимо указать ваш вариант общения (когда, где и как часто). Вариант общения следует разрабатывать таким образом, чтобы были учтены интересы ребенка, а не интересы его родителей.

ВОПРОС: Я хочу подстраховаться, чтобы в случае развода автомобиль остался у меня. Если до подачи заявления на развод продать машину своему другу за символическую цену, могут ли сделку в суде признать фиктивной? Или можно, например, подарить авто родственнику и переоформить на него?

ОТВЕТ: Распоряжение совместно нажитым имуществом возможно только с согласия второго супруга. Так что, вряд ли у вас это получится.

ВОПРОС: Мой гражданский муж хочет усыновить моего сына. Как проходит вся эта процедура переоформления?

ОТВЕТ: В зависимости от того есть ли запись в свидетельстве о рождении - либо через суд, либо через ЗАГС. При установлении или признании отцовства, отчество будет изменено, фамилия будет или мамин или вновь установленной отца.

ВОПРОС: Несколько месяцев назад меня лишили родительских прав. На данный момент дети переданы под опеку моей матери. Обязана ли я выплачивать им алименты?

ОТВЕТ: Лишение родительских прав не освобождает родителя от обязанности по содержанию детей – то есть, от выплаты алиментов.



(Продолжение. Начало в 1-23)

Сэм отер вспотевший лоб рукавом толстовки.

– Ага. А твоя мама встала?

Коннор принялся жевать, и голубая полоска исчезла у него во рту.

– Еще нет.

– Что ты ешь? – спросил Сэм.

– Жевательную конфету. Хочешь?

– Нет. – Сэм заглянул в буфет на кухне и с обнаружил, что там нет никакой нормальной еды. Только кофе, немного молока и детские батончики. – Одевайся. Попробуем раздобыть с тобой какой-нибудь еды.

Отцу и сыну потребовалось не более двадцати минут, чтобы обнаружить странный мини-маркет, пахнущий рыбой и кукурузой.

– Достань-ка несколько тарелок, – попросил Сэм и похлопал сына по спине.

Коннор забрался на столешницу и открыл дверцу шкафа.

– Я вчера видел слизняк. Фу! Ненавижу слизняков.

– Я чувствую аромат вафель, – произнесла стоящая на нижней ступеньке лестницы Отэм. – Это каникулы без готовки. Где вы, парни, все это взяли?

Сэм обернулся, посмотрел на Отэм, одетую в высохшую пижаму с изображением забавной таксы, и его горло сжалось. Он повидал немало откровенного нижнего белья, но по какой-то неведомой причине эта футболка с таксой показалась Сэму гораздо сексуальнее самого сексуального белья. Может, виной тому были воспоминания о холодных влажных грудях Отэм вчера ночью?

Коннор высунулся из-за дверцы шкафа.

– Мам, папа приехал, – сообщил он. Как будто она этого не знала. Как будто не оседлала его вчера ночью.

– Вижу.

– Мы нашли небольшой магазин, пока ты спала. – Сэм указал на тостер. – Хочешь вафель?

Отэм провела рукой по волосам и заправила их за уши.

– Сначала кофе. – Она прошлепала босыми ногами по кухне и взяла кружку с полки над кофе-машиной. Утренний свет лился сквозь окна и отражался в ее рыжих волосах.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Какие у нас на сегодня планы?

Отэм посмотрела на Сэма, наливая кофе.

– Мы с Коннором собирались позавтракать в кафе Файермана.

– О... – Вафли выскочили из тостера, и Сэм быстро переложил их в тарелки, поставленные Коннором на столешницу. – Вам повезло. Теперь не надо никуда идти. – Сэм намазал вафли маслом и сиропом. – Что еще? – Сэм протянул тарелку Отэм, но та покачала головой, и волосы упали ей на плечи.

– Воздушные змеи. – Отэм подула на кофе. – А потом суп-пюре из моллюсков в «Паддис Перч».

Сэм отнес тарелки с вафлями на маленький кухонный стол. Он не удивился, что Отэм все спланировала. В Вегасе у нее тоже был длинный список дел. Только большинство пунктов ей так и не удалось вычеркнуть. Из-за него. Сэм улыбнулся при воспоминании об этом.

– А как насчет строительства песчаных замков?

– У нас нет для этого никаких приспособлений.

Сэм разрезал свою вафлю на несколько частей.

– Теперь есть. – Отэм прищурилась, и Сэм примирительно поднял руки. – Я знаю, мир не вращается вокруг меня, но построить замок предложил Коннор.

– Точно так же, как пригласил тебя на День благодарения?

Сэм сунул вафлю в рот и принялся жевать. Отчасти Отэм была права. Но ведь строить замки из песка гораздо интереснее, чем запускать воздушных змеев.

Отэм поднесла кружку с кофе к губам, а потом снова ее опустила.

– Где ты взял эту одежду?

Сэм посмотрел на свою футболку и джинсы.

– Привез с собой. – Да, он приехал сюда прошлой ночью, повинувшись сиюминутному желанию, но рассчитывал остаться. Чтобы понять, что же такого есть в Отэм, что никак не может его отпустить. Что и сейчас, и пять лет назад заставляло его вести себя как мальчишка. словно ему снова было тринадцать лет и он, мечтая о девочке из соседнего дома, проезжал мимо на своем велосипеде в надежде увидеть ее хоть одним глазком. Но сейчас вместо велосипеда он ездил на джипе. И был мужчиной, а не ребенком. Сэму нравилось думать, что он обрел мастерство в общении с женщинами. Стал тонким стратегом. Научился их очаровывать. И теперь ему не надо добиваться женщины. Выслеживать ее по ночам.

Да, так нравилось ему думать. Но вот он здесь, в Моклипс, в доме Отэм, и снова чувствует себя мальчишкой. Неуверенным и катающимся на велосипеде перед домом любимой.

– Я подумала, что ты выскочил из клуба и сразу помчался сюда, – произнесла Отэм. Она вытянула губы и вновь подула на кофе. А у Сэма голова пошла кругом при мысли о том, что он мог бы сейчас сделать с этими губами. Подобные мысли вообще не должны были

посещать его в столь ранний час, но он ничего не мог с собой поделать.

– Я, конечно, не бойскаут, но я всегда во всеоружии. – Сэм посмотрел на Отэм, откусил вафлю и улыбнулся при воспоминании о том, как она выхватила у него упаковку с презервативом и разорвала ее зубами. – В машине у меня всегда есть смена белья и одежды. Если надо переодеться после тренировки.

– Так вот, мистер Бойскаут, мне совершенно не хочется сегодня копаться в холодном песке. – Отэм отпила кофе. – Поэтому я наблюдаю за вами с террасы.

– Можно сока, мам?

Отэм подошла к холодильнику и открыла дверцу. Взгляд Сэма скользнул по ее спине, бедрам и восхитительно округлым ягодицам.

– Хочешь сока, Сэм?

О да.

– Да. Спасибо.

Отэм налила в стакан сок, а Сэм намеренно отвел глаза от изображения таксы на ее футболке. Отэм поставила сок на стол, и рука Сэма коснулась ее бедра.

Глаза Отэм округлились.

– Что ты делаешь?

– Ем вафли, – ответил Коннор.

Сэм не знал ответа. Он вовсе не собирался дотрагиваться до Отэм. Но это произошло как нечто само собой разумеющееся. Как если бы они были парой, семьей. Хотя, конечно, они не были ни тем ни другим.

Отэм была матерью его сына, но они не семья. Она невероятно горячая и сексуальна. Она заставляла Сэма желать большего. Но они не были любовниками. Отэм была женщиной, о которой он думал постоянно, но не его подругой.

Тогда кто же она? Для него.

Было не слишком тепло. Ветер разметал волосы Отэм по лицу. Она надела теплый свитер, джинсы, угги и теперь сидела в кресле на террасе. Она была рада тому, что ей не пришлось возиться в холодном мокром песке, орудия пластиковой лопаткой. Такая погода, как сегодня, больше подходила для запуска змея, но в глубине души Отэм была рада, что ей не пришлось бегать по пляжу с веревкой в руках. После этого у нее наверняка обветрились бы губы. А здесь, рядом с домом, ветер был потише.

Отэм опустила журнал мод для невест, который держала в руках, и посмотрела на Коннора и Сэма. Они увлеченно копались в песке вот уже два часа. Гораздо дольше, чем Отэм могла ожидать. С террасы замок казался грудой песка, окруженной рвом с водой. До слуха Отэм долетали звуки их головосов, смешанные с шумом океана и криками чаек. Хихиканье Коннора сменялось низким смехом Сэма. При виде этих двух белокурых голов, склонившихся над кучей песка, сердце Отэм сжималось сильнее, чем от горящего в голубых глазах Сэма желания, прикосновения его рук к ее ноющему телу или просто от его красоты и очарования. Она больше не боялась влюбиться в

Сэма. Она уже сделала это однажды и твердо усвоила урок. Но Отэм вполне могла начать испытывать к Сэму симпатию. А вот это уже опасно.

Прошло два месяца с того момента, как они встретились на свадьбе у Сэвиджа и Сэм привез Коннора домой слишком поздно. Два месяца с тех пор, как Сэм стал проявлять к сыну больший интерес. А это означало, что и в ее жизни он стал появляться чаще. До такой степени часто, что прошлой ночью ее пятилетнее воздержание закончилось на полу в коридоре.

Отэм совершенно не гордилась своим поступком, но и особенного ужаса от произошедшего тоже не испытывала. Она была просто сбита с толку, о чем и сказала Сэму вчера ночью. И смущена тем, что отдалась именно тому мужчине, с которым поклялась никогда больше не иметь никаких отношений. Отэм до сих пор была сбита с толку появлением Сэма в арендованном ею доме и ломала голову над причинами, толкнувшими его на это. А еще Отэм никак не могла понять, почему впустила его и почему он все еще был здесь.

– Эй, мама! – крикнул Коннор, подбегая к дому. – Пойдем, я покажу тебе замок.

Отэм отложила журнал в сторону, ибо знала, что рано или поздно ей придется встать и посмотреть на творение рук сына. Коннор встретил ее на поросшей высокой травой тропинке, и Отэм обхватила ладонями его покрасневшие уши.

– Ты замерз. Не хочешь вернуться в дом?

Мальчик покачал головой.

– Папа сделал дракона. Пойдем посмотрим.

Отэм взяла холодную руку сына в свою и направилась вместе с ним в сторону пляжа. Сэм, подбоченившись, стоял у замка. Его колени были такими же мокрыми и грязными, как у Коннора. А уши такими же красными.

Холодный ветер ерошил его волосы, а на щеке виднелись грязные разводы.

– Что скажешь?

Склонив голову набок, Отэм принялась разглядывать замок. Вблизи он уже не казался бесформенной кучей. Он был квадратным, с четырьмя башенками, окруженный рвом с водой. Но гораздо больше Отэм впечатлил его размер. Как и все, что делал Сэм, он был большим и поражающим воображение.

– Я всегда мечтала отправиться в путешествие по Европе, чтобы собственными глазами увидеть многочисленные замки. Но я и представить не могла, что встречу один в Моклипсе.

– Ты мечтаешь побродить по каменным развалинам?

– О да. Я слышала, в Германии сохранились самые красивые и наиболее часто посещаемые замки.

– Видишь дракона? – Коннор указал на существо, больше похожее на змею с большой головой, ползущую по песку в сторону замка. – Он охраняет мальчика, живущего в замке.

– От кого?

Коннор посмотрел на отца и прищурился от солнца.

– От кого, пап?

– От девочек.

Отэм рассмеялась, легонько ударила Сэма в живот, и он схватил ее руку, прежде чем она успела ее отдернуть.

– Ты замерз, – заметила Отэм.

– Тогда, на арене, ты сказала, что я горячий.

Свободной рукой Отэм откинула с лица рыжие пряди.

– А сегодня ты еще и грязный.

Сэм обнял Отэм за талию и приподнял ее. Он прижал ее к своей грязной толстовке и засмеялся.

– Ты слишком чистая. Так что немного грязно тебе не помешает.

– Сэм! – Отэм что есть силы уперлась в плечи бывшего мужа, пытаюсь высвободиться из его объятий. Но Сэм был гораздо больше и сильнее, так что у нее не было ни единого шанса на победу.

Сэм обнял Отэм крепче и приподнял ее еще выше. Его горячее дыхание согревало ее холодную щеку.

– Хочешь стать очень грязной вместе со мной?

Отэм схватилась за плечи Сэма. Она боялась, что, если он не остановится, она просто сгорит от жара, зарождающегося в глубине ее тела. Что ей понравится находиться в объятиях сильного красивого мужчины. В объятиях Сэма.

– Только не в присутствии Коннора!

Губы Сэма коснулись губ Отэм.

– Тогда немножко грязно, да?

– Перестань, Сэм. Ты его смущаешь. – Как смущал ее зарождающийся в животе горячий водоворот желаний.

Сэм поднял голову и произнес, глядя Отэм в глаза:

– Ты смущен, Коннор?

– Да.

Сэм посмотрел на сына поверх плеча Отэм, но не разжал объятий.

– Почему?

– Я вот думаю: если в замке нет дверей, как же мальчик выйдет из него, чтобы покататься на драконе?

Сэм улыбнулся и спустил Отэм, позволив ей медленно отключиться вдоль его тела.

– Есть потайная дверь, о которой знают лишь те, кто живет в замке.

– О... – Коннор кивнул. – А вот теперь я замерз.

Отэм посмотрела на сына.

– Хочешь сесть в горячую ванну?

– Ага.

Отэм покинула теплые объятия Сэма, и все трое зашагали по тропинке к дому. Как если бы были семьей. Семей, о которой Отэм мечтала, нося под сердцем Коннора. Семей, которую она хотела для своего сына, но которой так и не обрела. Они не были семьей и никогда ею не станут. Сэм – это Сэм. Испорченный славой спортсмен, до того привыкший получать желаемое когда и как захочет, что уже не видел границ.

А вот Отэм – работающая мать с четко очерченными границами. Вернее, она являлась таковой, когда рядом не было дотрагивающегося до нее и шепчущего на ухо непристойности Сэма. Манипулирующего ею так, что она не сразу понимала, что ею манипулируют.

Как раньше.

– Мы пойдем в «Паддис»? – спросил Коннор, когда они вошли в дом.

Отэм закрыла раздвижную стеклянную дверь.

– Думаю, у твоего папы есть более важные дела.

Сэм поднял на Отэм свои ясные голубые глаза.

– Дома.

Брови Сэма сошлись на переносице, и он некоторое время изучающе смотрел на Отэм.

– Да. Мне пора возвращаться.

– Нет, папа. – Коннор обхватил отца за мокрую ногу. – Ты можешь спать в моей постели.

– Спасибо. – Сэм погладил сына по голове. – Но у меня действительно есть дела.

– Прощайся с папой, а я пока полностью ванну водой.

Отэм направилась в ванную комнату. Она поступила правильно, решив очертить для Сэма границы. Отдавшись от него на безопасное расстояние. Так лучше для нее. И для Коннора тоже. Лучше его не смущать. Ведь даже если он скажет, что не смущен, это непременно произойдет позже. Отэм набрала немного теплой воды, а потом закрыла кран.

– Ступай в ванную и вычисти из ушей песок, – позвала Отэм Коннора, возвращаясь в гостиную.

– Хорошо. Пока, пап.

– Пока, приятель.

Сэм уже успел переодеться в сухие джинсы и черную рубашку поло. Он стоял перед диваном и складывал в сумку грязную одежду, а когда Коннор выбежал из комнаты, поднял глаза. – Твое настроение меняется быстрее, чем у какой-либо другой женщины.

– А ты действуешь напористее, чем любой другой известный мне мужчина. Но мы оба знаем, что это не продлится долго, Сэм.

– Понятия не имею, о чем ты говоришь.

– Мы говорим о моих опасениях. Я боюсь, что однажды утром Коннор проснется, а тебя не будет рядом.

– Ты опять вернулась к этому?

Они всегда возвращались к этому разговору. И возможно, причина была отчасти в Отэм.

– Коннор – мой сын. Я никуда не денусь. Знаю, я был не слишком хорошим отцом, но и ужасным я тоже не был, хотя ты и пытаешься выставить меня монстром. – Сэм сунул толстовку в сумку. – Но дело не в Конноре. А в прошлой ночи.

Отчасти и это было правдой.

– Этого не повторится.

Сэм поднял голову и сдвинул брови.

– Почему? Мне понравилось. Тебе, я знаю, тоже.

Отэм могла бы все отрицать, но...

– У подобных развлечений есть последствия.

– Ты не можешь продолжать использовать Вегас в качестве щита.

– Я и не использую.

Сэм вновь переключил внимание на сумку.

– Используй. Только эта уловка уже надоела.

– Такое невозможно забыть.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)

День рождения



РАК: ЛУННЫЙ ПЛЕННИК

(22.06-22.07)

Приходилось ли вам наблюдать за тем, как ведут себя раки? Эти существа живут в ритме приливов и отливов (а значит, и в ритме Луны), обороняются чаще, чем нападают, а, схватив добычу, готовы поступиться своими цепкими клешнями, но не отпускать ее... Как это напоминает поведение человека, рожденного под знаком Рака, - упрямого и мягкого, чувствительного и инертного, но в некоторых ситуациях демонстрирующего воинственность, которая может дойти до фанатизма!

Предпочитают пятиться

Луна, покровительствующая Ракам, наделила их характером переменчивым и меланхоличным. Они часто грустят о днях минувших и буквально оказываются в плену воспоминаний - недаром символом этого знака является рак, который, вместо того чтобы идти вперед, предпочитает пятиться. Некоторые подопечные Луны стараются скрыть склонность к хандре и прячут истинную чувствительную натуру под маской беспечности. Но какими бы сильными не хотели казаться Раки, на самом деле они очень ранимы. Достаточно одной неаккуратно сказанной фразы, чтобы испортить им настроение! При этом обиды Раки запоминают надолго и впоследствии крайне осторожно общаются с теми, кто когда-то причинил им боль.

Хранители традиций

Раки очень заботливы и нежны по отношению к тем, кого ценят и любят. У представителей этого знака сильно развит материнский инстинкт: им доставляет удовольствие помогать нуждающимся, опекать и защищать близ-

ких. Яростно и страстно дети Луны отстаивают права и интересы родственников и друзей и никогда не дадут их в обиду. Семейные узы священны для Раков - они прикладывают немало усилий, чтобы наладить связь между разными поколениями семьи. Эмоционально привязанные к отчужденному дому и родине, они болезненно переживают разрыв отношений с родственниками, а также переезд в другой город, тем более в другую страну. Но как бы ни сложились обстоятельства, на протяжении всей жизни Раки стараются следовать семейным и национальным традициям, прививая детям и внукам уважение к ним.

Амбиции? Нет, не слышали!

У Раков отсутствуют ярко выраженные карьерные амбиции. Перспектива подняться по служебной лестнице для них не столь значима - главное, чтобы коллектив попался хороший. Лишь в исключительных случаях Рак увольняется с работы, где у него сложились доверительные отношения с коллегами и начальством. К такому решению его могут подтолкнуть сложное материаль-

ное положение или желание помочь финансами кому-то из родственников. В роли подчиненного представитель этого знака услужлив и исполнитель. Однако большое влияние на его работоспособность оказывает положение дел в личной жизни: если там не все гладко, то и в делах начинается застой. Рак-начальника отличает особое отношение к подчиненным, с которыми он старается быть на короткой ноге. Подопечный Луны мягок и деликатен, к нему всегда можно обратиться за советом. Он не будет принимать жесткие меры даже к самым нерадивым работникам, предварительно не выяснив причину такого их поведения. Поскольку Раки тонко чувствуют людей, то могут добиться больших успехов в области психологии и психотерапии. А повышенное чувство патриотизма и привычка оглядываться назад помогают им в профессии историка и археолога. Также Раков отличает любовь к детям и умение быстро находить с ними общий язык, благодаря чему из представителей этого знака зодиака получаются великолепные воспитатели и учителя.

Если Рак решит работать на себя, то он либо продолжит дело родственников, либо станет основоположником семейного бизнеса. Привлекать кого-то со стороны он не будет, поскольку не очень доверчив и мнителен. Наибольшую прибыль Раку обещает бизнес в сфере, связанной с продуктами питания и предоставлением всевозможных услуг.

Подушка безопасности

Деньги дарят Ракам ощущение защищенности, а потому представители знака относятся к ним с умом, а не разбрасываются финансами направо и налево. Раки хозяйственны, экономны, бережливы и склонны к накопительству. Причем накапливают они не с целью совершить крупную покупку, а для самоуспокоения. Ракам комфортно от осознания того, что у них есть свободные средства, которые можно использовать в случае экстренной ситуации - своего рода подушка безопасности. Самые выгодные вложения для Рака - в недвижимость и землю. К азартным играм он относится настороженно и редко принимает участие в лотереях и сомнительных конкурсах, обещающих дорогие призы и крупные денежные вознаграждения.

Будоражающая глубина

В большинстве своем окружающие относятся к Ракам настороженно: видимо, чувствуют всю противоречивость и сложность их натуры. К тому же далеко не всем нравится способность Рака заглядывать в чужие души! Но те, кому импонирует энергетика Раков, не разочаровываются в них при более близком общении, а наоборот, убеждаются, что представители этого знака обладают по-настоящему глубоким и интересным внутренним миром.

Универсального рецепта по завоеванию Рака, чье настроение, благодаря Луне, крайне переменчиво, не существует. В течение дня к одному и тому же человеку этот представитель зодиака может испытывать целую гамму чувств: от раздражения до восхищения, от ненависти до любви. Если вы обладаете гибким характером, умеете подстраиваться под окружающих, легко угадываете их потребности и желания, то процесс покорения подопечного Луны не вызовет у вас особых затруднений. Если же чутье часто подводит, обратитесь к психологической литературе и научитесь читать мимику, жесты и позы избранника, улавливать малейшие оттенки его интонаций. Добившись понимания с полуслова, вы максимально приблизитесь к заветной цели.

Скромность украшает?

22 июня Солнце войдет в созвездие Рака, знаменуя начало нового астрологического года для представителей этого знака зодиака. Внимание женщин-Раков на протяжении будущих 12 месяцев главным образом будут привлекать мужчины уравновешенные, серьезные и ответственные. Тот, кто продемонстрирует спокойствие (но не холодность!) в ответ на капризы избранницы и поможет справиться с одолевающими ее эмоциями, наверняка достигнет до ее сердца.

Мужчину-Рака в период с 22 июня 2016 года по 22 июня 2017 года заинтересует девушка скромная, ненавязчивая, домашняя. Умение заботиться, сдержанность и терпеливость - вот что Рак обязательно оценит по достоинству. А вот особа, которая занимается экстремальными видами спорта, часто посещает увеселительные мероприятия и не отличается хозяйственностью, скорее его отпугнет.

Плутон напряженный

Оказавшись под напряженным влиянием Плутона, с 22 июня по 23 июля, Рак станет слишком зависим от чужого мнения, поэтому сначала придется очаровать людей, с которыми общается ваш избранник. Попробуйте влиться в компанию подопечного Луны и действуйте через его друзей. Если вы не уверены, что сможете понравиться приятелям и родственникам Рака, переждите указанный период и только потом приступайте к активным действиям.

Сильная тяга к знаниям проснется в Раке в начале августа и не покинет его вплоть до второй декады октября, о чем говорит активизирующийся в этот период Меркурий. Будьте в курсе последних новостей и при каждой встрече делитесь с избранником полезной информацией. Если у вас есть интересное хобби, предложите Раку обучиться ему: совместные уроки помогут вам сблизиться.



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ РАКА?

Раки не мыслят счастливой жизни без семьи и чаще других представителей зодиака мечтают о тихой гавани. Ради любимого человека они готовы пожертвовать карьерой и увлечениями - но взамен ожидают такого же отношения к себе. Так что прежде чем начать борьбу за сердце Рака, задумайтесь, готовы ли вы к действительно серьезным отношениям?

Любовь

и 6-е поле гороскопа

С 18 октября по 22 декабря, когда планеты активизируют 6-е поле гороскопа Рака, дайте ему возможность продемонстрировать житейскую мудрость. Если возникнут трудности, обратитесь за помощью к возлюбленному и обязательно последуйте его совету. Рожденный под знаком Рака будет польщен тем, что вы цените и уважаете его, и сочтет вас достойной кандидатурой на роль его половинки.

Чтобы покорить Рака в январе и первой половине февраля, когда усилится энергия Нептуна, придется прибегнуть к специальным психологическим приемам. Особенно эффективным окажется метод отзеркаливания: общаясь с Раком, копируйте манеру его поведения и даже повторяйте некоторые слова. Больше слушайте и меньше говорите сами, расспрашивайте Рака об увлечениях - словом, делайте все возможное, чтобы подопечный Луны понял, что вы заинтересованы в нем и имеете схожие жизненные цели.

Магия комплиментов

Не ждите активных действий от Рака 5 марта - 3 апреля. Попав во власть

ретроградной Венеры, представители знака разуверятся в собственной привлекательности. Чтобы понравиться им в указанный период, подбадривайте и хвалите избранника, делайте ему комплименты, всячески подчеркивайте его достоинства и ни в коем случае не указывайте на недостатки.

Уютная домашняя атмосфера будет особенно импонировать Раку в период с 20 апреля по 21 мая, который пройдет под гармоничным воздействием Солнца. Если вы хотите пригласить избранника на свидание, то лучше всего организовать его у себя дома. Создайте романтическую атмосферу, приготовьте ваше коронное блюдо, покажите избраннику семейный фотоальбом и расскажите о родственниках. Раку будет интересно узнать историю вашей семьи, и, возможно, он захочет познакомиться с вашими родителями.

С 4 по 21 июня Раки будут крайне восприимчивы к чужим интонациям, поэтому внимательно следите не только за тем, что говорите, но и как. Марс, расположившийся в их знаке зодиака, призывает избегать командных нот в голосе и общения на повышенных тонах. Не перебивайте избранника и не давите на него. А любой спор старайтесь свести к шутке.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА



ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ПОКУПАТЬ БОЛЬШЕ?

Вспомните, как на днях вы решили зайти в магазин за пачкой молока и масла, а вышли оттуда, нагруженные пакетами с ненужными покупками. Почему так происходит?

1. Звуки. Психологи доказали, что музыка, играющая в супермаркете, побуждает покупателей интенсивнее нагружать свои тележки продуктами. Как правило, руководство магазина включает что-нибудь энергичное. Слушая музыку, мы забываем о том, за чем на самом деле пришли.

2. Запахи. «Попробуйте великолепную копченую колбасу», - слышите вы издали, и ноги уже сами несут вас к прилавку с надписью «Дегустация». Манящий запах заставляет купить колбасу, которая вам совершенно не нужна, а в придачу к ней еще килограмм сосисок - они наверняка так же вкусно пахнут.

3. Размер тележки. Никогда не задумывались, почему тележек в супермаркете всегда больше, чем корзин, а их размер такой впечатляющий? Все просто: мы стремимся полностью заполнить емкость, которую нам дали. Если это корзина - мы возьмем меньше, ведь емкость ограничена. Ну а с тележкой существует риск потратить куда больше, чем предполагали.

4. Красивая раскладка. Какие молодцы мерчендайзеры! Они сделали все для того, чтобы вы не прошли мимо того или иного товара. Упаковки чая составлены в оригинальную пирамиду, кошачий корм разложен по возрасту питомца, а рядом с детским порошком стоит милый медвежонок. Думаете, все это просто так?

5. Скидки. Скидка на товар создает иллюзию разумной траты денег - «Куплю несколько шампуней, все равно потом пригодятся». И вот ненужные бутылочки уже перекочевали в вашу корзину. Конечно, вы найдете им применение, но ведь в данный момент они вам ни к чему, и покупать их вы не собирались.

6. Маршрут. Всегда ли вы с первого раза находите нужный товар? Или вам для этого приходится намотать не одну сотню метров в торговом зале? А все потому, что полки с товарами расставлены хитро. Вы плутаете среди них, натываясь на то, что покупать не собирались, но раз уж попалося на глаза, так и быть, возьмете. Хитрый ход!

ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОЛЮБИЛ ГЕОГРАФИЮ

У меня растет сын, сейчас ему 13 лет. С учительницей географии ему не повезло: спрашивает с учеников много, а сама ведет урок не очень интересно. Не удивительно, что у ребенка пропало желание заниматься этим предметом.

Я решила взять ситуацию в свои руки. Посидела на форумах мамочек, спросила совета. Одна посетительница порекомендовала дать почитать сыну мемуары путешественников. С одной стороны, это художественный рассказ, а с другой - чистая география, страны, континенты, реки и горы сами собой запоминаются. И действительно, ребенок очень увлекся! Больше всего нам понравились книга Всеволода Овчинникова «Своими глазами. Страницы путевых дневников» и книга Олега Куваева «Дневник прибрежного плавания».

Ольга Голодец.



СЛЕДОВ ОТ БИЖУТЕРИИ НЕ БУДЕТ

Не всегда получается покупать благородные металлы, так что в моей шкатулочке много бижутерии. Всем она хороша, только вот обычно оставляет темные следы после ношения. Особенно это касается колец и

браслетов. Мелочь, а неприятно... Я хочу предложить простое решение этой проблемы: покрыть внутреннюю часть изделия прозрачным лаком для ногтей. Следов после этого не будет!

Маргарита.

БОКАЛЫ В КРАПИНКУ

Вместо того чтобы покупать дорогие фужеры, я беру самые обычные и сама их украшаю. Мой последний эксперимент - узор в крапинку. Я взяла золотистый лак для ногтей, обмакнула в него конец ватной палочки и нанесла им точки у основания бокала. Шампанское в нем теперь смотрится просто восхитительно! Это самый простой рисунок, и выполнить его очень легко. По желанию вы можете нанести на бокал что угодно.

Элла Тумасян.



ЕСЛИ СЛОМАЛАСЬ ПОМАДА



На днях у меня сломалась помада - неудачно открыла колпачок. В магазине такую

же найти не смогла, пришлось реанимировать старую. С помощью огня я немного нагрела отломанный конец, затем приложила к нему вторую часть помады. Постаралась крепче прижать их друг к другу и положила помаду на полчаса в холодильник. Когда достала - она была как новенькая!

Ольга Красилицыкова.

КАРМАН ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

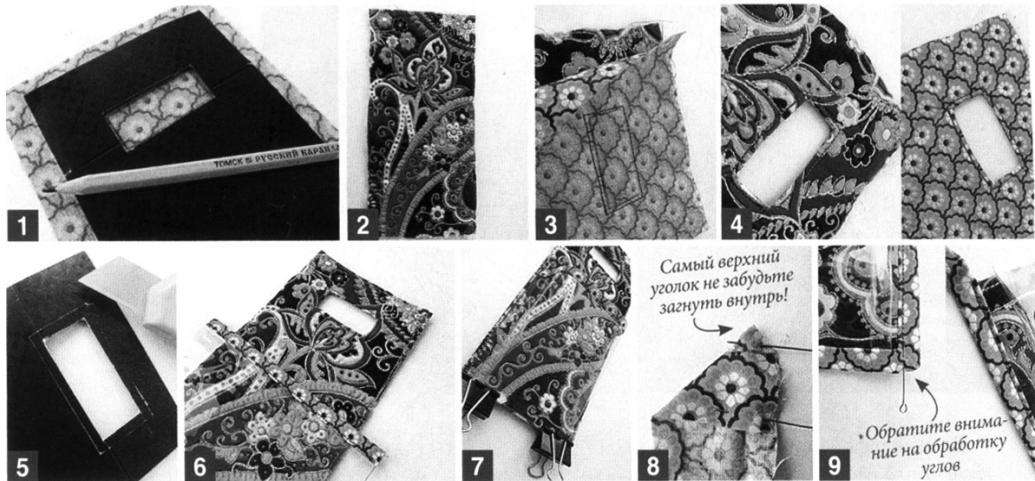
Где во время зарядки лежит ваш телефон? Не всегда и не везде легко найдется для него достойное место. Предлагаем креативный и к тому же мобильный вариант.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * основная ткань 11,5x23,5 см;
- * подкладочная ткань 11,5x23,5 см;
- * ткань шириной 3-3,5 см и длиной 90 см для бейки;
- * синтепон 12x24 см;
- * пленка ПВХ (обложка для тетради) 12x15 см;
- * картон 9,5x21,5 см;
- * ножницы;
- * канцелярский нож;
- * нитки и швейная машинка.



Для этого проекта понадобятся хотя бы минимальные навыки общения со швейной машинкой. А может быть, как раз он и вдохновит на покорение вершин пэчворка и прочие творческие затеи.



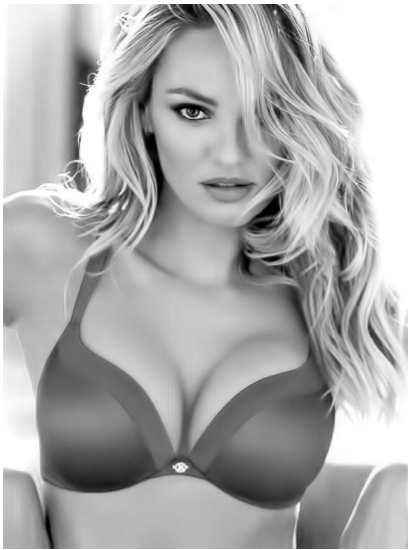
1. На картоне, отступив от верхнего края 2,5-3 см, наметить и вырезать по середине отверстие 2x4,5 см (под размер зарядного устройства). На подкладке карандашом обвести это «окошко».
2. На синтепон положить лицевой стороной вверх основную ткань и простегать диагональной клеткой, или вертикальными линиями, или по контуру рисунка ткани (как в нашем случае).
3. На простеганную деталь положить подкладку изнанкой вверх и проложить строчку по периметру «окошка», чуть отступая наружу от карандашного контура.

4. По карандашному контуру вырезать отверстие и вывернуть через него подкладку. Отутюжить. Отстрочить «окошко» по периметру, отступив 1-2 мм.
5. На картоне расширить резаком отверстие на 4 мм по всему периметру. Вставить картон между простеганной основой и подкладкой. Сострочить подкладку и основу по всему периметру, отступая 2-3 мм от края.
6. Ткань для бейки сложить вдоль пополам, отутюжить. К сгибу внутрь сложить срезы, еще раз отутюжить. Отрезать 15 см, вложить в них пленку стороной 15 см и от-

строчить. Это будет верхняя часть самого кармашка.
7. Пристрочить по бокам пленку к заготовке. Отступив от краев по 1 см, заложить на пленке складки и пристрочить нижний край кармашка.
8. Край бейки загнуть под углом 45 градусов, самый верхний уголок еще загнуть внутрь. Бейку сложить и заутюжить.

9. Отступив 4-5 см от края с заутюженным уголком, вложить заготовку в бейку и пристрочить по всему периметру. На углах: доводить строчку до конца детали, закладывая на бейке угол 45 градусов и строчить следующую сторону. Оставленные 4-5 см, заложив так же угол, пристрочить поверх пришитой бейки. Готово!

ИДЕЯ: Подвесной кармашек для зарядки телефона можно сделать и из старых джинсов, если в первую очередь важно его практическое применение. Однако гораздо веселее экспериментировать с тканями и расцветками. Тогда обычный кармашек для зарядки будет выглядеть как дизайнерский аксессуар.



ИДЕАЛЬНЫЙ БЮСТ КАК СОХРАНИТЬ ФОРМУ?

С возрастом грудь теряет форму и эластичность. Сохранить бюст в идеальном состоянии помогут упражнения, косметика, питание и грамотно подобранное нижнее белье.

КОСМЕТИКА: ДОМАШНЯЯ И ПОКУПНАЯ

В регулярном питании и увлажнении нуждается не только кожа лица, но и бюста.

В арсенале каждой женщины должна иметься косметика для груди. Это кремы, содержащие экстракты женьшеня, ромашки, зверобоя, морских водорослей. Хорошо, если в их состав будут входить коллаген, эластин,



а также витамины А и Е. Наносить кремы лучше всего после контрастного душа (3-5 минут) - так кожа лучше впитает полезные вещества.

2-3 раза в неделю делайте обертывание или маску для груди.

Питательная маска. Взбить 1 яичный белок. Смешать 1 ч. л. миндального масла и 3 капли эфирного масла фенхеля. Соединить белок и масляную смесь. Нанести на кожу груди, избегая области сосков. Оставить на 20 минут, затем смыть водой.

Тонизирующее обертывание. Залить 100 г морских водорослей ламинарии 1 л теплой воды, оставить на 30-40 минут. Смешать со 100 г белой глины и 100 мл лимонного масла. Нанести на область груди и декольте, обернуть пищевой пленкой. Оставить на 30 минут, затем смыть водой.

ЧТО ПРИПОДНИМЕТ ГРУДЬ?

Вопреки мифам, «накачать» грудь нельзя, зато можно привести в тонус мышцы, которые ее поддерживают. Через день выполняйте небольшой комплекс упражнений.

1 Согните руки в локтях, поднимите их на уровне груди параллельно полу. Сложите ладони между собой. С усилием надавите ими друг на друга так, чтобы почувствовать напряжение в грудных мышцах. Расслабьте руки. Сделайте два подхода по 50 раз.

2 Лягте на пол лицом вниз. Поставьте руки параллельно полу на ширине плеч. Выполните отжимание. Сделайте три подхода по 5 раз или два подхода по 10 раз. Если вам трудно выполнять упражнение, можете использовать колени в качестве точки опоры.

3 Лягте на пол на спину, руки положите вдоль туловища. Возьмите небольшие гантели, медленно поднимите руки вверх, так же медленно опустите. Не касаясь пола, начните упражнение заново. Повторите 20 раз. Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой 0,5-0,8 л. Грудь будет казаться больше, если держать спину прямой. Позаботьтесь о правильной осанке, сформируйте мышечный корсет спины с помощью физических упражнений.

✓ Если хотите укрепить мышцы груди, начните заниматься плаванием.



БЮСТГАЛЬТЕР - СТРОГО ПО РАЗМЕРУ!

Бюстгальтер должен сидеть идеально, повторяя форму груди. Если выбрать на размер меньше, он будет стеснять грудь, нарушая кровообращение. Если больше - бюст может обвиснуть без необходимой поддержки. В магазинах прибегайте к помощи консультантов для подбора идеального размера.

Чтобы визуально увеличить бюст, отдавайте предпочтение бюстгальтерам с косточками, надежно фиксирующими грудь, и с широкими вставками между чашечками. Обратите внимание на модели pushup. Убедитесь, что ваша грудь чувствует себя в них комфортно. Если вы занимаетесь спортом, позаботьтесь о приобретении специального топа из плотной ткани с широкими лямками.



! **СОВЕТ:** Надевая платье с глубоким декольте, нанесите более светлый оттенок пудры на открытую боковую часть груди, а более темный - в область ложбинки. Так ваш бюст будет смотреться эффектнее.

КАК ПОЛУЧИТЬСЯ ХОРОШО НА СНИМКЕ

СОВЕТЫ ФОТОГРАФА

Выигрышный фотоснимок, как макияж, способен устранить недостатки и подчеркнуть достоинства. И дело тут не только в хорошем фотографe: вы сами можете сделать фотографию удачной.



СЕСТЬ НА ТРАВКУ

Присядьте на пол или на траву, подтяните к себе ногу и обхватите ее рукой. Так вы сможете скрыть неидеальный живот и полные бедра. Голову слегка наклоните, чтобы поза выглядела непринужденно.

ЛЕЧЬ И РАССЛАБИТЬСЯ

Фотографируясь в позе лежа, вы убиваете сразу нескольких зайцев. Во-первых, скрываете полноту, если таковая имеется. Во-вторых, открываете область декольте - актуально для тех, кому есть чем похвастаться. В-третьих, в такой позе акцент делается на лицо. Улыбнитесь - и можно считать снимок удачным!

Руки спокойно положите перед собой. Если фото делается с близкого расстояния, ваш маникюр должен быть идеальным.



НАЙТИ ТОЧКУ ОПОРЫ

Для того чтобы фото в положении стоя получилось хорошим, найдите себе точку опоры, например, облокотитесь о стену. Не ломайте голову над тем, куда деть руки, как поставить ноги. Пусть поза выглядит естественно. И не забудьте улыбнуться!



ПОИГРАТЬ НА КАМЕРУ

Портретное фото - одно из самых сложных для исполнения. В модели должно быть все идеально: и макияж, и прическа, и выражение лица. Выигрышной считается поза вполоборота: вы стоите боком, но взгляд направлен в камеру. В таком случае лучше сделать высокую прическу, чтобы выгодно подчеркнуть скулы. Не забудьте: спину нужно держать прямо! Расположив руки около лица, можно скорректировать мелкие недостатки, например, скрыть широкий лоб, уменьшить щеки. Потренируйтесь перед зеркалом: меняйте положение рук, выбирая то, которое подойдет лучше всего.



Вкусно и полезно

ГОТОВИМ ИЗ АЙВЫ



ДЕЛАЕМ МАРМЕЛАД

3 кг айвы, 2,5 кг сахара, 600 мл воды, один лимон.

Айву вымойте, тонким ножом очистите от кожуры. Кожуру прокипятите с водой, отвар процедите, кожуру выбросьте. Очищенную айву разрежьте на четвертинки, удалите плодоножки и семечки. В готовый отвар выложите нарезанную айву с соком и цедрой лимона. Когда айва разварится, всыпьте сахар и варите до готовности, периодически помешивая (больше часа). Когда варенье упарится, загустеет, измельчите его блендером и варите, постоянно помешивая, в несколько приемов: доведите до кипения, кипятите 10 минут и оставьте. Так повторите 4-5 раз. Выстелите форму бумагой для выпечки, покройте очень тонким слоем сливочного или растительного масла. Выкладывайте готовый мармелад лопаткой, смоченной в воде, не очень тонким слоем. Разровняйте поверхность и поставьте форму в предварительно нагретую до 50

градусов духовку на 2-3 часа. Выньте мармелад из духовки, остудите и при помощи ножа, смоченного в воде, порежьте на небольшие кусочки. Обсыпьте каждый кусочек сахаром и сложите в закрывающуюся посуду.

ЗАПЕКАЕМ В МЕДУ

4 айвы, 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 1 стакан меда, 2 ст. ложки изюма, 4 инжира, 100 г сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

С айвы срежьте крышечки, удалите сердцевину. Орехи и инжир пропустите через мясорубку, добавьте половину меда и изюм и этой смесью наполните айву. Закройте крышечками, обильно обсыпьте сахаром. Форму для запекания смажьте маслом, налейте в нее оставшийся мед, поставьте айву и поместите форму в духовку, нагретую до 200 градусов, на 15 минут. Можно украсить айву оставшимся изюмом или орехами.



Напитки

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Вскипятите 1 л воды. Отожмите сок из 1 стакана клюквы, добавьте немного воды, процедите. Выжимки из ягод залейте оставшейся водой, вскипятите, процедите. В отвар добавьте 1/2 стакана сахара, охладите и смешайте с сырым соком. Морс храните в холодильнике.



МЕДОВЫЙ КВАС

800 г меда, 2 стакана изюма, 2 лимона, 25 г дрожжей. Залейте мед 5 л кипятка, размешайте. Остудите, добавьте дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, мелко нарезанные лимоны и изюм и оставьте для брожения. Когда лимоны и изюм всплывут, выньте их, разлейте квас в бутылки, закупорьте и поставьте в холодное место.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

1 кг клюквы, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей. Клюкву переберите, промойте и протрите через дуршлаг. Отжимки залейте 4 л воды и поставьте кипятить на 15-20 минут. Остудите, добавьте сахар и вновь вскипятите. Вылейте в горячий сироп клюквенный сок, добавьте разведенные в теплой воде дрожжи, размешайте и разлейте по бутылкам. Квас можно пить через 3 дня.

ЯБЛОЧНЫЙ ЛИКЕР

10 больших ароматных яблок (без сердцевины) натрите на крупной терке, сложите в бутылку или банку. Залейте 1 стаканом водки, закройте крышкой, поставьте в темное место на неделю. Напиток процедите, добавьте сахарный сироп нужной концентрации, перемешайте - ликер готов.



Кекс «Изюминка» выпекаю в микроволновке

Когда неожиданно пришли гости, вы успеете приготовить этот десерт, пока закипает вода в чайнике. Возьмите по 3 ст. ложки растительного масла и молока, 1 яйцо, по 2 ст. ложки какао и сахара, 3 ст. ложки муки, ваниль или корицу по вкусу. Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте яйцо, молоко, масло и хорошо перемешайте. Вылейте в форму, поставьте в микроволновку на 5 минут при мощности 800. В кекс можно добавить все что душе угодно: изюм, мед, орехи. В сезон я добавляю ягоды красной смородины. При желании можно сделать двойную порцию и украсить по вкусу.

Г. Фазылова.

Никогда не покупаю паштеты в банках

На 0,5 кг куриной печени беру 200 г несоленого сала (оно не должно быть толстым - слой не больше 2-3 см). Нарезаю кубиками (приблизительно 2x2 см) и томлю на сковороде на небольшом огне. Как только сало пустит жир, кладу на сковороду разрезанные на 4 части 3-4 средние луковицы и немного пассерую (не пересушить!). Добавляю печеньку, солю, перчу (важно не пережарить печеньку, иначе паштет получится сухим и жестким). Затем все дважды пропускаю через мясорубку, выкладываю в форму и ставлю в холодильник для застывания. Получается отличный паштет для бутербродов. А еще давно отказалась от покупки расфасованного в упаковке филе сельди. Покупаю свежемороженную сельдь и засаливаю сама. На 3 тушки готовлю такой рассол: на 1 л кипяченой воды добавляю 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложку сахара, 2-3 лавровых листа, перец горошком, гвоздику или кориандр. Рассол остужаю, заливаю рыбу и оставляю на сутки.

И. Полосина.

Вяленый свиной окорок делаю сама

Вырежьте в окороке косточку, а в рульке оставьте. Сделайте надрезы и насыпьте соль и пряности - по вкусу. Затем натрите солью и пряностями весь окорок, положите в ванночку для засолки и поставьте на 2 недели в прохладное место, накрыв чистой тканью. В течение этого времени окорок переворачивайте, добавляя при необходимости соль. Затем зашейте его в чистую влажную марлю и вывесите в сарай или на чердак, где гуляет ветер, на 2 месяца.

Л. Поливанова.

ЗЕЛЕНЬ БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

400 г фарша, 2 луковицы, 400 г картофеля, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г молока, 100 г сметаны, пучок щавеля, соль, специи по вкусу.

В фарш добавьте одну мелко порезанную луковицу, соль и перец. Перемешайте и слепите фрикадельки. Картофель нарежьте брусочками, вторую луковицу - мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Щавель порежьте, яйца взбейте и смешайте с мо-

локом. Лук с морковью обжарьте на масле. Вскипятите 2 л воды, положите фрикадельки, как только закипят - добавьте картофель, а как будет почти готов - обжаренные овощи и щавель. Влейте тонкой струйкой смесь из молока и яиц, посолите.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ НА СКОВОРОДЕ

1 кг свинины, 1 стакан воды, 3 луковицы, 1/2 лимона, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками, лук - полукольцами. Смешайте, посолите и разомните. Посыпьте специями, влейте воду с лимонным соком и уберите в холодильник на 5-10 часов. Мясо слегка отожмите и выложите без лука в сковороду с маслом. Жарьте на сильном огне 3-5

минут, не перемешивая. После чего переверните и так же обжарьте с другой стороны. Когда кусочки будут румяные, добавьте оставшийся маринад, накройте крышкой и тушите 30 минут на слабом огне. К шашлыку добавьте маринованный лук и тушите еще 5 минут.

СЫРНЫЕ РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ

1 кабачок, 2 яйца, 2 плавящихся сырка, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло, мука, соль, перец по вкусу.

Кабачок очистите и нарежьте тонкими пластинками. Муку присолите, обваляйте в ней ломтики кабачка и обжарьте в масле. Сырки и отварные яйца натрите на крупной терке, добавьте измельченный чеснок, майонез, посолите и

поперчите по вкусу. Если начинка получилась слишком густой, добавьте майонез. На пластинку кабачка выложите чайную ложку сырной массы и сверните в рулетик. Если он разворачивается, закрепите зубочисткой.



Жюльен с рыбой

400 г рыбного филе, 1 чайн. ложка лимонного сока, 200 г сметаны, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, молотый черный перец. Филе сбрызните лимонным соком и поставьте в холодильник на 20 минут. Духовку нагрейте до 150 градусов, филе разделите на маленькие кусочки. Сметану взбейте с солью и перцем, зубчики чеснока очистите, разрежьте вдоль пополам и натрите формочки для жюльена. Положите в них рыбу, залейте сметаной и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке 50 минут, пока сыр не подрумянится.

Рыбка с кабачками в сметане

500 г рыбы, 3 кабачка, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного

масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 300 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Рыбу почистите, нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте. Положите в кастрюлю, обложите ломтиками очищенных и обжаренных кабачков, залейте сметаной, посыпьте сыром, полейте маслом и запеките в духовке.

Селедочный соус с луком к блинам

Нарежьте кубиками 3 вареных яйца, добавьте 100 г измельченной сельди без косточек и 2-3 перышка лука. Добавьте стакан густой сметаны, 2 ст. ложки горчицы и щепотку черного перца. Перемешайте и посолите по вкусу. Подавайте к несладким блинам.



РОГАЛИКИ С СЫРОМ

3 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки маргарина, 15 г дрожжей, 1 яйцо, 200 г молока или воды, соль. Начинка: 4 ст. ложки растопленного масла, 150 г тертого сыра.

Замесите дрожжевое тесто, поставьте в теплое место, чтобы подошло. Поднявшееся тесто разделите на 3-4 части, скатайте шарики, раскатайте в круглые лепешки. Смажьте поверхность лепешек растопленным маслом, посыпьте тертым сыром, разрежьте на 6 равных треугольников, сверните рогалями, начиная с широкого конца. Выложите на смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке.

Советы садоводам



ЗЕМЛЯНИКА ИЗ СЕМЯН

Я замачиваю семена в стимуляторе роста, а потом высаживаю в стаканчики из-под йогурта, слегка вдавливая их пальцем. Грунт покупаю уже готовый, магазинный. Оборачиваю емкости газетой (она отлично впитывает конденсат, меняю ее по мере намокания), затем полиэтиленовым пакетом и ставлю на батарею. Через неделю семена проклюнутся. Перемещаю их на по-

донник, периодически открывая для проветривания. Поливаю только из пульверизатора хорошо отстоянной водой комнатной температуры. Как только росточки вытягиваются, «окучиваю» их землей, чтобы они не падали. Рассадку закаляю: проветривание увеличиваю по времени, затем снимаю пленку. Высаживаю в грунт вместе с остальной рассадой.

Анна Симакова.

КУКУРУЗА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ВЕТРА



Мой участок находится «на семи ветрах», да еще и на возвышенности. Высокий забор не спасает растения от гибели: многие из них ломаются, а о вызревании помидоров я даже и не мечтаю. Соседка подсказала выход: перед

рядками с теплолюбивыми растениями сделать заслон из столовой кукурузы. Семена я посеяла сразу после заморозков. Прорастает кукуруза быстро, особого ухода не требует. Постепенно разрастается кустиками из 4-5 побегов, образуя плотный и высокий заслон. Теперь на моем огороде тишь да гладь: выращиваю не только помидоры, но и баклажаны, сладкий перец, кабачки. Спасибо кукурузе!

Валентина.

УВЕЛИЧИТЬ УРОЖАЙ ЛЕГКО!

Компостные кучи есть, наверное, на каждой участке. Но перепревают они не за один год, да и выглядят, мягко говоря, не очень красиво. Я придумала свой способ: беру бочку, заполняю ее наполовину сорняками, затем заливаю доверху водой. Сверху накрываю полиэтиленом, в котором проделываю несколько дырок. Обвязываю пленку веревкой,

чтобы ее не унесло ветром. Через 10-15 дней отличный жидкий компост готов! Разбавляю его при поливе водой 1:10. Других подкормок не вношу, на урожай не жалуюсь. У меня на участке три таких бочки, которые я заполняю с интервалом в 3-4 дня, так что свежее натуральное удобрение всегда под рукой.

Татьяна Кускова.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЛИЗНЕЙ

От слизняков в огороде много вреда: они не только способны испортить весь урожай клубники, но и переносят с собой споры грибов, а с ними и такие болезни, как, например, серая гниль. Серьезный урон они могут нанести урожаю томатов, огурцов, гороха, фасоли, моркови, картофеля. Прогнать слизней с огорода помогает опрыскивание.

Испитую кофейную гущу я

растворяю в воде и распыляю ее на все растения и почву. А можно расставить по участку банки с остатками пива: слизняки заползают в них «полакомиться». В свою очередь, слизняками любят питаться птицы: можно разместить на грядках «ванночки» для купания. Правда, пернатые сами могут склевать урожай, особенно ягоды.

Людмила Усова.

КРАСАВИЦА ГВОЗДИКА

Ремонтантные сорта многолетней гвоздики - моя давняя любовь. Поскольку об оранжерее я только мечтаю, выращиваю ее в открытом грунте, но по особым правилам. Гвоздика очень требовательна к почве, поэтому для нее я специально готовлю верхний слой грунта из смеси земли, торфа и перегноя в пропорции 2:2:1. Семена выращиваю через рассаду, мои самые любимые виды -

Шабо, венгерская и турецкая. Высаживаю кустики на самом светлом месте, но не под прямым солнцем. Если рассада прижилась, то дальнейший уход несложен: он заключается в регулярных поливах, подкормках и прополках. К сожалению, многолетней гвоздике редко удается пережить зиму, поэтому я каждый год «страшую» себя новой рассадой.

В. Климова.

КАК ПРОРАСТИТЬ КАРТОФЕЛЬ

Первым делом выберите здоровые клубни весом 80-100 г каждый. Замочите их на несколько часов в воде комнатной температуры. Разместите клубни в 1-2 слоя на полу в хорошо проветриваемом помещении, где обязательно есть окно. Раз в пять дней переворачивайте их: каждая сторона должна получить нужную дозу света. Клубни с 4-6 крепкими отростками длиной 1,5-2 см откладывайте для посадки. Разложите картошку по полиэтиленовым пакетам по 8-10 шт. в каждом, проделайте отверстия для вентиляции. Завяжите и подвесьте в светлом, но не жарком месте (избегая прямых солнечных лучей). Периодически переворачивайте пакеты. Дно ящики выложите опилками слоем 2 см. На них поместите



слой картофеля, затем опять опилки и снова картофель. Таким образом сделайте 6-8 слоев. Через 2-3 дня, когда на клубнях появятся глазки, увлажните картофель - полейте зольным раствором (100 г золы на 5 л воды). Норма полива: 5 л на 20 кг картофеля. Через несколько дней повторите полив. Примерно через две недели картофель будет готов к посадке.

Анатолий Г.

ЗАБОР ИЗ СИРЕНИ

Вышли мы с подружкой на пенсию и купили на двоих большой участок земли под огород. Хозяйства ведем разные, но забор ставить не хотим - некрасиво, да и дорогое это удовольствие. В итоге попросили у знакомых сажены сирени - собрали 50 штук. На границе протянули шнур, вдоль него высадили сажены на расстоянии 50-70 см друг от друга. Предварительно удобрили

место посадки компостом и минеральными удобрениями. Обрезать саженцы, как советуют многие, не стали, а когда они немного разрослись, сплели ветки соседних кустов между собой - получилась густая изгородь. Поливаем и удобряем по очереди. Весной, когда сирень в цвету, мы с подружкой любим поспорить: с чьей стороны забор красивее!

Валентина Уткина.



Домашние любимцы



Вы решили впервые завести себе кошку – это очень серьезный и ответственный шаг.

10 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ВЛАДЕЛЬЦЕВ КОШЕК

Такое решение нельзя принимать в спешке. Хотя существует расхожее мнение, что кошки сами о себе заботятся и сами себя лечат, но вы ведь хотите завести себе дорогое породистое животное и, вероятно, живете не в деревне, где кошки ведут свободный образ жизни. В этом случае имеет смысл найти время и хорошо продумать все аспекты новой жизни, которую вы начинаете, чтобы избежать общих ошибок начинающих владельцев кошки.

1. Опрометчивость

Если вы покупаете какую-то вещь под воздействием минутного импульса – будь то кошелек или футболка, то, обнаружив через день-другой, что вам эта вещь не нравится или не подходит, вы можете вернуть ее, обменять или на худой конец выбросить. Ничего страшного не произойдет. Совсем другое дело, когда вы принимаете в дом кошку или котенка – живое чувствующее существо, нового члена семьи. Вы должны тщательно обдумать свое решение: сможете ли вы принять на себя дополнительную ко всем вашим заботам ответственность, и непременно согласовать свое решение со всеми вашими домочадцами.

2. Незнание меры ответственности

Принятие в дом кошки можно сравнить с принятием в дом ребенка. Ведь ребенка не позволяют усыновить тем, кто финансово не подготовлен или не может обеспечить ему необходимую заботу. Так же и вы обязаны заботиться об основных потребностях вашей новой кошки, и быть подготовленными к аварийным ситуациям.

3. Проблема кастрации и стерилизации

Многие владельцы, столкнувшись с сексуальными проблемами выросших питомцев, приходят в отчаяние. Коты на-

чинают разбрызгивать мочу на все доступные поверхности, ищут, с кем бы подраться, а, не найдя, проявляют агрессию в отношении хозяев. Кошки своим воем во время течки будят весь дом. Если их выпускают на улицу, то они могут принести выводок нежелательных котят. Проблема разрешается просто с помощью операции. Коты после такой операции приходят в норму через несколько часов, кошки – через несколько дней.

4. Пренебрежение ветеринарным осмотром

Хотя кошки могут быстро восстановиться после незначительных болезней, они также могут быстро погибнуть, если не распознана аварийная ситуация. Кошкам нужны определенные прививки, им требуются ежегодные обследования, и им необходима ветеринарная помощь, когда они заболевают или получают травмы. Поспешите найти хорошего ветеринара, которому вы сможете доверить жизнь и здоровье своего любимца.

5. Ложная экономия на кошачьем корме

Деньги, сэкономленные при покупке дешевой пищи для кошки, будут истрачены на ветеринара и лекарства. Лучше сразу кормить кошку хорошо, чтобы не подорвать ей здоровье в юном возрасте. Потом восстановить его будет очень трудно. Кошки являются плотоядными животными, им нужен хороший источник мясного белка. Питание взрослого кота или кошки на 90 % состоит из мясных продуктов. Узнайте, как правильно выбрать пищу для кошки, какие существуют наилучшие марки готовых кормов, которые вы можете себе позволить.

6. Операционное удаление когтей

Некоторые владельцы кошек, собравшись их кастрировать, не готовы к вопросу ветеринара: «Не хотите ли сразу удалить у него и когти?». Если вопрос застал вас врасплох, то вы можете при-

нять необдуманное решение, о котором потом пожалеете.

Защитники кошек считают полную ликвидацию когтей жестоким, негуманным и необязательным мероприятием. С удаленными когтями кошек не принимают на выставки. Узнайте факты, чтобы вы могли принять взвешенное решение.

7. Кошка любит гулять

Множество людей верят, что кошкам необходима свобода, свежий воздух, и солнечный свет, в то время как другие доказывают, что кошки могут быть очень счастливыми и здоровыми, живя полностью в помещении. То, что на открытом воздухе кошек подстерегают самые разные опасности, не вызывает сомнений. К счастью, есть компромиссные решения: вы можете брать кошку с собой в загородный дом, выпуская ее на закрытом участке и следя за тем, чтобы она его не покинула. Вначале можно держать ее в шлейке и на поводке, пока она не привыкнет к новой территории. Можно брать ее с собой на прогулки и даже в дальние путешествия. Но для безопасности лучше все же держать ее на длинном поводке, чтобы, испугавшись чего-нибудь, она не убежала, и чтобы вы не потеряли ее навсегда.

8. Проблемы с туалетом

Кошки аккуратно пользуются туалетным лотком, если он чистый, если наполнитель не имеет неприятного для кошек запаха. Если вы тщательно поддерживаете чистоту, то кошка, скорее всего, будет регулярно ходить в лоток. Предостережение: если ваша кошка вдруг начинает мочиться за пределами лотка, несмотря на то, что он чистый, можно заподозрить заболевание мочевых путей. В этом случае вам нужно обратиться к ветеринару.

9. Является ли кошка вашей собственностью?

Когда вы становитесь любителем кошек, то скоро обнаруживаете, что относитесь к ним не как к «домашним животным», а как к членам семьи. Вы не можете считать кошку своей собственностью, как не можете обладать другим человеком. А если вы вздумаете предъявить кошке свои права на нее, то она вам быстро покажет, как это выглядит на самом деле. Пока кошки только юридически могут считаться «собственностью» в некоторых законах. Фактически же, многие владельцы кошек описывают самих себя как принадлежащих их кошкам!

10. Позвольте кошке быть кошкой

Кошка не является ребенком, и кошка не является собакой. Мы любим кошек за их уникальные свойства. С другой стороны, некоторые аспекты их поведения могут нас огорчать, поскольку мы не понимаем их потребности. Кошки любят залезать повыше и обожают точить когти. Это их естественная потребность, так как они – кошки, а не потому что они – упорные и непослушные. Нужно найти разумный компромисс между нашими привычками и кошачьими желаниями.



Австрийские

Мы привыкли видеть австрийские шторы в залах музеев, но и в квартире они могут смотреться органично. Лучше всего впишутся в стиль модерн. В расправленном виде представляют собой ровное полотно, но чаще всего собираются в мягкие горизонтальные складки. Ткань, как правило, подбирается легкая – для легкой драпировки. Можно дополнить австрийские шторы кистями, бахромой или нижним кантом. Будут хорошо смотреться в квартире с высокими потолками.



Английские

По стилю драпировки английские шторы схожи с австрийскими. Только складок у них не несколько, а одна-две, и располагаются они по центру. Низко такие шторы не опускаются – максимум для подоконника. Они являются классикой традиционной Англии и прекрасно будут смотреться в интерьере в стиле кантри. Для кухни подойдут шторы с ярким цветочным принтом, в гостиной будут уместны мягкие пастельные тона.



Итальянские

Раньше итальянские шторы украшали дверные проемы старинных замков. Теперь их можно разместить в обычной квартире при условии, что потолок в ней будет больше трех метров. В противном случае высокие грациозные шторы, подхваченные по диагонали, будут смотреться нелепо. Итальянские шторы часто используются в качестве дополнения, а основными становятся римские или классические шторы. Некоторые хозяева с их помощью декорируют арочные проемы в квартире.

Римские

Ничего лишнего – главное, что можно сказать про римские шторы. Они лаконичны и просты в исполнении. Жесткие поперечные прутья прочно держат прямоугольные полотна, которые, в свою очередь, надежно защищают от яркого солнечного света. Полотна обычно делают из легкого бамбука. Римские шторы идеально подойдут для дачного интерьера. Если использовать их в городской квартире, то и стиль должен быть соответствующим – кантри, минимализм.





КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ

500 г картофеля, 200 г очищенных креветок, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 стол. ложки муки, 1 упаковка сыра ломтиками с отруцями и укропом, 20 г зелени укропа, панировочные сухари, растительное масло, соль.

Картофель вымойте, очистите, некрупно нарежьте и варите в подсоленной воде 15 мин. Креветки варите в кипящей подсоленной воде 5 мин и откиньте на дуршлаг. С картофеля слейте воду, разомните и дайте немного остыть.

Чеснок очистите и пропустите через пресс. Укроп вымойте, обсушите и порубите. Картофель посолите по вкусу, добавьте яйцо, чеснок, нарезанный укроп, муку и тщательно перемешайте.

Сформируйте небольшие лепешки, на середину каждой уложите пластинку плавленого сыра, 2-3 очищенные креветки и сверните в виде продолговатой котлетки (зразы). В глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Зразы обваляйте в панировочных сухарях и жарьте с каждой стороны по 7 мин. Готовое блюдо можно подать на листьях зеленого салата с соусом айюли.

Совет: плавленый сыр с отруцями и укропом идеален и для горячих блюд, и для бутербродов со свежими овощами.



СВИНИНА С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

600 г свиного филе, 300 г шампиньонов, 4 стол. ложки оливкового масла, 300 г лука-порея, 300 мл сливок (20% жирности), 200 г плавленого сыра ломтиками с грибами, 20 г рубленой зелени, соль, черный молотый перец.

Духовку разогрейте до 160 градусов. Филе вымойте, обсушите, нарежьте на небольшие куски, слегка отбейте, посолите и поперчите их по вкусу. Грибы вымойте, обсушите и нарежьте толстыми пластинками. Лук-порея почистите, промойте холодной водой, разрежьте вдоль пополам и нарежьте кусочками длиной 2 см. 2 стол. ложки оливкового масла разогрейте в сковороде, жарьте шампиньоны 5 мин и выложите на тарелку. Затем в той же сковороде обжарьте лук-порея 3 мин.

Оставшиеся оливковым маслом смажьте форму и уложите куски свинины. Затем выложите шампиньоны и лук-порея. Залейте сливками, посолите, поперчите и поставьте в духовку на 45 мин. Затем достаньте форму с мясом, уложите ломтики плавленого сыра и запекайте в духовке еще 10 мин. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью. Отдельно можно подать отварной рис.

Совет: уложите ломтики плавленого сыра в 2 слоя, и золотистая сырная корочка на мясе станет еще аппетитнее



КУРИЦА С ШАМПИНЬОНАМИ

4 куриных окорочка, 2 чайн. ложки сушеного розмарина, 4 стол. ложки растительного масла, 4 веточки свежего розмарина, 300 г нежирных шампиньонов, 2 моркови, 50 г зелени петрушки, 200 мл сливок 10%-ной жирности, молотый черный перец, соль по вкусу.

Куриные окорочка вымойте, обсушите бумажным полотенцем, немного посолите, поперчите и посыпьте сушеным розмарином. Духовку разогрейте до 180 градусов. В сковороде разогрейте 2 стол. ложки масла и обжарьте окорочка со всех сторон до образования румяной корочки. Затем на каждый положите по веточке розмарина, заверните в пищевую фольгу и поставьте в духовку на 15-20 мин.

Грибы почистите и протрите влажной салфеткой. Морковь вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Зелень петрушки вымойте, обсушите и нарубите. В форме разогрейте оставшееся растительное масло и жарьте шампиньоны 5 мин. Добавьте морковь и жарьте все вместе, помешивая, еще 5 мин. Влейте сливки и тушите на маленьком огне под крышкой 5 мин. В конце добавьте петрушку. Посолите и поперчите.

Куриные окорочка освободите от фольги и подайте на стол с грибами и морковью в сливках. Украсьте по желанию.

Совет: вместо шампиньонов вы также можете использовать лесники, маслята или другие грибы, по желанию.



МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

200 г черники, 1 стол. ложка лимонного сока, 3 яйца, 250 г мелкого сахарного песка, 300 мл сливок 30%-ной жирности, листочки мяты для украшения.

Чернику положите в дуршлаг, промойте холодной проточной водой, переберите, затем хорошо обсушите на бумажном полотенце. Переложите в чашу блендера, влейте лимонный сок и сделайте пюре. Яичные желтки отделите от белков. Белки хорошо охладите и взбейте с 70 г сахарного песка в крепкую пену, затем поместите на горячую водяную баню и при постоянном взбивании держите на ней 5 мин. Затем снимите и взбейайте миксером на холодной водяной бане до загустения. Уберите в холодильник.

Яичные желтки разотрите с оставшимся сахарным песком до получения массы однородной консистенции. Взбейте миксером сливки, соедините с яичными желтками и белками. Добавьте получившееся черничное пюре и все быстро перемешайте.

Приготовленную массу разложите по небольшим пластиковым формочкам для мороженого, каждую сверху накройте пищевой пленкой и уберите в морозильник на 4 ч. Перед подачей на стол каждую порцию украсьте мятой.

Совет: чтобы мороженое получилось менее калорийным, сливки вы можете заменить нежирным йогуртом.