

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСКАЗКА

№25

июнь 2016

цена:  
1,5 лари

**Подсказки**  
Вселенной

стр.32

**Как избежать**  
развода

стр.18

**Одуванчик**

полезен для здоровья

стр.14

**Лунный календарь**

на июль

стр.28

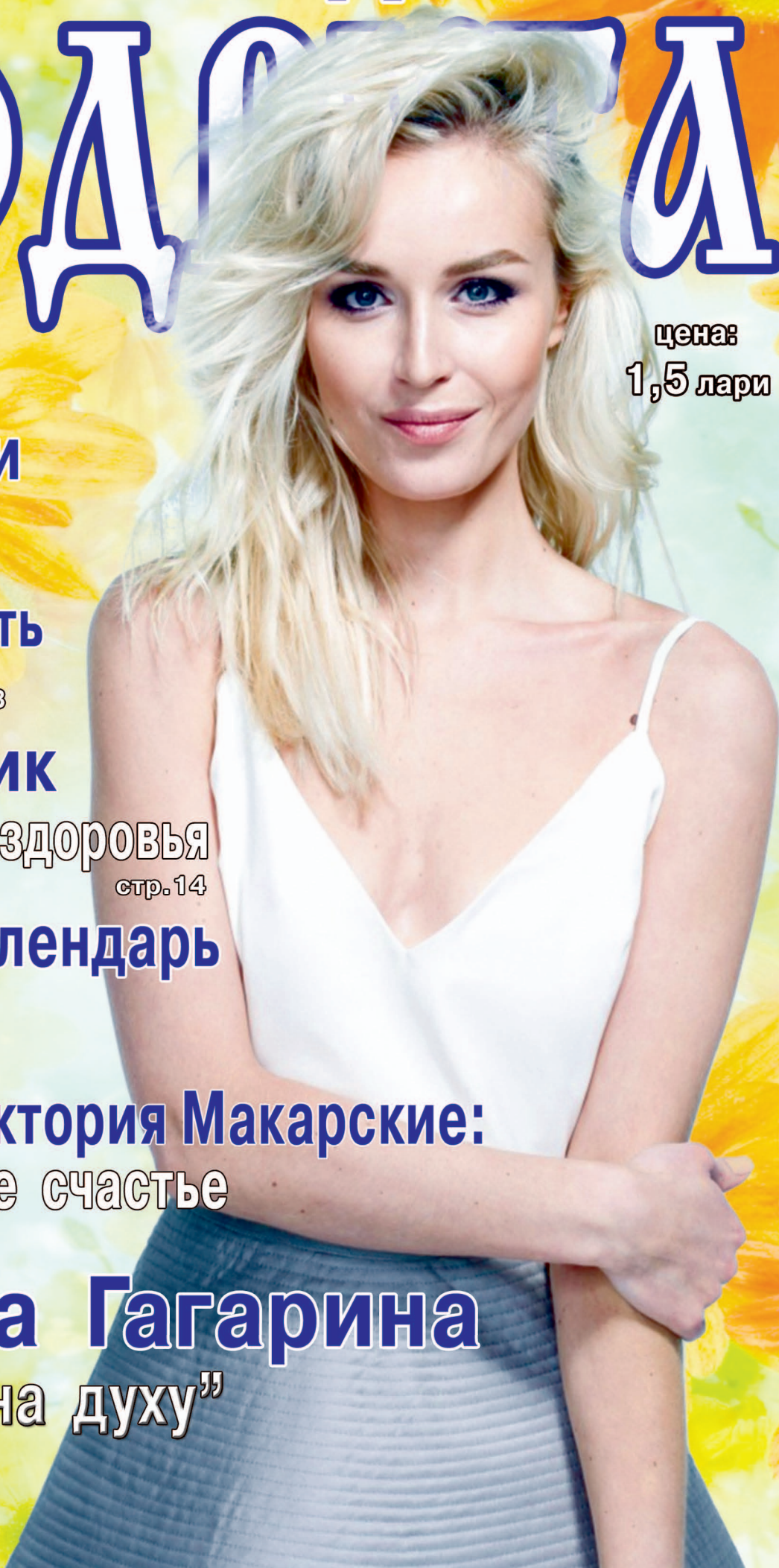
**Антон и Виктория Макарские:**  
Вымоленное счастье

стр. 20-21

**Полина Гагарина**

“Все как на духу”

стр.16-17



Мы так долго мечтали о лете, представляя, как будем гулять под нежными лучами солнца в легких воздушных платьях... И вот летний сезон наступил – пора осуществлять свои мечты!

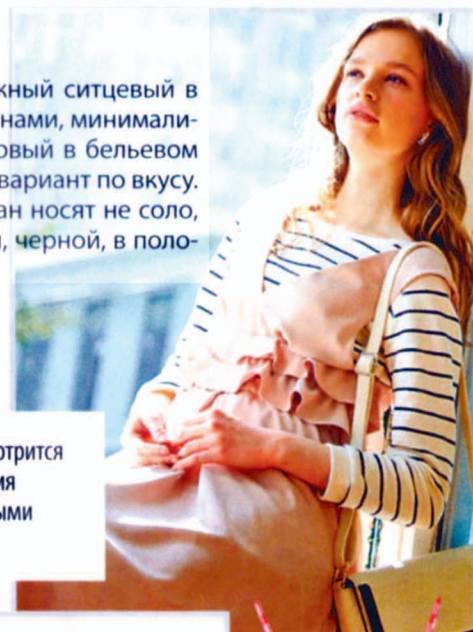
## Выбираем летнее платье

### Сарафанное радио

Сарафан на пике популярности! Нежный ситцевый в цветочек, шикарный атласный с воланами, минималистичный джинсовый или даже шелковый в бельевом стиле – каждая модница найдет себе вариант по вкусу. Только учтите, что этим летом сарафан носят не соло, а поверх хлопковой футболки (белой, черной, в полоску) или кружевной блузки.



Интересно смотрится платье – имитация сарафана с ложными ляпочками



### Внимание на объем

Мини-платье свободного кроя выбирайте по форме рукава: он обязательно должен быть объемным – расклешенным, с воланами, или аккуратным «фонариком». Завершите образ кроссовками и украшениями с яркими «леденцовыми» камнями.

**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](http://www.expertise.ge)

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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



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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

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



**БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ**

Я, жительница Тбилиси, Марина Гурцкая. У меня было очень тяжелое состояние – так сказать, не было энергии – как выжатый лимон, и чувствовала себя между небом и землей. По рекомендации близких, обратилась к тете Шушик. В период проведения первых 2-3 сеансов вся раскочивалась, но на пятом сеансе почувствовала, как прибавилась энергия в организме, и не только улучшилось здоровье, но и дела пошли хорошо. К ней обращаюсь уже третий год подряд и советую любому из читателей, кого это заинтересует. Она мне подарила жизнь.  
Тел.: 599.95-67-91.

Последние 8-9 месяцев меня сильно беспокоило колено, на котором появилась опухоль, определенная врачами как доброкачественная. Несмотря на продолжительное лечение, требовалась операция. Моя подруга, жительница Тбилиси, прочитав в журнале «Подруга» статью о целительнице тете Шушик, сообщила мне ее номер телефона и я тут же с ней связалась. Была очень удивлена, когда просто пообщавшись по телефону, почувствовала облегчение и уменьшение боли и, поняв, с чем и с кем имею дело, тут же приехала в Тбилиси. Вы не поверите: всего лишь после 5 сеансов исчезла опухоль и боль в колене. Сейчас я здоровый человек. Много лет жизни тете Шушик. Гоарик Карапетян, Ереван.  
Тел.: +374.93.75-15-73.  
Моя подруга Анна, Тбилиси.  
Тел.: 574.01-34-20.

Экстрасенс и целительница Шушаник Саркисян Тел.: 593.20-40-29; 277-66-74.  
(информация в журнале «Подруга» 14, 3 стр.).

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

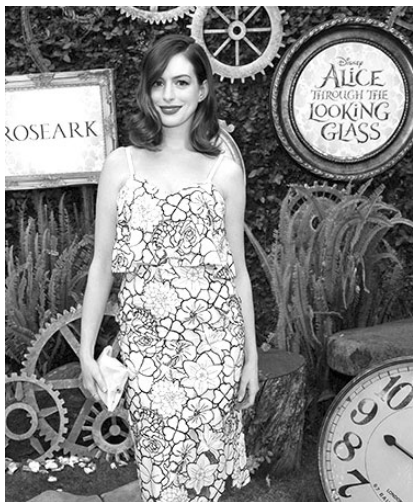
Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223



## ЭНН ХЭТЭУЭЙ НАЗНАЧЕНА ПОСЛОМ ДОБРОЙ ВОЛИ ООН

Энн Хэтэуэй, недавно впервые ставшая мамой, получила новое назначение - актриса была выбрана международным послом доброй воли ООН. Как и ее коллега Эмма Уотсон, Энн будет содействовать достижению гендерного равенства - бороться за расширение прав и возможностей женщин. Также Энн будет заниматься проблемами усыновления и работать над повышением эффективности этой политики на государственном и общественном уровнях. Об этом сообщила глава ООН Фумзиле Мламбо-Нгкука.

«Это большая честь для меня. Возможность внести свой вклад в общее дело достижения гендерного равенства

очень меня вдохновляет. В этом вопросе уже достигнуты заметные успехи, но сейчас мы должны удвоить усилия и убедиться, что мы действительно движемся к получению ощутимого результата», - прокомментировала Энн.

Включение кандидатуры Энн Хэтэуэй в число послов доброй воли ООН предсказуемо. Актриса давно активно участвует в поддержке различных программ по расширению прав девочек-подростков. Кроме того, она ездила в Кению и Эфиопию для привлечения внимания к проблеме детских браков и работала над документальным фильмом CNN о девочках, которые не могут позволить себе получить образование.

## ЗАТМИЛА СВОЮ ЗНАМЕНИТУЮ МАМУ



Синди Кроуфорд имеет все основания гордиться своей дочкой Кайей. 14-летняя девушка стала официальным лицом Miu Miu. Кайя будет рекламировать новую линию солнцезащитных очков этой фирмы. Причем, это уже далеко не первая работа Кайи в модельном бизнесе. В первый раз она приняла участие в рекламной фотосессии для Versace в 2012-м — когда ей было всего 10 лет. С тех пор ее фотографии появлялись в таких журналах, как Vogue Italia и Teen Vogue. Между прочим, ее мама в таком возрасте еще даже и не помышляла о карьере модели. Свой первый контракт с нью-йоркским модельным агентством Синди подписала, когда ей уже исполнилось 20 лет.

50-летняя Синди, конечно, радуется успехам дочери, но все же, как она призналась недавно, немного ревнует. «Иногда смотрю на нее и думаю: у нее же мои ноги и мои волосы — такие, какими они были когда-то. Я хочу, чтобы она «вернула» мне их обратно!» — рассказала Кроуфорд.

Для Miu Miu Кайя снялась в немного рискованном рекламном ролике. Действие разворачивается в бассейне, куда девушка ныряет за очками, которые туда обронила. И камера так следит за каждым изгибом ее тела, что вроде бы невинная съемка производит впечатление весьма сексуальной. И тут невольно возникает вопрос: допустимо ли подобным образом снимать подростка? Впрочем, мама Синди, которая внимательно следит за карьерой дочери, дала на это свое согласие.

## МАЙЛИ САЙРУС И ЛИАМ ХЕМСВОРТ ПОЖЕНЯТСЯ

Слухи о том, что Майли Сайрус и Лиам Хемсворт вот-вот поженятся, появлялись не раз с момента возобновления их романа. На этот раз информация поступила от инсайдеров издания Us Weekly, которое нередко узнает самые громкие новости первым. Говорят, Майли и Лиам планируют провести церемонию этим летом на одном из пляжей Австралии. В конце апреля пара прилетела на родину Лиам и выбирала идеальное место для будущего торжества.

Разработку дизайна и пошив свадебного платья Майли доверила французскому дизайнеру Симону Жакмю. Причем нарядов будет не два и не три, а целых пять.

«Симон создаст для Майли целую серию свадебных платьев. По ее задумке, в течение дня она должна сменить пять нарядов. Розовый цвет определенно будет одним из основных на церемонии», - рассказал инсайдер.

В то время, как сама Майли отношения с Лиамом не комментирует, ее отец Билли Рэй Сайрус решил немного рассказать о романе дочери.

«Скажу только то, что знаю - они очень счастливы. И это главное. Мы с Майли всегда руководствовались только одним слоганом - если ты несчастлив, у тебя ничего не получится».

Лиам Хемсворт также оказался куда разговорчивее подруги. Недавно он появился на обложке австралийского выпуска GQ и впервые лично подтвердил возобновление их романа.

«Люди давно уже все поняли, они же не идиоты... Конечно, прошлый разрыв дался нам тяжело. Но в тот момент мы начали двигаться в разных направлениях, и так должно было произойти. Мы были слишком молодыми, и в тот момент это было правильным решением - нам обоим это было нужно. Я принял решение делать только то, что позволяет мне чувствовать себя счастливым».

Отметим, что отношения Майли Сайрус и Лиам Хемсворта завязались в 2009 году на съемках фильма «Последняя песня». В 2012 году пара объявила о помолвке, но до алтаря влюбленные дойти так и не смогли - уже в сентябре 2013-го представители актеров подтвердили журналу People их расставание. Чуть позже, в 2014-м, когда Майли спросили, где же ее шикарное обручальное кольцо, она ответила: «Не знаю, думаю, валяется где-нибудь в ванной». Лиам, напротив, говорил в интервью, что чувства к экс-подруге у него не остыли.



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**БОРОТЬСЯ С АНЕВРИЗМОЙ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ С ИНФАРКТОМ  
ИЛИ ИНСУЛЬТОМ.**

## ЭТОТ МЕШОК – АНЕВРИЗМА

Кто сейчас не знает об атеросклерозе - проблеме века? Чаще всего говорят об облитерирующем атеросклерозе - это когда атеросклеротические бляшки откладываются на стенках сосудов и таким образом перекрывают их. Об этом заболевании нужно не только говорить, но кричать на весь мир, тем более что весь мир от него гибнет. Конец этого заболевания бывает печальным: инсульт или инфаркт.

Реже рассказывают о сосудорасширяющем атеросклерозе - это когда нарушается питание сосудистой стенки, в результате она расширяется, образуя мешок. И напрасно о нем не говорят, поскольку от этой болезни умирают не реже. На медицинском языке образовавшийся на стенке сосуда мешок - аневризма аорты.

Это уже заключительная стадия атеросклероза второго типа. Аневризма бывает в грудной или брюшной аорте. Как показывает статистика, брюшная аневризма встречается чаще. Однако для человека одинаково опасны обе эти разновидности. В один неожиданный момент мешок разрывается. При этом возникает сильное внутреннее кровотечение. До 75% больных спасти не удается. Бороться с аневризмой сложнее, чем с инфарктом или инсультом.

Эндопротезирование - один из методов удаления аневризмы. При операции используется специальная трубка из синтетического протеза, соединенная с металлической сеткой, называемой стентом. Основная цель эндопротезирования - пред-

отвратить разрыв аневризмы. Протез устанавливается через мини-разрезы на бедре. Операция не требует общей анестезии. Уже на следующий день после операции больной ходит, а на 3-й или 4-й день выписывается из стационара. При этом послеоперационные осложнения исключаются. Казалось бы, что проще.

Но в большинстве хирургических сосудистых отделений подобные операции не выполняются. Хирурги продолжают работать так, как 30 лет назад. Врачи поликлиник не знают или не хотят знать о новых мало-травматичных методах и продолжают направлять пациентов в хирургические стационары по нахоженной тропе. Сломать этот стереотип практически невозможно, если сами больные не будут настойчиво требовать направить их на эндопротезирование. После него вы почувствуете себе здоровыми уже через неделю.

**М. Потапов, сосудистый хирург,  
врач высшей категории.**

Уже на следующий день после операции больной ходит, а на 3-й или 4-й день выписывается из стационара.



### Знаете ли вы, что...

✓ Кашель, особенно ночной, может быть симптомом заболевания сердечно-сосудистой системы, например ишемической болезни сердца. Больной может закашляться и днем, особенно при физической работе или сразу после еды, так как сердце не справляется с повышенной нагрузкой. Если такое происходит, необходимо сделать электрокардиограмму.

✓ Если у человека на лице есть розовые угри, это почти в 2 раза повышает риск развития болезни Паркинсона. Проявляется она в среднем в возрасте 75,9 года. У людей, которые борются с угрями, принимая тетрациклины, паркинсонизм может и не появиться. Повышенная сальность кожи, себорейный дерматит - признаки болезни Паркинсона.

✓ У детей, страдающих ожирением, признаки сердечно-сосудистых заболеваний появляются уже в 8 лет. Утолщение стенок сердечной мышцы есть у каждого второго ребенка. Это указывает на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Вывод: родители должны контролировать вес своих малышей, чтобы они росли здоровыми.

✿ Отпечатки зубов на языке – признак дисбактериоза, трещинки могут говорить о болезнях крови, эндокринной системы, патологии почек.

✿ Мужской мозг больше женского, но по мере старения у мужчин он уменьшается быстрее, чем у женщин.



### 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](http://www.antropos.ge)



## «Атакует» панкреатит

По сообщению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сегодня самое распространенное заболевание поджелудочной железы – панкреатит, острый и хронический. Заболеваемость этим недугом за последнее время не только выросла почти втрое, но и значительно «помолодела». Если раньше, как правило, средний возраст жертв первой атаки панкреатита составлял 50 лет, то сейчас она настигает тридцатилетних.

В связи с этим мы обратились с просьбой к ведущему терапевту Международной благотворительной организации «Джойнт» Элисо АВАЛИАНИ ответить на ряд вопросов читателей журнала «Подруга».

**- Калбатано Элисо, что же такое панкреатит?**

- Это воспаление поджелудочной железы, которая вырабатывает ферменты, необходимые для переваривания пищи, и гормоны, следящие за уровнем сахара в крови. Случившись однажды как острый приступ, панкреатит часто переходит в хронический. Главные катализаторы в этом случае – жирная пища и алкоголь. Среди мужчин, злоупотребляющих спиртными напитками, воспаление поджелудочной встречается у каждого второго. Очень рискуют и женщины, страдающие ожирением. А любители жирной пищи могут стать жертвами панкреатита независимо от возраста, т.к. животный жир для поджелудочной железы – основной раздражитель спокойствия. Для подростков, например, факторы риска – это жевательные резинки, пиво, быстрая еда, газировка, курение.

**- Каковы симптомы проявления панкреатита?**

- Как острый приступ, так и обострение хронического процесса панкреатита начинаются с резкой боли в животе. Если воспалительный очаг находится в головке поджелудочной железы, то боль появится в правом подреберье. При поражении всей железы, боли носят опоясывающий характер в верхней части живота. Болевые симптомы обычно возникают через час после еды, особенно

если употреблялись жирные, острые или жареные продукты. Они могут отдавать в область сердца, под левую лопатку, в левое плечо. Кроме того, вместе с ними могут появиться изжога, тошнота, рвота и отрыжка, жидкий стул.

**- Как нужно действовать при остром приступе?**

- Первая помощь в этом случае до прихода врача – голод, холод и покой. Воздержание от приема пищи затормозит выработку агрессивных ферментов. Кроме того, голод предупреждает рвоту и дает передышку всему пищеварительному тракту. Можно только пить минералку, например, «Боржоми», из которой предварительно выпущен газ. А пузырь же со льдом может уменьшить отек, успокоить боль. Надо избегать не только физических нагрузок, но и даже резких движений. Желательно лежать. Окончательное решение – нуждается ли больной в госпитализации или нет, принимает врач.

**- А как лечить хронический панкреатит?**

- Здесь, в первую очередь, особое внимание должно быть уделено питанию. Пациенту назначается специальный режим – есть по часам небольшими порциями – шесть-семь раз в сутки. Принимать в основном отварное или паровое нежирное мясо и птицу, гарниры из круп или протертых овощей, молочные каши с минимальным добавлением сливочного масла. На десерт можно паровые творожные запеканки, печеные яблоки, мед, зефир, мармелад.

Категорически запрещено больному употреблять острые, жирные, соленые, жареные блюда, консервы, алкоголь, шипучие напитки, шоколад, кофе, кондитерские изделия, сосиски, грибы, орехи, колбасу.

**- Какое необходимо проводить обследование для установления точного диагноза «панкреатит»?**

- Для обследования поджелудочной железы специалисты используют разные методы. Так, УЗИ дает

представление о форме, размерах, структуре органа, наличии в нем кист или иных воспалительных формирований. Проведенная же рентгенография обнаруживает отложения кальция в железистой ткани.

Эффективны эндоскопические методы, которые дают возможность оценить воспалительный процесс, показав полость желудка и двенадцатиперстной кишки. Они могут также обнаружить признаки хронического гастрита и язвы, оценить состояние протока поджелудочной железы.

**- Калбатано Элисо, и последний вопрос: почему возникает панкреатит?**

- Он, как правило, возникает на фоне хронического гастрита или язвы, гепатита, холецистита или желчнокаменной болезни, создающих помехи для работы поджелудочной железы. Ферменты, которые она вырабатывает, опасны для нее самой. Воспалительные процессы пищеварительного тракта повышают давление в протоках и полостях, что препятствует эвакуации поджелудочного сока и приводит к забросу желчи и кишечного содержимого в протоки поджелудочной железы. В результате ее ферменты становятся активными раньше времени и начинают работать внутри железы, где нечего переваривать, кроме нее самой.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Цифры и факты

- ✓ В конском щавеле в 4 раза больше витамина С, чем в огородном.
- ✓ В крапиве двудомной в 1,5 раза больше каротина (полезен для зрения и кожи), чем в петрушке.
- ✓ По содержанию белка крапива двудомная превосходит пшеничную муку. Эту дикорастущую траву полезно есть при туберкулезе.
- ✓ В рукколе есть вещества, защищающие от ультрафиолетового излучения, поэтому она полезна белокожим людям.

**Сегодня все больше пар обращаются к врачам по поводу невозможности родить ребенка. О бесплодии можно говорить, если зачатие не происходит после года регулярной половой жизни без применения контрацептивов.**

# БЕСПЛОДИЕ: ИЗЛЕЧИМО ЛИ?



**Б**есплодие - это не приговор, а всего лишь медицинский термин, говорящий о том, что женщина не может забеременеть в данный момент. В большинстве случаев при правильном лечении фертильность восстанавливается.

### Причины

**Непроходимость маточных труб.** Из-за закупорки маточных труб яйцеклетка не может попасть в матку. Патология может возникнуть после аборт или внематочной беременности, перенесенных венерических заболеваний, воспалений внутренних половых органов, после операций на органах брюшной полости, вызвавших образование спаек (удаление аппендикса, резекция желудка и т.д.). Это довольно опасное состояние, т.к. возрастает риск внематочной беременности, поэтому на весь период лечения следует отказаться от попыток забеременеть.

**Нарушение овуляции** - патологическая, нерегулярная или отсутствующая овуляция. Фолликул не созревает, и оплодотворение становится невозможным, хотя менструации при этом могут быть регулярными.

**Воспалительные процессы в малом тазу.** Вызываются возбудителями, передающимися половым путем (гонококками, трихомонадами, хламидиями и др.). Нередко инфекция протекает бессимптомно и выявляется только при обследовании. Последствия - воспаления шейки или полости матки, придатков, маточных труб, образование спаек.

**Эндометриоз** - разрастание клеток эндометрия, выстилающего полость матки, за ее пределами. В результате появляются спайки в брюшной полости, непроходимость маточных труб, маточные кровотечения.

**Патологии и травмы матки** - фибромы и миомы, полипы, кисты, «детская» или двурогая матка, наличие перегородки или рубцов. Травмируют матку любые вмешатель-

ства: установка спирали, аборт, диагностическое выскабливание.

**Эндокринные расстройства** - нарушения в работе яичников (поликистоз), щитовидной железы или надпочечников, возрастные изменения гормонального фона.

**Другие причины:** эрозия шейки матки, аллергия на сперму, стрессы, переутомление и пр.

### Обследование

Сначала производится обследование - УЗИ органов малого таза, анализы крови на инфекции и гормоны, мазки на наличие воспалительных заболеваний, гистеросальпингография (ГСГ) для выявления трубной проходимости и т.д.

На основании полученных результатов, если причина бесплодия не была выяснена, назначается дополнительная диагностика.

Если выявлено заболевание, определяется схема лечения. При необходимости гинекологу может рекомендовать консультацию у других специалистов, например у эндокринолога или невролога.

### Планируемый половой акт

Возможно, беременность не наступила из-за неверного расчета овуляции. При отсутствии физиологических отклонений паре предлагается произвести «запланированное зачатие». Наступление овуляции можно точно определить с помощью УЗИ.

Также в аптеках продается специальный тест, который «работает» по тому же принципу, что и тест на беременность.

### Важно!

**Мужское бесплодие встречается так же часто, как и женское, поэтому обследование стоит пройти и партнеру, независимо от того, были ли у него дети ранее.**

### Назначение гормональных препаратов

В случае если причина бесплодия - отклонения гормонального фона, данный метод позволяет его скорректировать. Гормональные препараты помогают нормализовать работу яичников и стимулируют выработку яйцеклеток.

### Искусственное оплодотворение

Сперма в этом случае вводится непосредственно в полость матки. Метод рекомендуется, если женщина страдает вагинизмом (сокращением мышц влагалища при половом контакте), у нее повышена вязкость цервикальной жидкости или найдены антитела в шейном канале, реагирующие на сперму как на чужеродный элемент. Предварительно производится гормональная стимуляция яичников, а с помощью УЗИ отслеживается наиболее благоприятный день для зачатия.

Искусственное оплодотворение показано и в случае, если сперматозоиды мужчины имеют недостаточную подвижность.

### Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО)

Метод эффективен при непроходимости маточных труб. У женщины под наркозом извлекаются яйцеклетки, а затем производится их искусственное оплодотворение спермой партнера. Спустя 72 часа эмбрионы подсаживаются в матку, а через 1-2 недели с помощью УЗИ определяется, наступила ли беременность. При отсутствии результата процедуру можно повторить.

Если у женщины не вырабатываются свои яйцеклетки или есть заболевание, препятствующее их выработке, возможно ЭКО с использованием донорских яйцеклеток.

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



**Чем детская вода отличается от обычной?**

**?** *Всегда покупаем для детей воду с пометкой «детская». Недавно и сами стали ее пить - говорят, она качественнее обычной. Это так?*

**Ольга Кириллова.**

По своему составу «Детская» вода действительно отличается от обычной. Это продукт высшей категории, который обрабатывается определенным образом. В ней отсутствуют вещества, вредные для детей. Например, снижено содержание

солей серебра, токсичных для детского организма, фторидиона, избыток которого может привести к ослаблению зубов и костей. Помимо этого, «детская» вода проходит больше ступеней очистки и в итоге обогащается дополнительными минералами, необходимыми растущему организму, - кальцием, фтором, магнием. Таким образом, имеет смысл покупать для детей воду со специальной маркировкой. Един-

ственное - перед приобретением внимательно изучите упаковку. На ней должен быть знак качества, пометка, что вода высшей категории и предназначена именно для детского питания.

Взрослый организм более сильный, поэтому взрослые не ощущают особой разницы между «детской» водой и обычной. Так что покупать ее для собственного потребления вряд ли имеет смысл.

**Капустный сок полезен для желудка?**

**?** *Правда ли, что капустный сок нужно пить тем, кто страдает гастритом?*

**Алла Маркарова.**

Капустный сок, действительно, очень полезен для желудка, и не только для него. Он содержит в себе множество витаминов (А, С, Е, группы В), а также фосфор, калий, хром, цинк. Его рекомендуется пить тем, кто страдает гастритом с пониженной кислотностью. Если у вас кислотность повышена, капустный сок надо принимать в сочетании с картофельным. Он полезен при язве желудка, так как содержит витамин U, который заживляет слизистую.

Капустный сок лучше пить перед едой, в день - не более 1 стакана. Хранить в холодильнике 1-3 дня. Он прекрасно сочетается с морковным, гранатовым и лимонным соками, а также с медом. Не рекомендуется после недавно перенесенного инфаркта, при обострениях заболеваний



Активированный уголь является сильным сорбентом, который поглощает различные вещества из организма. Многие принимают его при отравлениях, переизбытке, проблемах с пищеварением.

Что касается профилактического очищения организма с помощью активированного угля, проводить его нужно только под контролем врача. Во-первых, такое лечение имеет ряд противопоказаний. Напри-

**АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ?**

**?** *Слышала, активированный уголь выводит шлаки и токсины. Как правильно его принимать?*

**Ольга Т.**

мер, его нельзя использовать при онкологических заболеваниях, язве желудка, колите и т.д. Во-вторых, самостоятельно вы можете неправильно рассчитать необходимое количество.

Единичная доза активированного угля рассчи-

тывается по схеме: 1 таблетка на 10 кг веса. Курс лечения - около 2-3 недель. Обязательное условие - ежедневное употребление большого количества воды (2-2,5 л). Повторить подобную чистку можно не ранее, чем через 4-5 месяцев.

**КАКИЕ ЯБЛОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ?**

**?** *Затеяли с подружкой спор. Она говорит, что червивые яблоки - самые натуральные. Но я отказываюсь в это верить! Кто из нас прав?*

**Тамара Носова.**

Ваша подружка глубоко ошибается, считая, что наличие в яблоке червей - признак его натуральности. Этому мифу верят многие люди. Считается, что червяки знают толк в яблоках, и если они их едят, значит, и для человека такой плод по-

лезен. Как все обстоит на самом деле?

Наличие в яблоке червей говорит лишь о том, что за садом, где оно было выращено, плохого ухаживали. В опре-



деленный период времени плодовые деревья нуждаются в обработке специальными средствами от вредителей. Как правило, происходит это в период активности яб-

лочной плодожорки. Если провести эту процедуру вовремя или забыть про нее вовсе, получите результат - червивые яблоки. И ничего хорошего в этом нет.

**Знаете ли вы, что...**

- Высокие дозы статинов - препаратов для снижения уровня холестерина в крови - улучшают зрение пациентов с возрастной макулярной дегенерацией сетчатки. Это заболевание является одной из основных причин потери зрения у пожилых людей. Но прием больших доз статинов помогает не всем.
- У храпящих во сне людей оболочка сонной артерии сильно утолщена по сравнению с теми, кто по ночам спит спокойно. Это утолщение не что иное как скопление холестериновых клеток, что в разы увеличивает риск возникновения инфарктов и инсультов.
- Потребление яиц, которые являются важным источником холестерина, не связано с риском ишемической болезни сердца, считают финские ученые. Частое употребление яиц не повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний даже у тех людей, которые генетически предрасположены к высокому уровню плохого холестерина.



# ОПАСНЫЙ ВИРУС

**Он один из самых распространенных, но требует особого подхода... Основные факты о ротавирусе, которые важно знать родителям.**



## 1. Загадочный враг

Пожалуй, нет ни одного человека в мире, который хотя бы раз в жизни не переболел ротавирусом. Коварная инфекция чаще всего нападает на малышей. Начинается, как ОРВИ, с насморка и кашля, однако продолжается со всеми признаками кишечной инфекции: тошнотой, рвотой, поносом, высокой температурой.

## 2. Обманчивый грипп

Многие называют ротавирусную инфекцию кишечным гриппом, но это в корне неверно, потому что вирус гриппа может размножаться только в слизистой

верхних дыхательных путей. Ротавирус же поражает не носоглотку, а кишечник. Поэтому в первые часы ошибочно принимать противорвотные средства и лекарства против диареи. Организм всеми возможными способами пытается удалить что-то «не то», что в него попало. И лучше ему не мешать.

**«РОТАВИРУС» - НЕ ОТ СЛОВА «РОТ», А ОТ ЛАТИНСКОГО ROTA - «КОЛЕСО». ИМЕННО НА НЕГО ПОХОЖ ВОЗБУДИТЕЛЬ.**

## 4. Главная опасность

Ротавирус опасен обезвоживанием. А оно, в свою очередь, может спрово-

**ГЛАВНОЕ ПРИ ИНФЕКЦИИ - ВЫПАИВАТЬ МАЛЫША. ЧАСТО И ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ.**

воцировать высокую температуру, судороги и... пневмонию. Очень часто бывает так. Многие родители отказываются от госпитализации, пытаются лечить малыша дома. Через два дня, когда ему становится совсем плохо, они все-таки везут его в больницу, а там начинается пневмония. «Подхватил в стационаре», - думают они.

Нет! Скорее всего, она началась еще дома. Дефицит

жидкости нарушает работу легких: как только чуть сгущается кровь (на фоне обезвоживания), они не могут нормально работать. Поэтому их воспаление - не такое уж редкое осложнение после ротавируса.

## 5. Основное лечение

По сути, нужно продержаться 2-3 дня - после этого буря в кишечнике, скорее всего, утихнет. Но как продержаться? Выпаивать! Лучше всего - раствором против обезвоживания: 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды разведите в 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Но можно и просто водой. Поите из ложки, из шприца (без иголки, разумеется) часто и понемногу - по полложечки за раз.

## 6. Без антибиотиков

Антибиотики при кишечных инфекциях по директиве ВОЗ используют в самых крайних случаях. Ротавирус

**В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ДАЖЕ ОТ ПОЛЕЗНЫХ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.**

же лечат только восполнением жидкости! Иногда назначают еще абсорбирующие средства и пробиотики. Но по мнению Всемирной организации здравоохранения, они не обладают доказанной эффективностью. Хочется еще раз подчеркнуть: если не допустить обезвоживания, ребенок без дополнительных лекарств придет в себя уже через 2-3 дня.

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

**На 70-80% от ротавируса защищают вакцины. Их капают в рот: одну - двукратно с промежутком в 45 дней, другую - трехкратно. Первая защищает от самого распространенного варианта вируса, вторая - от пяти. Привиться нужно между 1,5 и 6 месяцами.**

## 7. Соблюдайте диету

Ротавирус вызывает воспаление кишечника, и активность некоторых ферментов снижается. Особенно лактазы, которая расщепляет молочный сахар, лактозу. Активность фермента восстановится через 2-3 недели. А пока придется избегать молока, использовать только низколактозные, безлактозные, соевые смеси. Или кисломолочные продукты, поскольку в них количество лактозы существенно ниже. Первые 2-3 дня после выздоровления лучшим питанием будут каши на воде, печеные яблоки и бананы, овощные супы, небольшой кусочек паровой котлетки. Если диету не соблюдать, выздоровление затягивается.

## Памятка для родителей

**Срочно вызывайте врача, если...**

- ✓ понос и рвота сопровождаются болью в животе;
- ✓ вы не можете напоить ребенка;
- ✓ малыш больше 3 часов не писал;
- ✓ у него сухой язык, кожа, запавшие глаза, плачет без слез;
- ✓ в кале есть примеси крови;
- ✓ понос прекратился, но усилилась рвота и/или поднялась температура, болит живот.

**Кофе без кофеина не так уж полезен**

**Где-то читал, что кофе без кофеина повышает уровень холестерина в крови. Так ли это? И вообще, вреднее он обычного или нет?**

**И. Самохин.**

Считается, что именно кофеин вреден для сердца, так как повышает артериальное давление. Однако в малых дозах он не оказывает вредного действия на сердце или кровеносные сосуды. А вот кофе без кофеина не так уж и полезен. Он гораздо хуже действует на сердечно-сосудистую систему, и вот по какой причине. При употреблении такого кофе в крови на 18-20% повышается уровень свободных жирных кислот, из которых образуется плохой холестерин, приводящий к образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Так что выводы делайте сами. Кстати, если по состоянию здоровья кофе пить нельзя, его можно заменить тонизирующим и безвредным напитком. Залейте 1 чайн. ложку измельченного в порошок корня цикория 1 стаканом воды, доведите до кипения на маленьком огне, настаивайте 5 минут. Пейте по 1 стакану 2 раза в день. В такой напиток хорошо бы добавить по вкусу молоко и сахар или мед.



**Минералка с большим количеством соли - почти лекарство**

**Можно ли пить лечебную минеральную воду без назначения врача?**

**И. Ромашов.**

Лечебная минеральная вода, содержащая больше 10 г солей и минералов на 1 л, является почти лекарством. Ее можно пить только по назначению врача и курсами: не больше 1 месяца 2 раза в год. Иначе в организме нарушается солевой баланс, в результате чего могут образоваться песок и камни в почках, повреждаются суставы. Для повседневного употребления лучше выбирать столовую минеральную воду. Она содержит до 1 г солей и минералов на 1 литр.

**И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.**

**БЕДА, А НЕ ЕДА!**

**Поели - и почувствовали себя хуже. Вроде бы и продукты качественные, и обед вкусный... В чем же дело? Давайте разберемся.**

**1. Ситуация: после еды начинает болеть голова.** Тут два варианта. Во-первых, некоторые продукты провоцируют мигрень. Это сыры, шоколад, сдоба, копчености, алкоголь. Если заметили, что недомогание возникает после них, исключите их из меню. Во-вторых, головная боль может быть, если между приемами пищи очень большие промежутки времени. При этом снижается давление. А быстрое и чрезмерное насыщение его резко поднимает. Вывод: сильно проголодавшись, не набрасывайтесь на еду сразу, сначала сделайте легкий перекус. А вообще нужно питаться небольшими порциями 4-5 раз в день - тогда после еды будете хорошо себя чувствовать.

**2. Ситуация: после еды в животе начинается «революция».** Повышенное образование газов в кишечнике после вкусного обеда имеет много причин. Чаще всего оно вызвано дисбактериозом, неполадками с желчным пузырем и нарушением выработки пищеварительных ферментов. Чтобы избавиться от этого досадного осложнения, ешьте печеные яблоки - на десерт или в качестве перекуса. Также полезны гречневая каша и отварная свекла. Цельное молоко замените ряженкой, простоквашей, кефиром. Повышают газообразование капуста, перловая крупа, ржаной хлеб

(особенно бородинский), жареный лук. Перед важной встречей можно заранее принять 3-4 таблетки активированного угля, но постоянно этого делать нельзя.

**3. Ситуация: стоит съесть больше, появляется тянущая боль в подреберье.** Такая боль может быть признаком хронического панкреатита или нарушений в системе желчевыделения. Лечение при этих заболеваниях разное. А вот ограничения в пище почти одинаковые. Надо отказаться от жирных блюд - жареного мяса и картошки, копченых колбас. Опасны и салаты с майонезом, и кремовые десерты. Периодически устраивайте разгрузочные дни, например, на овсяной каше без молока, масла и сахара или на печеных яблоках, на кефире.

**4. Ситуация: стали мучить отеки.** В первую очередь нужно оценить работу сердца, сосудов и почек. Нелишне будет пересмотреть свой рацион. Ограничьте количество соли и попытайтесь привыкнуть к вкусу несоленой пищи. А вот резко уменьшать количество животного не стоит. Ее нужно 1,5-2 л в день. Чтобы уменьшить отеки, налегайте на абрикосы и курагу, изюм, финики, бананы, хурму, фасоль, шпинат, корень сельдерея, укроп. Эти овощи и фрукты богаты калием, который препятствует задержке воды в организме.

**Мучает тахикардия после еды? Чаще всего причина в переедании. Но если при этом болит в грудной клетке, обратитесь к врачу.**

**Продукты с запасом прочности**

**Люди, получающие кальций в небольших количествах, но из правильных продуктов, обычно не жалуются на зубы.**

Все народы, не пьющие молока, едят бобовые, не обязательно сою. На Руси всегда ели горох и чечевицу, Ближний Восток любит маш, Кавказ - стручковую фасоль. Бобовые содержат в идеальном соотношении кальций, магний и фосфор. Два последних минерала способствуют лучшему усвоению первого. Люди, получающие кальций в небольших количествах, но из правильных

продуктов, обычно не жалуются на зубы.

Источниками кальция могут быть: орехи (особенно миндаль), инжир, минеральная вода с высоким его содержанием, рыбные консервы (содержащие мягкие кости), рыбные супы, особенно если они сварены с добавлением кислоты - она «вытягивает» кальций из рыбных косточек и помогает его усвоению. А вот какао, напро-

тив, снижает усвоение кальция. По этой же причине и молочный шоколад не может служить источником кальция. Откуда можно получить кальций - понятно. А как мы его теряем?

Во время неподвижности. Даже несколько дней постельного режима приводят к серьезным потерям этого микроэлемента.

Много кальция выходит с потом во время интенсивного физического труда и после бани. Чтобы этого не допустить, надо пить больше молока, кефира, минералки.

# На коже - рожа

## Болезнь обостряется каждое лето...

**Каждое лето у мужа возникает обострение рожистого воспаления. Почему это происходит?**  
*Людмила.*

Как правило, рожа возникает на фоне какого-либо хронического недуга: сахарного диабета, варикозной болезни вен, при которых нарушается микроциркуляция крови. Способствуют рожистому воспалению и грибковые заболевания ног, а также наличие очагов хронической стрептококковой инфекции. При роже лица - тонзиллит, отит, синусит, кариес, пародонтоз; при роже конечностей - тромбофлебит, трофические язвы. Чтобы избежать повторной атаки рожи, необходимо в первую очередь пролечить эти заболевания. Для профилактики рожистого воспаления принимают антибиотики пролонгированного действия раз в 2-3 недели в течение длительного времени. Это не позволит стрептококкам размножаться.

## Очень сухая кожа на голени

**У меня очень сухая кожа на голени. Она шелушится и чешется, хотя нет ни сыпи, ни грибка. Что с этим делать?**

*Нина Р.*

Сухость кожи встречается у каждого десятого человека после сорока. Сухая кожа плохо защищена от инфекций и может воспаляться от расчесов. Единственный

способ ей помочь - увлажнять. Как? Смазывать вазелиновым маслом. Можно купить в аптеке обычный глицерин и смазывать кожу как кремом. Глицерин - отличный увлажнитель. Обязательно смазывайте кожу после душа. И еще: мыться с мылом при такой сухости кожи можно не чаще одного раза в неделю.

## Как избавиться от опрелостей?

**Мне 54 года. Под молочными железами появились опрелости. Как от них избавиться?**

*Галина.*

Опрелость обычно возникает из-за постоянного раздражения. Причиной часто является сильное потоотделение или сухость кожи. Чтобы справиться с этой проблемой, в первую очередь надо строго соблюдать правила личной гигиены. После душа кожу под молочными железами тщательно вытирайте мягким полотенцем, припудривайте тальком, детской присыпкой, ликоподием или смазывайте прокипяченным растительным маслом (оливковым, подсолнечным, хлопковым). В качестве присыпки также можно использовать сухую гречневую муку,



просеянную через сито, и споры плауна булавовидного.

## Расчесываю икры и бедра

**Сильно чешутся икры и бедра. Никаких высыпаний нет...**

*Н. Романенко.*

Причиной зуда может быть кожное заболевание. Но ноги могут чесаться и от некоторых продуктов питания, лекарств, использования мыла, геля для душа, кремов, лосьонов, от колготок, носков или брюк из определенных материалов. В этом случае можно говорить об аллергической реакции. Часто зуд кожи возникает при сахарном диабете, проблемах с почками и печенью. Если, кроме зуда, мучает сухость во рту, колеблется вес, нарушено мочеиспускание, есть проблемы с пищеварением, необходимо обратиться к гастроэнтерологу, урологу или эндокринологу.

И еще зуд является частым симптомом варикозной болезни, васкулитов, атеросклероза, облитерирующего энтерита. Проявляются эти болезни тяжестью в ногах, судорогами, чувством онемения в пальцах, повышенной зябкостью, в тяжелых случаях - перемежающейся хромотой. Не откладывая, проверьте свои сосуды.

**Т. Стаценко, дерматолог,  
врач высшей категории.**

## ДОКТОР ГОРЧИЦА

✓ **Чтобы снять головную боль.** Добавьте 2 ст. ложки сухой горчицы в нагретую до 50 градусов воду, размешайте и опустите в воду руки по локоть на 5-10 минут. Головная боль станет легче или пройдет.

✓ **От ревматизма.** Смешайте 2 ст. ложки сухой горчицы и такое же количество камфоры с белком одного яйца и добавьте 2 чайн. ложки водки. Получившуюся мазь наносите на больные места, не втирая. Через полчаса сотрите мазь влажной марлей.

✓ **При подагре.** Приготовьте смесь из равного

количества горчицы с поваренной солью и очищенным керосином и втирайте в больные места.

✓ **Замучила икота?** Смешайте сухую горчицу и столовый уксус, кашицу нанесите на 1/3 языка. Будет жечь, но, если потерпеть 2-3 минуты, икота пройдет. Рот хорошо прополощите теплой водой.

✓ **Чтобы снять боль в горле,** в 100 мл теплой воды смешайте 1 чайн. ложку меда, 1/2 чайн. ложки горчицы, 1 чайн. ложку соли, немного

лимонного сока. Полощите горло 4-5 раз в день.

✓ **Устали ноги?** 2 ст. ложки горчицы смешайте с 2 л воды. В эту ванночку на полчаса опустите ноги.

✓ **При растяжении связок, артрите и болях в спине** 220 г сухого порошка горчицы добавьте в горячую воду, хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Принимайте ванну в течение 20 минут.

✓ **От насморка и гайморита** заверните сухую горчицу в ткань, смоченную горячей водой, и поместите на область между бровей или на нос.



✿ **Обожглись?** Пропустите зелень сельдерея через мясорубку, смешайте со сливочным маслом (1:1) и смажьте пораженное место.

✿ 100 г листьев или стеблей сельдерея компенсируют почти суточную потребность в бета-каротине и витамине А, что очень важно для иммунитета и здоровья кожи.

✿ Для профилактики атеросклероза зелень и черешки сельдерея регулярно добавляйте во все несладкие блюда.

## От витилиго

**Белые пятна смазывают свежим соком из корней пастернака и сразу подставляют их солнцу для загара.**



# СТРЕСС И РАК Есть ли связь?

**ЧАСТО МОЖНО УСЛЫШАТЬ МНЕНИЕ, ЧТО СТРЕСС СПОСОБЕН ВЫЗВАТЬ  
ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ  
ИЛИ ОЧЕРЕДНАЯ «СТРАШИЛКА»?**

**К** факторам, повышающим риск развития рака, обычно относят курение, увлечение алкоголем, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, наследственность, плохую экологию. Вот только стресс многие почему-то сбрасывают со счетов, считая его опасным только для сердечно-сосудистой системы, - и совершенно напрасно.

## Цена переживаний

Сильный эмоциональный стресс, пережитое потрясение могут привести к раку. Есть данные, что у большинства онкологических больных за 2-3 года до обнаружения заболевания был сильнейший стресс - например, утрата или тяжелая болезнь близких, тяжелый развод, потеря бизнеса и т.п.

Но самый опасный - стресс длительный, «хронический»: он вызывает повреждения ДНК и, как следствие, мутации (перерождение) здоровых клеток организма. Клетка получает неправильный сигнал к делению, и ее размножение выходит из-под контроля - начинается онкологическое заболевание. Кроме того, длительный стресс ослабляет иммунитет, что также может стать причиной развития онкологии. Если здоровый организм, с сильной иммунной системой, быстро распо-

знает и обезвреживает мутировавшие клетки, не давая им разрастись в злокачественную опухоль, то ослабленный стрессом не в состоянии эффективно с ними бороться. Для тех, у кого рак уже диагностирован, «хронический» стресс особенно губителен. Он стимулирует образование новых кровеносных сосудов, питающих опухоль, и ускоряет размножение раковых клеток.

Но стресс бывает и другим - например, в виде интенсивных физических нагрузок. Этот вид, наоборот, организму идет на пользу. В кровь происходит выброс «стрессового» гормона - адреналина и интенсивная выработка иммунных клеток-«киллеров». Адреналин взаимодействует с иммунными клетками, в конечном итоге «киллеры» попадают в кровоток, и если в организме уже имеется опухоль, находят ее и разрушают, уменьшая ее размеры. Если же адреналина в организме

слишком мало, начинается усиленный рост раковых клеток.

Кстати. Согласно исследованиям, у онкологических больных, которые ежедневно занимаются спортом, наблюдается существенное замедление роста опухоли и даже уменьшение ее размеров. Наиболее эффективными признаны бег, быстрая ходьба, плавание и ходьба на лыжах.

## Что делать?

Чтобы максимально обезопасить себя от возникновения рака, необходимо не только вести правильный образ жизни, избавиться от вредных привычек и заниматься спортом. Нужно научиться справляться со стрессом. Ведь он страшен не как таковой - болезнь вызывает острая эмоциональная и психологическая реакция на него.

Учитесь расслаблению ума и тела - в этом вам помогут массаж, медитация, йога, регулярные физические нагрузки.

Хороший расслабляющий эффект дает техника глубокого (диафрагмального) дыхания. Оно производится носом, руки лежат на животе. При вдохе поднимается диафрагма и расширяется нижняя часть грудной клетки. При выдохе диафрагма опускается. 15-20 минут в день - и вы почувствуете, что стали намного спокойнее реагировать на происходящее вокруг.

Учитесь получать удовольствие от самых простых вещей. Живите текущим моментом, не «пережевывайте» прошлые неудачи и обиды и не думайте о плохом в будущем.

Найдите для себя увлекательное хобби. Кому-то преодолеть стресс и успокоиться помогает складывание пазлов, другим - раскрашивание картинок, третьим нравится разгадывать кроссворды или вязать крючком. Главное, чтобы занятие вызвало у вас положительные эмоции и отвлекло от негативных мыслей.

Если же самостоятельно справиться со стрессом не получается, обратитесь к специалисту - психологу или психотерапевту.

## На заметку

**Е**сть еще один фактор, увеличивающий риск возникновения рака: **Е**страх перед этим заболеванием - это называется канцерофобией. **Е**й подвержены люди мнительные, впечатлительные, склонные выискивать у себя всевозможные заболевания. Такой страх нередко возникает после потери родственника, болевшего раком. Однако чем больше вы его боитесь, тем вероятнее его появление. По статистике, люди, подверженные канцерофобии, на 14% чаще становятся пациентами онкологов.

# Сохранить печень здоровой

**Лето - подходящее время для освобождения печени и желчного пузыря от токсинов и других вредных веществ.**

**П**очему в организме накапливаются токсины? Всеми виной загрязненная окружающая среда, искусственные пищевые добавки (консерванты, стабилизаторы, усилители вкуса и т.д.), нитраты из овощей и фруктов, ядовитые вещества из косметики и бытовой химии, увлечение алкоголем и курением. Печень не справляется с нейтрализацией такого количества «мусора» и нуждается в помощи. После ее чистки улучшаются самочувствие и внешний вид, появляются бодрость и легкость.

## Заранее подготовиться

О том, что печень нуждается в очищении, говорят проблемы со зрением, горький привкус во рту, пигментные пятна на коже, раздражительность, сухость и першение в горле, головные боли, астма, аллергия, акне, землистый цвет лица и др.

❁ За неделю до начала очистки перейдите на вегетарианское питание, исключив мясо, птицу, рыбу, яйца, молочные продукты,

шоколад, кофе, сахар, продукты из белой муки, маргарин, а также алкоголь и табак. Готовьте пищу на пару, запекайте или отваривайте. Такой диеты придется придерживаться и после очистки в течение недели.

❁ Каждый день пейте желчегонный травяной чай. Смешайте траву зверобоя и цветки бессмертника в соотношении 2:3. 2 ст. л. сырья залейте 2 стаканами горячей воды и кипятите на слабом огне 5 мин. Дайте настояться 12 ч., процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

❁ Нервные стрессы и негативные эмоции вызывают спазмирование желчевыводящих протоков. Успокоиться поможет сбор из корня валерианы, травы пустырника и мелиссы, взятых в равных количествах. 1 ст. л. сырья залейте стаканом кипятка. Дать настояться 20 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

## Переходим к главному!

Чистка производится на убывающей Луне (в это



время организм легче расстается с «мусором»), в выходные дни.

Накануне чистки сделайте разгрузочный день. Вечером следующего дня отожмите 300 мл лимонного сока и подогрейте 300 г оливкового масла холодного отжима. Лягте на правый бок, приложите к печени теплую грелку. Выпейте сначала 3 ст. л. масла, затем 1 ст. л. сока. Повторяйте каждые 15 мин., пока масло не закончится. Запейте его оставшимся соком и лягте спать с теплой грелкой под правым боком. Утром будет послабление (дополнительно после опорожнения кишечника можно сделать клизму). Весь день рекомендуется пить настои шиповника, календулы, бессмертника, шалфея.

❖ **Важно!** Абсолютные противопоказания: сахарный диабет, беремен-

ность, онкология, заболевания органов ЖКТ, камни в желчном пузыре. Нельзя проводить чистку за неделю до месячных и непосредственно в эти дни. Во время процедуры рекомендуется присутствие врача.

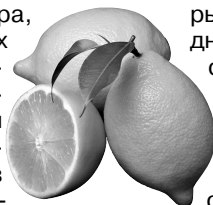
## Мягкая чистка

Существуют щадящие методы, применять которые нужно более длительное время. Например, помочь может овес.

Стакан очищенных и промытых зерен овса всыпать в эмалированную кастрюлю и залить 3 л горячей воды. Нагреть на слабом огне, пока на поверхности не появятся пузырьки. Переставить кастрюлю в духовку и нагреть около 2 ч. при 130-150 градусах. Процедить. Принимать по 2/3 стакана 2 раза в день за 30 мин. до еды. Курс - 2-3 недели.

# 5 СПОСОБОВ ЗАРЯДИТЬ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ

**1. Каждое утро начинать с витаминной смеси.** По 300 г кураги, изюма, инжира, чернослива и грецких орехов пропустить через мясорубку, смешать с 300 г меда и залить соком 2 лимонов. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. натощак, за 30 мин. до еды.



**2. Не отказываться от завтрака.** Завтрак позволяет запустить

процессы метаболизма. Он не должен содержать много жиров и «быстрых» углеводов. Отличным началом дня станут яичница, творог или овсяная каша, а также несколько грецких орехов.

**3. Ввести в рацион продукты, богатые магнием.** Сонливость, вялость, мышечная слабость - симптомы дефицита магния. Ешьте зеленые листовые овощи (шпинат, салат, капуста), орехи, семена подсолнечника, бобовые.

**4. Соблюдать питьевой режим.** В течение дня пополняйте запас жидкости в организме: часто упадок сил вызван именно ее нехваткой. В зависимости от своего веса нужно выпивать 1,82,2 л воды в сутки.

**5. Делать физические упражнения.** Чем меньше мы двигаемся, тем меньше энергии вырабатывается в организме. Каждый день выполняйте энергичные упражнения в течение 15-30 мин. Делать это лучше на свежем воздухе.



# МЕНЮ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Это растение многие считают сорняком, однако в нем есть немало полезного для здоровья.

при язвенной болезни или гастритах. При передозировке возможна диарея или рвота.

соцветий одуванчика, черный молотый перец, соль.

Отделить цветки одуванчиков от зеленых чашечек, разделить на лепестки.

Нарезать соломкой огурцы и лук, поперчить и посолить, посыпать лепестками одуванчика, заправить майонезом.

**О**дуванчик повышает уровень гемоглобина, очищает кровь, выводит из организма токсины и продукты обмена, богатый кальцием и антиоксидантами (в том числе витамином С), одуванчик способствует росту и укреплению костей. Сок одуванчика стимулирует выработку инсулина поджелудочной железой, благодаря чему сдерживает рост уровня сахара в крови.

## Собираем и готовим

Собирают одуванчики в сухую солнечную погоду, вдали от дорог. Листья - весной, стебли и соцветия - во время цветения, корни - осенью. Одуванчик можно и нужно использовать в пищу: кроме витаминов и микроэлементов, в нем много клетчатки, улучшающей пищеварение.

Съедобны все части растения. Из соцветий получается вкусное варенье. Листья добавляют в салаты и первые блюда. Корни по вкусу напоминают грибы. Есть их можно как в сыром, так и в жареном виде в составе вторых блюд.

Для удаления горечи листья предварительно нужно вымочить в соленой воде в течение 30-40 мин. Корни отваривают в соленой воде 5-7 мин.

## Щи зеленые

**Понадобится:** 500 мл мясного бульона, по 100 г щавеля и молодых листьев одуванчика, 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, зелень, соль, сметана.

Картофель нарезать брусочками и отварить в бульоне до готовности, добавить нарезанный щавель, бланшированные и нарезанные листья одуванчика. Подсолить и варить 5-7 мин. Морковь и лук мелко нарезать, пассеровать с томатной пастой и добавить в суп. Довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной и зеленью. По желанию можно добавить рубленое вареное яйцо.

## Рецепты здоровья

✓ **Для очищения крови и сосудов.** В термосе заварить стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней. Наставить 1 ч., остудить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

✓ **При заболеваниях печени.** Истолочь в ступке 1 ст. л. корня одуванчика, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане около 1 ч., затем процедить. Принимать по 1 ст. л. за 25 мин. до еды 3 раза в день.

✓ **При диабете.** Смешать по 1 ч. л. измельченных листьев черники, крапивы и одуванчика. Затем 1 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка и кипятить на слабом огне 15-20 мин. Дать настояться 10 мин., процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

✓ **Восстанавливающий бальзам.** Снижает утомляемость, улучшает аппетит, благоприятно влияет на весь организм. Соцветия освободить от зеленых чашечек и горстями всыпать в 3-литровую банку. Каждую горсть пересыпать сахаром (на полную банку соцветий - 1 кг сахара) и утрамбовать деревянной ложкой. Добавить 4-5 ст. л. холодной кипяченой воды. Закрывать банку крышкой и поставить в темное место на 2 месяца. Принимать по 1 ч. л. бальзама натошак.

**Противопоказания:** закупорка желчных путей. С осторожностью -

## Салат с капустой и яйцом



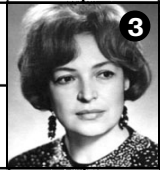
**Понадобится:** 100 г листьев одуванчика, 50 г квашеной капусты, пучок зеленого лука, 1 яйцо (сваренное вкрутую), сметана, соль.

Нарубить зеленый лук и листья одуванчика, перемешать с рубленым яйцом и капустой, подсолить, добавить сметану, перемешать. Вместо зеленого лука можно использовать репчатый, а заправить салат растительным маслом.

## Салат с огурцами

**Понадобится:** 5 огурцов, 1 луковица, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л.



Бессле- ное исчезно- вение	Отъем денег угрозами																	Решительный, что врагу дают								
	<b>1</b> 	Музыка для парада		Тяжесть в бочке с соленым		Давка в общественном транспорте		<b>3</b>	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Когда пессимист видит зарево на горизонте, то он сразу начинает думать о пожаре. А оптимист видит появление авангарда светлого будущего.</p>																	
	<b>2</b>	Не брюнет, но и не блондин	Монах, что молится в горах	Китаец, казах, индус					Сова мужского рода																	
				Денежка стер- лингов	Титул Гвидона	Коро- левская персона						Гудящая фабрика меда						Кров- ные пути								
	Крестится под звуки грома								"Спе- цовка" бабушки	Грубая, бесфор- менная бляха		Автограф мороза на стекле														
				"Гнездо" стальной птицы							Этикетка на обновке							"Иллюми- натор" в квартире								
	Кувшин с крышкой	Бразиль- ская роль Калягина				Брако- дельная контра	Сказоч- ный рудокон- малютка			Показное игнори- рование общест- вом		Руково- дима Батьем тусовка		Юмор- ное амплуа					Матери- альный расход							
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>— Здравствуйте. Хочу вернуть робот-пылесос, купленный у вас неделю назад. Договор ведь это позволяет?</p> <p>— Да, только скажите, что вам не понравилось, мы сообщим изготовителю.</p> <p>— Всё в порядке, просто в пылесосе у меня отпала необходимость. После того, как он три раза засосал кота, Барсик научился пользоваться щёткой, тряпкой, совком, и сообщать о заполненном мусорном ведре. Теперь у меня уже неделю даже в самых недоступных местах идеальная чистота.</p>																										
						Продавая товар, получают ...								Расска- зывала сказки Пушкину				<b>1</b>								
				Отвечает за призыв в армию	Бал, на- численный в спорте			Кал- ныньш	Перегорodka в реке																	
				Эвкалип- товый мишка	В нее впадает Иртыш				Мясо семги или нерки			Полевой лагерь трактор- истов														
				Лес, вы- росший из желудей														Ее мечут осетры								
																		Город, где родился Христос								
Свойство харак- тера	Кусоч- ек за- варки		Понесенные потери		Неволя Изауры																					
					Муж Пахму- товой		Ягод лопуха		Фильтр для муки		Кора- бельный колокол		Середин- ка торода и мишени					Ущерб здоровью от курения								
		Старе- ние от трения	Пушной гидро- строитель					Звезда, обогре- вающая Землю																		
					Красноко- жий первый овощ						Грек, окрылив- ший сына															
	<b>2</b> 	Лест- ница, ведущая на борт						Ялоно- властный самодур																		
					Малая родина Капу- летти													<b>3</b> 								
	Его убирают по осени								Летучая фраза			Латвий- ский преодо "ГАЗели"														



Лицо с обложки

ПОЛИНА  
ГАГАРИНА:

## «ВСЕ КАК НА ДУХУ»

**Полина Гагарина никогда не лукавит и ничего не скрывает. Говорит все как на духу. Она одна из самых популярных певиц, и любят ее не только за красивый голос, но и за умение оставаться собой в любых обстоятельствах.**

**- Полина, вы говорили, что еще в детстве научились совмещать невозможное. И до сих пор продолжаете - съемки, концерты, семья. Вы стратег и планируете свою жизнь на много недель вперед?**

- Я не могу сказать, что я стратег и планирую на много недель вперед и даже на несколько дней. Поскольку время сейчас непростое, надо стараться жить сегодняшним днем. А что касается меня в роли мамы, конечно же, я изо всех сил стараюсь больше быть с ребенком, но если что, то мне помогает моя мама. Если что - это гастроли. (Улыбается.) Бывают дни, когда очень сильно устаю, тогда Андрюша приходит ко мне и мы хотя бы засыпаем с ним вместе. Он кладет голову мне на плечо, и мы спим обнявшись.

**- Вы строгая мама или нет? Андрей пользуется вашей добротой?**

- Конечно, бывает, что садится на шею. Дети все очень хорошо чувствуют. Что касается воспитательных работ, то мы их делим на четверых. Так получается, что папа Андрюши - добрый клоун. Дима (Дмитрий Исхаков, муж Полины Гагариной) - лучший друг, который защищает, мама иногда вредная, а Катя (это моя мама) самая строгая, поскольку все школьные процессы под ее надзором. Я могу сказать:

«Мам, Господи, пусть не идет в школу». - «Как не идет?!» Я, конечно, мягче, но мама держит руку на пульсе. Я не люблю водить в школу. Встать в семь утра для меня равносильно смерти, но я это делаю. Встаю, кормлю, а Дима везет. У нас все четко.

**- Андрей, наверное, очень гордится вами?**

- Думаю, да. (Улыбается.) Он был в восторге от концерта в «Крокус Сити Холле» в марте. Дал несколько интервью ТВ-каналам, которые я не успела проверить. Не знаю, что он там наговорил. Надеюсь, хорошее. Он в какой-то невероятной эйфории пребывал. Андрюша рассказывал мне потом про каждую песню, как я танцевала и какое платье ему понравилось больше всего.

**- Как настоящий мужчина оценивал?**

- Да. (Улыбается.) У него самого большие музыкальные успехи. И он, конечно, ходит в музыкальную школу - у Андрюши абсолютный слух! Он играет на гитаре, еще ходит на теннис, на плавание, на английский. Мы стараемся развивать его всесторонне. Я за то, чтобы дети были заняты все время.

**- Не так давно вы въехали в новую квартиру...**

- Наш переезд стоило снимать на видео! Рассказываю: моя лучшая подруга готовилась стать мамой и

искала место, где жить. А мы снимали тогда большую квартиру в центре Москвы. Я предложила: «Давайте вы ничего искать не будете, а переедете к нам, а мы - в свою новую квартиру!» Подруга согласилась. Мама не успевала доделать в новой квартире какие-то мелочи, но друзьям нужно было съехать до девятнадцатого числа. Мы немного потерялись во времени, и, когда посмотрели с мужем на календарь, было уже семнадцатое. И тут откуда-то возник невидимый пропеллер, и мы, как сумасшедшие, начали паковать коробки. В итоге переехали за два дня, опустошив площадь в 120 квадратных метров.

**- Ремонт занималась ваша мама. Какие у вас были эмоции, когда увидели результат?**

- Открылась дверь, мы встали и сказали: «Потрясающе!» Вылили по бокалу вина за переезд и начали разбирать вещи, потому что хотели сразу освободить проход, заваленный коробками. Как только разобрали вещи, я уехала на гастроли и думала: «Боже, когда же смогу насладиться моей квартирой?» Потом приехала на три дня и опять уехала. Когда уже вернулась окончательно, начала исследовать каждый уголок, потому что в момент переезда ничего не запомнила. Мама сделала невозможное! Первоначально там был только голый бетон. Она потратила огромное количество нервов и времени. Возводили новые стены, стелили пол, устанавливали вытяжку и монтировали проводку. Получился такой буржуазный стиль и одновременно минималистичный. Кажется, что роскошно, но при этом современно. Мама старалась угодить и девочкам, и мальчишкам! У Андрюши потрясающая комната, вся разрисованная. Он хочет стать летчиком, не знаю, что из этого получится, но на стенах красивые рисунки, где он в кабине самолета...

**- Мама жаловалась вам в процессе ремонта?**

- Мама мне вообще старалась не говорить про трудности, потому что я была загружена работой. Когда я приезжала, мы с ней обговаривали какие-то детали; где и что нужно доделать, когда планируют закончить и так далее. Я, конечно, могла и сама заняться ремонтом, но, во-первых, на это нужно много времени, которого у меня нет, во-вторых, мы с Димой безгранично доверяем вкусу моей мамы, а в-третьих, для нее самой этот ремонт - отдушина. Она любит такие вещи и заботится о нас, поэтому мы не стали отнимать у мамы такую прекрасную возможность. (Смеется.)

**- Что сыграло решающую роль в выборе жилья?**



- Во-первых, место. Через дорогу от мамы, что очень удобно. Во-вторых, на меня произвели впечатление стеклянные окна в пол - весь центр как на ладони. При этом дом в очень тихом месте, но из окна мы видим, что жизнь кипит.

**- Полина, вы когда-то говорили, что больше не хотите замуж, но уже больше года счастливы с фотографом Дмитрием Исхаковым.**

- Все дело в Диме! Как-то неожиданно он мне сделал предложение через год после того, как мы стали встречаться. Очень романтично. Отказаться было глупо. Кольцо красивое. Париж, Дима красивый и любимый, конечно же. (Улыбается.) Я поняла: вот он, мой мужчина. Этот человек быстро влился в нашу семью, как будто всегда там был. Очень спокойный, умный, мудрый, терпеливый, интеллигентный. А что касается свадьбы, я уже взрослая девочка, пышного платья и лимузинов совсем не хотелось.

**- Готовите мужу, если выпадает свободная минутка?**

- Я не умею готовить вообще. (Улыбается.) Дима любит это дело - находит в нем особое творчество. И результат нам всем очень нравится. Он даже иногда в «Инстаграме» публикует свои рецепты. Например, песто по-домашнему. Еще одно его коронное блюдо - салат из авокадо и сыра моцарелла. И Дима - наш главный бариста, потому что делает самый вкусный капучино.

**- Если Дмитрий готовит, то какая роль у вас? Как распределяются обязанности в доме?**

- Я не могу сказать, что Дима круглосуточно стоит у плиты. У него достаточно напряженный график. Просто ему нравится готовить, и если выдается минутка, то он отводит душу у плиты: свое свободное время я посвящаю семье. Дом - это ведь не сплошные бытовые перипетии, дом - это люди, которые в нем живут и которые тебя там ждут.

**- Вы сейчас очень популярны...**

- Да? (Улыбается.)

**- Маскируетесь, когда выходите на улицу?**

- Нет. Я не хожу туда, где могу встретить неадекватное отношение. Я езжу на машине, она у меня не тонированная. Сама за рулем. Обожаю это дело. Не хочу и не собираюсь отказываться от своего привычного образа жизни.

**- Страдали вы звездной болезнью?**

- Пожалуй, после «Фабрики звезд». К тому моменту уже вышла «Колыбельная». А после участия в конкурсе «Новая волна» у меня появились концерты. Стала много зарабатывать. Мне было 18. Голову немного снесло. Но потом мне быстро дали



по носу. И до сих пор жизнь и судьба, как бы пафосно это ни звучало, что-то не дают мне особенно расслабляться.

**- Вы Овен по знаку Зодиака. У них есть такой грешок - быть настойчивыми там, где не нужно...**

- Да, есть такое. Я бы не сказала, что это тупое упорство рогами. Но я, конечно, баран. И благодаря таким качествам мне хватает сил, даже когда их нет, подниматься и доводить начатые дела до конца. Этому меня научила мама. Я упрямая. Когда что-то идет не по моему, могу сильно вспылить, но меня можно уговорить. Мне кажется, такой я стала с появлением Димы. Муж умеет найти правильные слова. Он мой буфер. Если я прихожу домой, пылая огнем, и начинаю даже не рассказывать, а кричать о том, что произошло, в такие моменты мой муж - мое ведро воды или огнетушитель. (Улыбается.)

**- И напоследок. Есть то, что вы еще никому из журналистов не рассказывали?**

- Я никогда не делала пластических операций - очень боюсь иголок. У меня, тьфу-тьфу, хорошая кожа. Это гены и правильное питание. А еще - правильный уход. Недавно я стала лицом марки «Черный Жемчуг», очень тесно общались с командой косметологов, они рассказали мне много интересного про уход за лицом.

## Рецепт от звезды

### Песто от Дмитрия и Полины

Берем базилик, пармиджано (или аналог), кедровую орехи.

Все кладем в блендер и измельчаем до однородной массы, которую заливаем оливковым маслом. И вуаля!

Пальчики оближешь!

Можно намазывать на хлеб, добавлять в пасту, есть с сыром моцарелла.

А еще это прекрасная добавка к различным салатам.

## Звездные откровения

*Мама заботится о нас. И сын под ее строгим надзором, когда я на гастролях. Я очень ей благодарна.*

*Летом пересяду на любимый оранжевый велосипед. И буду колесить по городу. Пусть узнают. Мне приятно.*

*На отдыхе я разрешаю сыну все - мы едим что хотим, плаваем сколько влезет. Мне хочется баловать его.*

*Дима всегда поддерживает меня. И терпит меня. Ему надо ставить памятник. Как и всем моим близким.*

*Мой сын в полном восторге от того, что я была в жюри шоу «Голос». И даже ходил на съемки этого проекта.*



# КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВОДА

**«Спасение утопающих - дело рук самих утопающих» - гласил суровый плакат в книге «12 стульев». Про развод можно сказать то же самое: только ваши собственные усилия смогут предотвратить семейную катастрофу.**

**П**режде чем броситься на спасение своего брака, честно ответьте на вопрос: «Зачем я это делаю?» И если в списке причин не найдется ничего более вразумительного, чем «ну, у нас же ипотека на двоих... что теперь делать с квартирой?», то, скорее всего, спасательные работы не имеют смысла. Но если ваше желание сохранить брак основывается на глубоких чувствах, эмоциях и переживаниях, то не опускайте руки, боритесь за свое счастье!

### Измена

**Изменили вам.** Самое худшее решение в такой ситуации - выбрать политику страуса, то есть сделать вид, что ничего не случилось, все нормально, продолжаем жить дальше, как ни в чем ни бывало. Избегая конфронтации, вы лишь отодвигаете неизбежное. Естественная реакция на измену - обида, боль, гнев. С этими чувствами нужно поработать, а не пытаться засунуть их в дальний угол вашего сознания. Выговоритесь. Не маме, не подруге - мужу. Не пытайтесь делать вид, будто вам все равно, будто его измена не причинила вам боли. Расскажите, как вы на самом деле себя чувствуете. Следующий этап - прощение. Возможно, у вас не получится простить изменника раз и навсегда, и чувство гнева будет периодически возвращаться. Будьте к этому готовы, научитесь скидывать агрессию мирным путем: спорт, медитация, дыхательные практики, боксерская груша.

**Изменили вы, и он узнал об этом.** Доверие - вещь очень хрупкая, и вам теперь придется выстраивать его заново. Покайтесь, повинитесь, пообещайте (и сдержите обещание!), что такое

больше не повторится. Как можно чаще говорите мужу, какой он замечательный, как вы его любите, как цените второй шанс, который он вам дал. Будьте терпеливы. Если муж каждые полчаса звонит и спрашивает, где вы и что делаете, спокойно докладывайте: «Я в молочном отделе, покупаю сливки 10%ной жирности, через десять минут буду дома».

### Финансовые проблемы

Вас не устраивает зарплата мужа? Надоело жить от зарплаты до зарплаты, пытаться при этом отложить деньги на новую куртку? В голове все чаще крутится мысль: зачем мне мужчина, который не может прокормить семью? Но одно дело, когда мужчина вкалывает на двух работах и все равно не в состоянии удовлетворить ваши запросы, и совсем другое, когда он полгода находится «в поисках», посылает одно резюме в неделю и ждет «достойное предложение». Поэтому задайте себе вопрос: «Муж зарабатывает так мало, потому что он лентяй или потому что объективно не может зарабатывать больше?» Все так сложно ожидать, что зарплата автомеханика будет равна зарплате директора банка. В таком случае у вас два варианта, если вы не хотите, чтобы постоянное недовольство и ссоры по поводу денег разрушили ваш брак. Вы можете умерить собственные аппетиты или научиться самой прилично зарабатывать. На дворе XXI век, и мужчина уже давно перестал быть единственным добытчиком в семье.

### Постоянные ссоры

Когда количество претензий друг к другу превышает все мыслимые нормы и при этом партнеры не умеют

правильно выражать свои чувства, тогда семейное гнездышко превращается в поле битвы. Ваша задача не победить в войне, а сесть за стол переговоров. Читайте книги и статьи по психологии, учитесь выражать свои чувства, говорить о желаниях, высказывать претензии так, чтобы не ранить партнера. Не нужно замалчивать проблемы, нужно их обсуждать, но делать это правильно. Используйте Я-сообщения, учитесь выбирать время и место для разговора, слушайте партнера, не скатывайтесь до взаимных упреков и обвинений, ищите компромиссы.

### Любовь прошла

Вы уже и не помните, когда последний раз занимались сексом, по вечерам вас не слишком тянет домой, а о важных событиях в вашей жизни первыми узнают мама и любимая подруга и только потом муж. Чтобы начать реанимацию брака, вспомните, за что вы в свое время полюбили этого мужчину. Куда делись эти качества? Растерялись по дороге или вы просто перестали их замечать? Восстановление чувств начните именно с этого: напомним себе, какой замечательный человек ваш избранник. Найдите дело или хобби, которое вас объединит. Выберите в отпуск только вдвоем, без детей. Не беда, если не хватает денег на заграничные путешествия. Побывать вдвоем вы можете и на базе отдыха за городом. И разговаривайте! О том, как прошел день, чем заняться в выходные, какой новый фильм стоит посмотреть, какую хорошую книгу вы недавно прочитали, какой смешной ролик видели в Интернете. Задушевные разговоры, общие интересы и умение закрывать глаза на недостатки друг друга - вот основа для долгого счастливого брака.



**Вспомните, за что вы полюбили друг друга и что вас раньше объединяло**

**П**очему-то принято считать, что мифотворчеством занимаются исключительно женщины. Как будто только мы любим употреблять фразы вроде «Все мужики...», и только мы верим в сомнительные истины в духе «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». На самом деле, мужчины тоже не отстают и за прошедшие столетия насочиняли про нас много интересного.

### «Женщины глупее мужчин»

Эта «истина» греет душу многим представителям сильного пола, и в качестве доказательства они ссылаются на тот факт, что величайшие ученые, философы, писатели, композиторы во все времена были мужчинами. Исключения вроде Марии Склодовской-Кюри и Софьи Ковалевской никак не улучшают статистику.

Вообще-то стоит начать с того, что на протяжении столетий женщинам просто-напросто запрещали заниматься чем-то другим, помимо дома и детей, но эти исторические реалии любители порассуждать о женском интеллекте отмечают как несущественные.

Американские ученые провели масштабное исследование и сравнили уровень интеллекта студентов и студенток в колледжах и получили интересные результаты. Оказалось, что среди юношей было больше представителей двух крайних полюсов - очень умных или очень глупых, то есть большинство «гениев» и «кретинов» имели мужской пол. Девушки показали меньший разброс результатов, и в итоге средние показатели интеллекта оказались выше именно у женщин. Другие исследования (а их было немало) вообще не выявили никакой зависимости уровня интеллекта от гендерных различий.

### «Женщины хуже работают»

Помните, как в фильме «Служебный роман» начинается утро в учреждении, где трудятся главные герои? Правильно, «статистические красавицы наводят марафет». Вот вам еще одна милая и безобидная иллюстрация данного мифа. При этом бывший руководитель российского филиала IKEA с удивлением писал, что в России сотрудники-женщины «любопытнее, старательнее и надежнее, чем мужчины, при этом они гораздо быстрее обучаются и глубже вникают в суть поставленной задачи».

Почему же подобные мифы так живучи? Все просто: мужчины боятся утратить свои позиции, если признают, что женщины не глупее мужчин и работают не хуже. Ведь тогда дамам придется больше платить и активнее продвигать их на руководящие должности. А пока для женщин существует невидимый «стеклянный потолок» в карьере, они получают в среднем на 10-30% меньше своих коллег мужского пола и при прочих равных условиях повышение в дол-



## МИФЫ О ЖЕНЩИНАХ, В КОТОРЫЕ ВЕРЯТ МУЖЧИНЫ

**«Волос длинен - ум короткий», «Женщина за рулем, как обезьяна с гранатой» - народное творчество ярко отражает мужские представления о женском характере и способностях. Такие мифы о женщинах, как правило, рисуют не слишком привлекательную картину. Почему так происходит?**

жности скорее получит мужчина, чем женщина. Мужчин такое положение вещей вполне устраивает.

### «Все женщины хотят замуж»

Что греха таить, в нашем обществе оспаривать этот миф вряд ли придет кому-то в голову. Сколько раз при встрече с новым перспективным кавалером мы сразу представляли, как отлично он будет выглядеть в светло-сером костюме на свадебных фото. А придя к мужчине в гости, мы тут же мысленно начинаем прикидывать, какие занавесочки повесить на кухне и куда лучше поставить стиральную машину. Поднимите руку, кто никогда этого не делал.

Нас действительно приучили к мысли, что замужество - главное событие в жизни женщины, а мужчина - главная ценность и источник всех жизненных благ. Мужчины об этом прекрасно знают и ведут себя соответственно. Они снисходительно подтрунивают над незамужними тридцатилетними женщинами: мол, «залежалый товар».

Миф о том, что «хоть тушкой, хоть чуелом», но замуж выйти нужно, чрезвычайно выгоден мужчинам. Ведь страшно представить, что будет, если одним прекрасным днем девушки проснутся и подумают: «Замуж, конечно, можно выйти, но не будем торопиться. По-

ждем, пока на горизонте появится достойный кандидат. А если и не появится - тоже ничего страшного, будем заниматься карьерой». Кошмар, ужас и конец света! Если установка «замуж любой ценой» перестанет работать, то половина мужчин останется не у дел, им придется самим стирать себе трусы и варить щи.

### «Женщины моногамны»

Мифы не заканчиваются со звучанием марша Мендельсона, ведь после него мужчины начинают тешить себя мыслью о том, что женщины моногамны и никуда от них не денутся. Понятно, зачем им это нужно - хочется верить, что ты единственный и неповторимый, и быть рядом с тобой чуть ли не главное счастье в жизни женщины. Но если верить статистике, то 45% представительниц прекрасного пола (а по некоторым данным, и все 60%) не считают моногамию такой уж хорошей идеей и хотя бы раз в жизни изменяли своим партнерам.

Если начать анализировать другие мужские мифы: «женщины не умеют дружить», «женщины всегда опаздывают», «женщины трусливее мужчин», - то можно обнаружить, что большинство из них работает на то, чтобы ограничить женскую свободу или принизить способности женщин. Печально, не правда ли?

## История любви



# АНТОН И ВИКТОРИЯ МАКАРСКИЕ ВЫМОЛЕННОЕ СЧАСТЬЕ

**Вместе тесно, врозь скучно - это про них. Сколько копий было переломано, пока два темпераментных артиста научились уживаться под одной крышей! Но самым трудным испытанием для Виктории и Антона оказалось то, что они много лет не могли стать родителями.**

**К**огда Виктория позвонила маме в Минск и сообщила, что собирается замуж за красавца-актера, та бросила все дела и прилетела в Москву - спасти дочку. Она на несколько часов закрылась с Антоном на кухне для серьезного разговора, а Вика ушла на репетицию. Вернувшись вечером, девушка, вопреки ожиданиям, застала идиллическую картину: будущие зять и теща мирно пили чай, причем мама смотрела на Антона с нескрываемым обожанием. Перед отъездом она сказала Вике: «Держись за него. Такие мужчины - огромная редкость».

### Обаятельный хулиган

В детстве Антон Макарский выглядел настоящим ангелочком - кудрявый, улыбчивый, с большими невинными глазами. Но под этой личиной скрывался неутомимый озорник и хулиган, который лазал по крышам и подвалам, дрался с дворовой шпаной, иногда сбегал из школы и постоянно забывал о том, что нужно делать уроки. При этом и учителя в школе, и родные дома прощали ему все шалости и выходки. На него просто невозможно было долго сердиться! Своего родного отца мальчик не помнил, он бросил их с мамой сразу после его рождения. У него были

замечательные бабушка с дедушкой, мама, но все же не хватало сильного мужского плеча. К тому же было очень обидно, что у всех есть папы, а у него нет. Это ощущение Антон запомнил на всю жизнь и еще в детстве поклялся себе, что у него будет полноценная семья и он никогда не бросит своих детей.

Отец у Антона все же появился - мама вышла замуж за человека, который отнесся к мальчику как к родному, усыновил его и дал свою фамилию. Это стало одним из самых замечательных событий его детства. А через несколько лет родились сестренки-погодки. Антон был счастлив. Никто не ожидал, что подросток станет прекрасной нянькой. Он с удовольствием возился с малышами, брал их с собой на тренировки и соревнования по боксу, чтобы девочки могли своими глазами увидеть, какой у них сильный и бесстрашный брат.

В Щукинское училище Антон поступил на спор. Его дед был актером, мама, отчим и дядя тоже работали в театре. Он сам выходил на большую сцену чуть ли не с детского возраста и чувствовал себя на ней свободно. Но с будущей профессией долго не мог определиться. Тогда мамин брат поддел племянника: «А слабо тебе поступить в московский вуз?» Антон поехал и поступил.

После окончания Щукинского училища все однокурники бросились искать работу в кино и театре, а он... пошел в армию, отложив поиски работы на два года.

### Ревность,

### страсть и предложение

Первый успех - утверждение в знаменитом мюзикле «Метро». Это потом он снимется в популярных сериалах «Бедная Настя», «Моя прекрасная няня», «Дыши со мной», а пока любая удача на кинопоприще воспринималась им как нечто особенное. Тем более, на кастинге в «Метро» Антон встретил свою будущую любовь. Он сразу заметил стройную блондинку с зелеными глазами. Да и как было ее не заметить: она была в туфлях на огромной платформе и в коротенькой юбке на грани приличия. Конечно, в первую секунду он увидел ее ноги, но потом поднял глаза выше. Блондинка оказалась красавицей. Антон, сам себе удивляясь, злился на девушку: зачем она надела такую короткую юбку, ее же провожает взглядом каждый мужчина!

После кастинга была вечеринка, и Антон рискнул подойти к незнакомке. К своему удивлению, он понял, что Вика тоже на него за что-то злится. Позже она призналась: сердилась на то, что вокруг него постоянно толпились девушки, и он каждой из них улыбался! Так, еще не познакомившись, они оба ревновали друг друга. Искры между ними летали такие, что можно было зажечь не один костер. Антон изо всех сил старался произвести впечатление: пел, играл на гитаре, рассказывал анекдоты. Вика смеялась, но держала дистанцию. И все же она не устояла: в первый же вечер они оказались у нее дома. А утром, стоя на балконе в лучах появившегося из-за горизонта солнца, Антон предложил Вике стать его женой.

### Замуж? Ни за что!

Викина мама приехала спасать дочку не случайно. Когда-то в юности она тоже влюбилась в умопомрачительного красавца и, вопреки уговорам родных, вышла за него замуж. В том, что близкие были правы, она убедилась через неделю: статус женатого человека не помешал ее любвеобильному мужу крутить романы направо и налево. И вот теперь ее дочь собирается совершить ту же самую ошибку, связать судьбу с красивым мужчиной, да еще и актером!

Родители Вики развелись не сразу, несколько лет прошли в постоянных ссорах и скандалах. И девочка решила: она никогда не выйдет замуж. Когда все подруги мечтали о женихах и рисовали в тетрадках свадебные платья своей мечты, Вика писала в дневнике: «Замужество - это точно не для меня». Ее настрой не изменился и че-

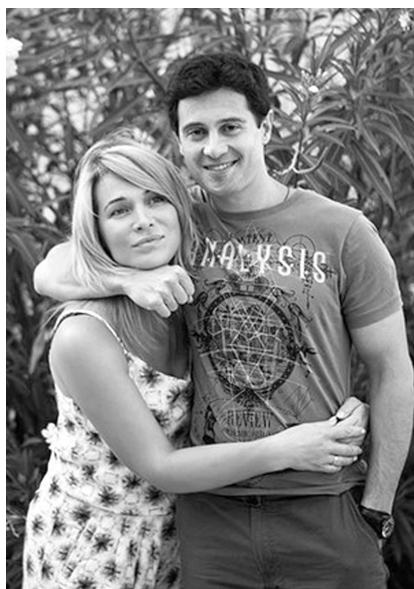
рез много лет. На первом месте для нее всегда была работа. Карьера певицы складывалась вполне успешно, она выиграла множество престижных конкурсов, ее приглашали в разные проекты, она постоянно выступала с концертами. В том же мюзикле «Метро» у Вики была одна из главных ролей.

Замуж она не хотела. Она считала себя сильной женщиной, способной справиться самостоятельно с любыми проблемами. Ее отец был военным, мать - врачом. Все детство она провела в гарнизонах, где далеко не всегда были привычные горожанам удобства. Вика умела все: и печь растопить, и обед приготовить, и починить что-то, если нужно. А мужчины... От них одни неприятности. Но тут появился Антон, и весь ее мир перевернулся с ног на голову.

### «Куда ты, туда и я»

Вика и Антон сразу стали жить вместе, но мир в их отношениях был очень хрупким. Сначала уходить пытался Антон. Но не потому, что чувства остыли, а потому, что считал себя недостойным. Вика уже добилась успеха, неплохо зарабатывала, а он в те времена получал копейки. Макаровский был убежден: обеспечивать семью должен мужчина, мысль, что он выглядит альфонсом, оказалась невыносима. Виктории, понимавшей причину его срывов, приходилось возвращать Антона.

Еще в тот момент, когда Макаровский делал Вике предложение, он сказал: «У меня сейчас ничего нет. Но все будет, обещаю». Вика тогда рассмеялась и ответила, что все это неважно. Но Антон сдержал слово. Его ак-



**Макаровские не понаслышке знают, что такое любовь с первого взгляда. Уже на второй день знакомства Антон сделал предложение девушке**



**Антон и Виктория считают, что их настоящее призвание - дети. Дочь Маша и сын Ваня наполнили жизнь супругов смыслом**

терская карьера пошла в гору, он сыграл в знаменитом мюзикле «Нотр-Дам де Пари», начал сниматься в кино и сериалах. От славы закружилась голова. Начались шумные вечеринки, он приходил домой под утро, пьяный, часто с синяками и ссадинами. Вика терпела, но однажды всерьез собрала чемоданы, чтобы уехать к маме в Минск. Состоялся непростой разговор. Она пыталась объяснить, как его поступки ранят ее, он - о своих сомнениях и метаниях. Антон переживал настоящий кризис: ему казалось, что профессия актера какая-то ненастоящая, не мужская, хотелось все бросить и уехать куда-нибудь в деревню, работать на земле. Вика сказала: «В деревню так в деревню. Куда ты, туда и я».

### Сначала надо подумать о душе

Оба страстно мечтали стать родителями, но годы шли, а мечта так и оставалась мечтой. Поначалу они надеялись, что все произойдет само собой, потом начали обращаться к врачам. Вика прошла множество обследований, результаты были однозначны: все в порядке, она может иметь детей. С каким страхом шел в клинику Антон! Неужели причина всех проблем в нем? Но и у него не нашли никаких отклонений. Никто не мог ответить на вопрос, почему здоровые супруги не могут зачать ребенка.

Отчаявшись, Вика решила на ЭКО, но эта попытка чуть не завершилась трагедией: оказалось, что у нее редкий вид аллергии на препараты, используемые для стимуляции. Тогда ее с трудом откачали, и Антон сказал: «Больше никаких экспериментов».

«Мы не могли стать родителями, потому что были не готовы к этому духовно», - говорит сегодня Виктория. Их с Антоном жизнь перевернулась, когда они познакомились с отцом Влади-

миром из Свято-Авраамиевской церкви. «Дети у вас обязательно будут, не нужна никакая медицина. Нужно только молиться», - сказал он. И они вымолили себе дочку. Священник рассказал им о молитве по соглашению: каждое воскресенье, в 20.30 по московскому времени, все православные мира, мечтающие о ребенке, обращаются к Богу с этой просьбой. Это самая сильная и самая мощная молитва.

Вика впервые забеременела в 38 лет. Когда, получив положительный результат теста, она, радостная, побежала к врачам, ее огорошили вопросом: «Будете сохранять? В вашем возрасте нежелательно». Из поликлиники она вышла в слезах. Антон, разобравшись, в чем дело, сразу же отправил ее в Израиль, где уже несколько лет живут его родители и сестры. Там никто не называл Вика «старородящей» и не пугал патологиями будущего малыша.

Вика родила здоровую девочку, которую назвали Машей, и... начала робко мечтать о втором ребенке. Они с Антоном даже подумывали об усыновлении, ведь им всегда хотелось иметь большую семью. Когда Макаровские обратились за благословением к отцу Владимиру, который к тому моменту уже был их духовником и крестным дочери, тот сказал: «Рано думать об усыновлении. Сначала вы должны на своих детях почувствовать, что такое быть родителями».

И они с новой силой и надеждой начали молиться о втором ребенке. Их молитвы были услышаны, Вика снова забеременела. С первого момента, еще до всех УЗИ, пара знала: будет мальчик, они оба это чувствовали. Так и вышло. На свет появился Ванечка. Сейчас Антон и Вика купаются в долгожданном семейном счастье и продолжают верить в чудеса. Вдруг у них появится третий малыш? А еще лучше двойня... Их любви хватит на всех.

# А ЕСТЬ ЛИ ПОРЧА?

Что делать, когда черная полоса не имеет конца, полоса проблем не прекращается? Почему это так? Устав от проблем, многие люди задают себе вопрос: «Что делать? Как избавиться от проблем? А может, меня сглазили? Или навели порчу (джадо)? Куда и к кому обратиться за помощью?»

Любая порча имеет свойство пускать корни по всему организму, сначала разрушая астральный план, а затем и физический, что приводит к болезням, которые в случае с запущенной порчей трудно поддаются излечению. Самая страшная порча – это порча, сделанная на смерть. Такая порча делается продуманно, и нередко для ее наведения используются несколько способов.

Порча, сделанная на беременную женщину, передается и еще не родившемуся ребенку. Такой ребенок, если не погибнет в утробе, то рождается с порчей. Это особый случай и требует особого лечения.

Порча делается разными способами: это могут быть подброшенные заколдованные предметы на ваш порог в ваш дом или офис. Очень популярны порчи, сделанные на фотографию – это когда фотографии, со специальными заклинаниями прокалывают иглками, закапывают на кладбище. Делают порчу разными способами – закрывают замки, заматают след, но снять ее с человека может только специалист, используя специальные ритуалы и молитвы.

**Как распознать порчу?**  
Вот ее признаки:

- Человек, на которого наведена порча и который обладает слабой аурой и слабой интуицией, очень часто не верит, что такое явление как наведенная порча существует. И находит разные объяснения своим неудачам и проблемам.
- Если девушка симпатич-

**«Уважаемая г-жа Ольга! Я с нетерпением жду ваши публикации. Теперь, на старости лет, я поняла, что в этом мире существуют вещи, которые не поддаются научному объяснению. Много лет я работала в НИИ, занимала руководящие должности и не верила, что плохой глаз может изменить жизнь в худшую сторону. Моя жизнь, считайте, прожита – мне на днях исполнится 85 лет, но у меня есть дети и внуки и правнуки, и мне очень хочется, чтобы они не повторяли ошибок, которые могут привести к плохому. Мне очень приятно, что народные поверья и приметы вам близки и вы делитесь своими знаниями с нами бывшими «Фомами неверующими». Ведь то, что во что верили наши предки, не нами было придумано, и не нам это отменять. Вы, как я знаю, помогли моим знакомым и родственникам. Меня вот что интересует. Я знаю, вы ввели такой интересный термин как «бытовая магия». Я сама столкнулась с этим феноменом. Расскажите нам, как уберечься от «джадошок» дворового разлива. Заранее вас благодарю за ваши советы и вашу помощь. Екатерина Авалиани, г. Тбилиси»**



на, умна и т.д., но при всех своих достоинствах не может выйти замуж, то это значит, что на нее наведена порча – порча на одиночество.

● Если человек нормально питается, но день ото дня худеет, то есть вероятность, что его испортили – есть и такая порча!

● Если человек мало ест, но, несмотря на все диеты, полнеет. То на него точно навели порчу и это

причина его полноты.

● Если человек болеет, и все анализы в норме, а врачи не могут поставить точный диагноз, при этом прописанные лекарства не помогают, то на человека наведена порча.

● Если человек не может находиться в церкви, и ему хочется поскорее покинуть храм, то это признак того, что на него наведена порча.

● О том, что на человека

наведена порча, говорит и нежелание носить нательный крест.

● Если человеку в храме, во время чтения Евангелия становится дурно или во время службы начинает зевать, то это верный признак того, что на человека навели порчу.

● Если человеку часто снятся покойники и зовут его с собой, то это знак того, что на несчастного наведена порча на смерть. Есть и другие признаки порчи – всех не перечислить. Но если у вас в жизни возникла черная полоса, которой не видно конца, то порча на лицо. Не теряйте в этом случае драгоценного времени. Промедление, в этом случае, смерти подобно. Приходите, и я вам обязательно помгу!


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

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

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

Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи  
**тел. 218 -32-88,  
моб. 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888**

# Ваш любимый сканворд

									Русская игра с битой	Актриса ...Бардо	Крестьянин-наемник		
"Быстрая" посуда	Доспехи конника	Судья между боксерами	...мокрый, цветок	Хоровод у сербов				Луговое растение, кашка	Мастер по электропроводке	Блюдо грузинской кухни			
1/10 морской мили	Начальник (разг.)	Измеритель глубин	Гончар										
								Беда в кошачьем доме					
Байбак — степной...				<b>1</b>									
Оратор на митинге								Стенка над карнизом					
Пройдоха	Жемчужина	Древнеримский посол	<b>1</b>				Бессловесный артист	Дворянский титул	Предмет восхищения	...Церетели, ваятель			
	Источник семейного уюта	Не верит в бога								Камень, облицовка	Песня "Ах, мой милый..."	Окрестность по старинке	
	Вид туфель								...Цыганова				
			"Большая перемена", режиссер	Военная техника	Снежная "дюна"								
	Клятва в келье	Розочный куст	Мелкая слива	Грузинская водка	Укрытие для солдата	Живописец ...Матисс	Грибитель по Далю	Фильм Кристиан-Жака					
	Фильтр для чайника												
					Произведение для хора								
	Русское женское имя	Космонавт Георгий...						Сосуд в виде рога					
	Ткань для вышивания				Послушный мальчик								



# ДЕВУШКА ИЗ ВЫСШЕГО ОБЩЕСТВА

**У нее было все: деньги, престижные школы и университеты, большой дом, красота и поклонники. Но все изменилось в одночасье. Ей пришлось выживать в этом мире, непростом и жестоким...**

**В** В зеркале отразилась фигура брюнетки в вызывающе дорогом платье. Девушка восхищенно посмотрела на свое отражение и повернулась к подруге.

- Кристина, спасибо! Это не платье, а мечта!

Блондинка тряхнула копной волос и снисходительно рассмеялась.

- Повезло тебе, Галка. Трижды!

- Почему трижды?

- Во-первых, у нас с тобой один размер, во-вторых, мне это платье надоело... - Кристина подошла к зеркалу и полюбовалась на свое отражение. А в третьих, тебе жутко повезло, что я с тобой дружу. Цени и будь благодарна! Галка закивала, не сводя с подруги заискивающего взгляда.

Кристина усмехнулась. Скучная эта Галка, мышья серая, глупая и продажная. Конечно, у Кристины были и другие подружки, равные ей по статусу, но ей нравилось общаться с Галкой. Так приятно чувствовать себя королевой во всем на ее тусловом фоне.

### Отец разбаловал

С раннего детства Кристина знала, что для нее нет на свете ничего невозможного. Вернее, для ее отца, влиятельного бизнесмена. Он был вечно занят, поэтому исполнял любую при-

хоть дочери, словно откупаясь за недостаток родительского внимания. Мать Кристины умерла давно, отец так и не женился снова, поэтому никто не мешал ему баловать свою маленькую принцессу.

После окончания гимназии отец пристроил Кристину в престижный университет, но проучилась она недолго. Сначала ей пришлось по вкусу дразнить сокурсниц дорогими нарядами и блистать на студенческих вечеринках. Но вечеринки бывали нечасто, да и интерес к Кристине со временем угас. Ей стало скучно от всех этих лекций и зачетов, и она с легким сердцем бросила учебу. Отец мягко пожурил и снова пристроил дочку, теперь уже в другой университет. Но и там Кристина не задержалась. Зачем учиться, если есть папочка, который не позволит дочурке горбатиться на скучной работе за гроши?

Свободное время Кристина проводила с девушками из своего круга. Днем они сидели в модных кафе, ходили по магазинам и в элитные спортклубы или салоны красоты, а ночами зажигали в клубе. Когда Кристине хотелось почувствовать себя щедрой королевой, она собирала в сумку надоевшие наряды и ехала к

Галке. Подруга жила в спальном районе, населенном простыми работягами, и приезд богатой красотки неизменно производил фурор среди местных жителей. Кристина шла к подъезду, осторожно ступая каблучками по грязной дорожке и брезгливо морща носик. Всем своим видом она показывала, что лишь суровая необходимость заставила ее приехать в столь ужасное место. На самом деле ей было приятно ловить на себе завистливые взгляды и чувствовать себя бриллиантом на свалке.

Галка всегда с улыбкой встречала подругу. Иногда Кристина спрашивала себя - радуется ли та ее приезду, или просто жаждет обновок, которые ей не по карману? Впрочем, она об этом не особенно задумывалась. Гораздо приятнее было видеть восторги Гали и слышать ее комплименты.

### Предательство

Однажды Кристина, как обычно с полными пакетами, приехала к подруге. Но Галка в этот день была на себя не похожа - задумчиво улыбалась и отвечала невпопад. Даже модная итальянская сумка не привела ее в восторг. Кристина рассердилась и хотела уже уйти, но Галка, словно спохватившись, извинилась. А потом, чуть помявшись, призналась - она влюбилась. Кристина даже в ладоши захлопала от потрясающей новости. Галка влюбилась! Интересно, кто этот принц?

- Он простой автослесарь, - объяснила Галка, чуть порозовев от смущения. - Но он такой... необыкновенный!

Кристине захотелось немедленно познакомиться с этим парнем, и она тут же назначила на вечер поход в ресторан.

- У Валеры нет столько денег, - попыталась отказаться Галка.

Но Кристина отмахнулась: дескать, деньги не проблема. И заторопилась - до вечера надо еще успеть в салон красоты.

Валера оказался симпатичным парнем, на которого хотелось смотреть, не отрываясь. Он так забавно смущался, разглядывая цены в ресторанном меню. Галка льнула к его плечу, смешно и откровенно ревновала. А Кристина веселилась от души. Хохотала, обнажая жемчужные зубы и отбрасывая за спину пепельную гриву волос, рассказывала анекдоты и танцевала, демонстрируя гибкую фигурку. Поздно вечером она вызвала такси, они загрузились в машину втроем, и Кристина уверенно назвала Галкин адрес - сначала нужно отвезти подругу... В общем, отбить Валеру оказалось простейшим делом, Кристина даже разочаровалась от столь скорой победы. С того дня парень стал ее верным рабом, которому она платила снисходительной любовью и красивыми подарками. Валера очень быстро по-



любил дорогие часы, рубашки и модные куртки из бутиков.

Конечно, это привело к ссоре с Галей, и та заявила, что ненавидит Кристину, даже дверь хлопнула у нее перед носом.

- Да что с тобой? Из-за какого-то слесаря... - неискренне удивилась Кристина, швырнув пакеты с одеждой перед дверью подруги. - Неблагодарная! Было немного жаль терять старую подругу, но Кристина не стала долго переживать. Ничего, сама прибежит, когда надоест обижаться и захочется новых шмоток. Все прекрасно, жизнь продолжается, да и папа обещал на двадцатипятилетие новую машину.

### Крушение всех надежд

Беда всегда приходит, когда ее не ждешь. В обычный день, похожий на тысячи других, Кристине позвонили и сообщили, что ее отец погиб в автокатастрофе. До дня рождения дочери он не дожидать два дня...

После похорон опухшая от слез Кристина вернулась в особняк, надеясь на помощь и поддержку близких. Подруги посидели с ней некоторое время и разъехались, остались только Валера и партнер отца по бизнесу.

- Кристина, я бы не стал сейчас разговаривать с вами на столь неприятную тему, но время не ждет, - сказал, прокашлявшись, мужчина. - Вы должны покинуть этот дом, не дожидаясь судебных приставов. Отец вряд ли вам рассказывал, но незадолго до своей смерти он обанкротился и оставил после себя миллионные долги.

Кристина ничего не понимала. Смотрела перед собой застывшим взглядом, словно не веря в услышанное.

- Я пришла людей, вам помогут собраться и переехать. У вас осталась квартира матери, так что жильем вы обеспечены.

Все, что происходило дальше, промелькнуло как в страшном сне. Кристина будто спала с открытыми глазами, позволяя чужим людям распоряжаться своими вещами и своей жизнью. Валера куда-то испарился, будто его и не было. Впрочем, Кристине некогда было вздыхать о предателе. Все вещи, которые можно было забрать, загрузили в машину и перегнали по новому адресу.

### Не папа, так папик

Квартира, оставшаяся от матери, оказалась запущенной, но просторной. Кристина немного пришла в себя, наняла уборщицу и с ее помощью привела жилище в порядок. Конечно, это не отцовский особняк, но вполне приличная квартира, жить можно, и даже с комфортом. Кристина немного воспрянула духом и начала строить планы. Денег оставалось немного, следовало срочно най-

ти источник доходов, и не просто источник, а регулярный и обильный. Кто, кроме отца, будет обеспечивать девушку? Конечно же, муж. И Кристина решила срочно выйти замуж.

Она обратилась за советом к подругам, которые охотно поддержали ее идею. Девушка стала посещать все мероприятия, где водились потенциальные женихи - богатые и свободные мужчины. Вскоре она познакомилась с Аркадием, немолодым и некрасивым, зато владельцем строительной компании, и вышла за него замуж. Можно было вздохнуть с облегчением - супруг ее любил и баловал, почти как отец. Но брак оказался недолгим. Кристина увлеклась красивым шофером, муж узнал про измену и выставил ее за порог. Даже подаренные драгоценности не отдал, указав на пункт брачного договора. Пришлось девушке снова возвращаться в мамину квартиру и вновь наводить в ней порядок.

Следующим кандидатом в женихи оказался престарелый академик. Кристину не волновали его ученые заслуги, главное - имелись шикарная квартира с прислугой, солидный счет в банке и никаких претензий. Правда, старичок не торопился оформлять отношения, но Кристине так вольготно с ним жилось, что она совершенно выбросила из головы досадные мелочи в виде наследства. И напрасно. Ученый скончался от обширного инфаркта, а его наследники быстренько выставили Кристину на улицу.

### Тридцать пять

Что такое тридцать пять лет для современной женщины? Кристина маскировала неудачи грамотным макияжем и беззаботным смехом, надеясь поймать в свои сети удачу. Вечерами просиживала в элитных ресторанах и модных клубах, потягивая минералку и выискивая среди толпы подходящую кандидатуру в мужья. Желудок сводило от голода при виде аппетитных блюд, которые разносили официанты по столикам. Увы, у нее не было денег на ужин. Она давно продала все украшения бывшим подругам, буквально за гроши.

- Можешь пойти в ломбард, - ответила ей одна из таких «бывших» в ответ на обвинения в скупости. - Там еще меньше дадут.

«Твари неблагодарные!» - думала Кристина о девушках, которым повезло остаться в высшем обществе. Себя она считала временно выброшенной на обочину жизни и была уверена, что еще вернется на звездную орбиту.

Ей повезло, когда она встретила в одном из ресторанов Василия. Пусть не солидный бизнесмен, всего лишь владелец пекарни, зато добрый и без претензий. Кристина уже почти расслабилась, отогрившись его теплом, как появилась новая проблема - Васе

хотелось детей. Кристина сомневалась: дети в принципе ей были не нужны, о них она не задумывалась никогда, но почти у всех подруг имелись «спиногрызы». Чем же она хуже? Видимо, действительно, надо...

Но пока Кристина размышляла, их связь с пекарем закончилась - одна из его молоденьких подчиненных забеременела. Вася по доброте душевной дал бывшей возлюбленной денег и простился навсегда.

### Сорок пять

Сорок пять - баба ягодка опять! Кристина недолго грустила, и вскоре познакомилась с Арменом - владельцем супермаркета. Горячий кавказец осыпал красавицу-блондинку подарками, и Кристина снова ожила. Появился блеск в глазах, морщинки разгладились, и надежда расправила слегка увядшие крылья. Радость длилась ровно до того момента, пока не приехала жена Армена с детьми. Бизнесмен оказался порядочным, не вышвырнул стареющую любовницу за порог - предложил работу администратора зала. Кристина согласилась. Ей казалось, что на этой должности делать нечего - ходи по торговому залу да приглядывай за работой продавцов. Оказалось, все намного сложнее, и уволили ее буквально через месяц. Правда, Армен по доброте душевной порекомендовал женщину своему другу, а тот отправил ее... упаковывать овощи.

- Скоро пенсия, - шутливо сказала Кристина сама себе и потянулась, разминая больную спину. Шутка ли, по двенадцать часов, сидя в одной позе, сортировать огурцы с помидорами. Черт бы побрал эту работу... Кристина встала и, воровато оглянувшись, вытащила початую бутылку водки из шкафа для одежды. Плеснула немного в щербатую чашку и, зажмурившись, выпила. Глаза заблестели, почти как в молодости, щеки разругались. Кристина кивнула бригадиру и вышла на улицу глотнуть свежего воздуха.

В этот момент к супермаркету подъехала машина, из которой выпорхнула дама в шубке, по виду ровесница Кристины. Ухоженная, нарядная и явно любимая. Вон как муж поддерживает ее за локоток, как вазу хрустальную... Кристина прищурилась и ахнула - это же Галка!

- Галя! Бывшая подруга поджала губы и ускорила шаг.

- Дорогая, кто это? - спросил ее спутник. - Ты ее знаешь?

- Нет, конечно, - презрительно фыркнула Галя. - Вокруг полно попрощаек...

«Неблагодарная», - Кристина задыхалась от злости и отвернулась, кусая губы.

Все они такие. Неблагодарные...



# МОЙ РЕБЕНОК — НЕ ЛИДЕР...

**Сын одной подруги - лучший каратист районной спортивной школы, дочь другой - солистка в хоре, сын третьего друга - круглый отличник, победитель городских олимпиад. А вам как родителям нечем похвастаться?**

**Н**аслушавшись впечатляющих историй об активных и успешных детях, родители приходят домой и, полные решимости, пытаются выпатчить своего застенчивого ребенка из-за компьютера и отправить покорять мир. Однако прежде чем поступать подобным образом, стоит разобраться, в чем проблема ребенка. И в нем ли вообще проблема.

### «Его бы энергию, да в мирное русло»

Если ребенок очень активен дома, а выходя в большой мир, теряется, значит, вы чрезмерно его опекаете. Все время страшая ребенка неудачами, травмами, неприятностями, можно загасить в нем исследовательскую жилку и вызвать страх перед активными действиями в большом мире.

В таком случае вы будете удивляться: дома ваш чертенок стоит на голове, всеми командует, а в школе или на улице за себя постоять не может. Гиперопека сковывает ребенка, не дает ему легко расширить свой круг комфорта, и тогда он сужается до размеров дома, где все знакомо и безопасно. Хотите лидера за пределами дома? Дайте больше свободы, в том числе и по набиванию шишек. В разумных пределах, разумеется.

### «Со сверстниками не общается,

### сидит в своих книжках»

Если ребенок тихо сидит в своем уголке, часами рисует или читает книжки и наотрез отказывается общаться со сверстниками, это совершенно не означает, что он никогда не будет лидером. Скорее всего, вы подталкиваете его к завоеванию авторитета не в той области, где он силен от природы. Приглядитесь, чем ребенок занимается в свободное от кружков время, что делает с удовольствием? Именно в такие моменты он проявляет свои природные склонности. К примеру, мальчишка может бросить все спортивные секции и тратить время на просмотр комедийных передач по телевизору. Родителям, конечно, это не понравится. Но что, если он всерьез увлекается юмором и в дальнейшем станет известным комиком или сатириком? Никогда нельзя ничего знать наперед, так что не стоит гасить задатки ребенка, даже если отцу с матерью они кажутся странными.

### «Он боится окружающих, поэтому его все обижают»

Некоторые родители утверждают: их ребенок не просто не лидер, а больше-

безвольная тряпка. И сколько бы папа не рассказывал, как следует в два счета разбираться с обидчиками, - все впустую. Как правило, робость такого тихони объясняется тем, что в семье есть волевой лидер, который навел железную дисциплину и требует беспрекословного подчинения от домочадцев. Оно, в свою очередь, убивает инициативу, а вместе с ней и любые лидерские задатки.

### «В наше время надо быть лидером»

Бывает, чадо с малолетства убеждают: с лидером все считаются. Вот, например, твой папа - лучший в своем деле, имеет престижную профессию. Надо быть таким же, иначе ничего не добьешься. Почему же ребенок вырастает далеким от идеала? Потому что это не его идеалы, а родительские. От него часто требуют поведения, не свойственного его характеру. Не желая огорчить родителей, ребенок старается, но получается у него довольно посредственно. Страх следующей неудачи запускает механизм ожидания провала. Растет чувство неуверенности в себе и желание отсидеться тихо в сторонке. В запущенных случаях у ребенка начинается невроз неоправданных ожиданий.

### Что делать?

Какой бы вариант ни оказался «вашим случаем», психологи советуют помнить, что каждый ребенок обладает своим талантом. Для любого маленького человека есть сфера деятельности, в которой он сможет стать большим. Главное - на начальном этапе хвалить его даже за самые скромные достижения, давать заведомо выполнимые задания, повышая самооценку.

Почаще говорите ребенку:

- \* «у тебя все получится, я в тебя верю»;
- \* «я люблю тебя и буду любить, чтобы ни случилось»;
- \* «мне очень нравится то, что ты сделал!»

Программируйте своего ребенка на хороший жизненный сценарий.

Если ребенок застенчив, можно начинать с ним трудное дело вместе, а потом постепенно уходить в тень, давая ему почувствовать ответственность и радость от того, что он справился. И еще один немаловажный момент: необходимо научить ребенка мужественно принимать неудачи и делать дальнейшие шаги к успеху.



**Развивать ребенка всесторонне - это хорошо, но все-таки акцент нужно делать на тех занятиях, к которым он сам проявляет интерес**

## МЫ ОТВЕЧАЕМ ЗА ГРЕХИ ПРЕДКОВ?

*Мой отец был грешным человеком. Он умер, и, боюсь, теперь и я, и мои дети будем расплачиваться за его прегрешения.*

**Анна Липовецкая.**

Если открыть Священное писание, можно найти там такие слова: «Отцы не должны быть наказываемы смертью за детей, и дети не должны быть наказываемы смертью за отцов: каждый должен быть наказываем смертью за свое преступление». Такова позиция церкви. Даже если отец был грешен, это вовсе не значит, что таким же грешным должен быть его сын. Напротив, зачастую дети грешников, видя их образ жизни, сами начинают вести праведное существование. В любом случае, каждый человек отвечает только за себя. И каждый может начать жизнь с чистого листа, если сам того захочет. Бывают, правда, исключения. Например, когда весь семейный род заражен «духовными» болезнями и неправедным образом жизни. Они переходят из поколения в поколения, и тогда остается только ждать появления того человека, который разорвет эту порочную нить.

## ЗАЧЕМ ЦЕЛОВАТЬ РУКУ СВЯЩЕННИКА?

*Не понимаю церковной традиции целования руки священника. Наш местный батюшка иногда даже сам протягивает руку для этого. А если я не хочу?*

**Антонина Карпова.**

Целовать руку священника - это не обязательное церковное правило. Это скорее сложившаяся традиция, которую, кстати, соблюдает не каждый священнослужитель. Как правило, православные христиане подходят к батюшке и целуют ему руку после окончания службы или в ожидании благословления. Часто целуют крест на поруче - парчовом нарукавнике. Это объясняется так: священник во время службы олицетворяет собой волю Иисуса Христа; целуя руку ему, человек целует руку Господу Богу нашему. Важно также, какие чувства он при этом испытывает. Не должно быть раболепия или, наоборот, ощущения униженности. Только радость, благодарность, искренний порыв.

Если нет желания целовать руку священника, этого можно не делать. Например, стоять в стороне, когда батюшка спускается к прихожанам, или целовать крест на поруче, если все же он протянет руку.



## МОЖЕТ ЛИ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ ОСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА?

**У каждого верующего человека есть свой ангел-хранитель. Он дается ему при крещении и сопровождает всю жизнь.**

Ангел-хранитель сопровождает человека по жизни, дает подсказки, поддерживает, когда тяжело. Мы можем рассчитывать на его помощь, молиться, чувствовать его присутствие рядом, за правым плечом. Но может ли случиться так, что ангел-хранитель покинет человека? Нет. Терпеливее ангела может быть разве что сам Господь. Даже в самые трудные моменты, когда человек оступается, совершает скверные поступки, он оберегает и надеется на его прозрение. Если человек продолжает вести порочную жизнь, ангел

отходит на второй план, продолжая наблюдать со стороны. Он ждет, когда человек раскается, попросит прощения и вновь обратится к Богу. Тогда ангел вновь будет рядом.

Как быть, если не покидает ощущение, что ангел-хранитель оставил свое место за правым плечом? Обратит внимание на свою жизнь и поступки, подумайте, чем они могли разгневать небесного помощника. Ангелы отзывчивые, любящие и всепрощающие, поэтому искренняя молитва и вера помогут вернуть их расположение.

## КАК ЦЕРКОВЬ ОТНОСИТСЯ К КОШКАМ?

**Слышала, что собака считается «нечистым» животным, а вот кошки покровительствуют. Правда ли это?**

**Марина В.**

Согласно преданиям, наши древние верующие предки кошек не любили. А все потому, что в Древнем Египте их особо почитали и ставили чуть ли не выше человека. Православные христиане сравнивали это с идолопоклонством, что считалось грехом. По одной из версий, именно поэтому кошка всего лишь однажды упоминается в Библии. Хотя это всего лишь предположение.

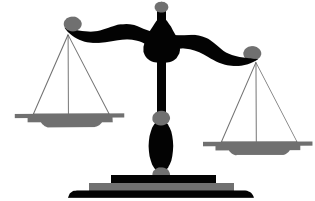
На самом деле разделение на «чистых» и «грязных» животных в Церкви достаточно условное. Собак не пускают в храмы, как правило, из-за рациональных побуждений - собаки могут запачкать все вокруг. Кошки же более чистоплотные животные, так что в некоторых храмах для них даже делают специальные выемки в храмовых воротах. К тому же кошки ловят мышей, так что им всегда рады.

# Лунный календарь на июль

	<p><b>1 ПН+</b> 01:51 – начало 26-го лунного дня</p> <p>День хорош для планирования ближайшего будущего. Не вредит делиться идеями с окружающими. Во второй половине дня займитесь домашними делами.</p>	<p><b>2 СБ+</b> 02:29 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Знакомства будут удачными. В работе не стремитесь к позиции лидера – излишний напор никто не оценит. Если вы собирались перерезать, то сделайте это сегодня.</p>	<p><b>3 ВС+</b> 03:15 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Собранность и целеустремленность позволят завоевать расположение руководства. Не рекомендуется начинать ремонт, делать перестановку и выяснять отношения.</p>	<p><b>4 ПН+</b> 04:11 – начало 29-го; 14:03 – начало 1-го лунного дня</p> <p>День принесет перепады настроения и усталость. Побудьте деловой договор или отпривыньте в поездку. День полон суеты, поэтому вечером расслабьтесь в хорошей компании.</p>	<p><b>5 ВТ+</b> 05:15 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Удачное время, чтобы встретиться с друзьями, заключить деловой договор или отпривыньте в поездку. День полон суеты, поэтому вечером расслабьтесь в хорошей компании.</p>	<p><b>6 СР*</b> 06:25 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Благотворный момент для любых начинаний. Вам обеспечен успех в делах, если вы проявите решительность и целеустремленность. Хороший день для новых контактов.</p>	
<p><b>7 ЧТ-</b> 07:37 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Заключается свобода и независимости. Это желание может мешать работе и настроить против вас коллег. Откажитесь от похода по магазинам – сегодня вы склонны к расточительству.</p>	<p><b>8 ПТ+</b> 08:49 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для серьезных покупок: вы практичны и не потратите деньги зря. Тем, кто хочет глубже познать себя, можно обратиться к психологии и восточным практикам.</p>	<p><b>9 СБ*</b> 10:00 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Займитесь решением финансовых вопросов. Откройте банковский счет, заключите контракт, начните новое дело – оно окажется прибыльным. День хорош и для самообразования.</p>	<p><b>10 ВС+</b> 10:08 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Прекрасное время для того, чтобы встретиться с друзьями, поехать куда-нибудь отдохнуть и расслабиться. Не рекомендуется заниматься важными делами.</p>	<p><b>11 ПН+</b> 12:16 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы раскованы и безынициативны, поэтому не беритесь за сложные дела. Сохранят настроение успех на любовном фронте. Ваша сексуальность выше, чем обычно.</p>	<p><b>12 ВТ-</b> 13:27 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Сведите контакты к минимуму, так как вы будете раздражаться и даже проявлять агрессию по отношению к окружающим. Самое лучшее – уединиться и провести самозанятия.</p>	<p><b>13 СР+</b> 14:28 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Удачное время для деловых поездок, решения вопросов, связанных с наследством. Вторая половина дня способствует душевному подъему. В еще сохладите умеренность.</p>	
<p><b>14 ЧТ+</b> 15:33 – начало 11-го лунного дня</p> <p>В любовных отношениях вы легкомысленны, но это делает вас более привлекательным для партнера. Удачный день, если вам необходимо решить юридический вопрос.</p>	<p><b>15 ПТ*</b> 16:36 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. День подходит для перемен. Не бойтесь отказываться от старых принципов. Хорошее время для знакомств и укрепления существующих отношений.</p>	<p><b>16 СБ+</b> 17:38 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Планы, которые вы составите, будут беззаботными. Думайте о хорошем, не заживляйтесь на материальных проблемах. Советы, данные вам близкими, стоит использовать.</p>	<p><b>17 ВС+</b> 18:35 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Если будете действовать по плану, придет к успеху. Благотворный момент для самоанализа. Возникнет желание выяснить отношения, но лучше от этого воздержаться.</p>	<p><b>18 ПН-</b> 19:36 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Необходимо быть максимально тактичными. В противном случае ваша прямолинейность легко перерастет в грубость и неприятно поразит окружающих.</p>	<p><b>19 ВТ*</b> 20:10 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Благотворное время для творческой деятельности и учебы. Давно мучивший вопрос может легко разрешиться. Лечебная диета, начатая сегодня, даст отличный результат.</p>	<p><b>20 СР+</b> 20:46 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Заключается махну на край света или ввязаться в авантюру, но не следует потакать этим желаниям. Друзья помогут не надеяться глупостей. Нежелательно заключать сделки.</p>	
<p><b>21 ЧТ-</b> 21:20 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Лучше не заниматься делами, связанными с расчётами – велика вероятность ошибок. Хорошее время для отдыха и начала путешествия. Откажитесь от алкоголя и тяжелой пищи.</p>	<p><b>22 ПТ-</b> 21:48 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Конфликтность повышена, а способность и желание идти на компромиссы – сведены к минимуму. Не выясняйте гнев на окружающих – лучше излейте мысли на бумаге.</p>	<p><b>23 СБ+</b> 22:12 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Самое время новости порядок в мыслях и делах. Завершите старые проекты и распланируйте новые. Обсудите возникшие идеи с руководством, но не посягайте на планы коллег.</p>	<p><b>24 ВС+</b> 22:36 – начало 21-го лунного дня</p> <p>День подходит для домашних дел: генеральной уборки, ремонта, перестановки мебели. Избегайте бытовые приборы прослужат долго. Вечером устройте маленький праздник.</p>	<p><b>25 ПН+</b> 23:00 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Избегайте конфликтов, стрессовых ситуаций. Откажитесь от встреч с неприятными людьми. Идеи, пришедшие сегодня вам в голову, легко реализуются в скором времени.</p>	<p><b>26 ВТ-</b> 23:25 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Не занимайтесь важными делами, не принимайте судьбоносных решений – вами будут руководить нетерпеливость и поспешность. Велика опасность ссор с близкими людьми.</p>	<p><b>27 СР+</b> 23:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Вы будете чувствовать себя спокойно, но вместе с тем вас может настичь медлительность, и даже лень. Продержайтесь заниматься старыми делами, за новые не беритесь.</p>	
<p><b>28 ЧТ+</b> 24-й лунный день</p> <p>Благотворный день для работы над духовными «б» Читайте книги, занимайтесь йогой, риките – это поможет познать себя. Откажитесь от дел, требующих концентрации внимания.</p>	<p><b>29 ПТ+</b> 00:28 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Вы легко поддаетесь эмоциям. Это может помешать в личной жизни, но не в деловых вопросах. Благотворное время для романтических свиданий и семейных вечеров.</p>	<p><b>30 СБ-</b> 01:10 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Вы сентиментальны и импульсивны, поэтому ограничьте деловые контакты – решения, которые вы примете, окажутся ошибочными. Не рекомендуется совершать покупки.</p>	<p><b>31 ВС*</b> 02:00 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Аналитические способности усилятся, так что решение многих задач дастся довольно легко. Избегайте стрессовых ситуаций, иначе это отразится на здоровье в ближайшие дни.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>			<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### ПРОДАЖА КВАРТИРЫ ПО ДОЛЯМ

**ВОПРОС:** Я - собственник дома, в котором две квартиры. Могу ли продать одну из них?

**ОТВЕТ:** Можете, но при условии, что квартиры обособлены (не имеют общих проходов, коридоров, санитарных узлов и т.д.). В принципе, это можно сделать и при наличии общих площадей и помещений, но в таком случае в договоре купли-продажи необходимо указать информацию об ограничениях.

**ВОПРОС:** Может ли один собственник без согласия другого пустить в дом квартирантов? Определен порядок пользования - у каждого по половине дома и земли.

**ОТВЕТ:** Нельзя. Даже если определен порядок пользования, все равно на такие действия нужно получить согласие второго собственника.

**ВОПРОС:** Как узнать, на кого написано завещание?

**ОТВЕТ:** Тайна завещания охраняется законом. Поэтому нужно или дожидаться от-

крытия наследства, или же, если завещатель жив, спросить у него самого.

**ВОПРОС:** Бабушка по папиной линии написала завещание на постороннего человека, хоть я и являюсь ее последним наследником. Полгода назад она умерла. Могу ли я как-то претендовать на наследство?

**ОТВЕТ:** Если бы вы находились на иждивении у наследодателя, то могли бы претендовать на обязательную долю. Если нет - вряд ли.

Есть завещание и оно должно быть исполнено. Однако вы можете оспорить документ в суде.

**ВОПРОС:** После смерти моего деда остался большой дом. Родителей у меня нет, есть две родные тетки. Они сказали, что дом достанется им. Друзья говорят, что и я могу претендовать на часть дома. Это действительно так?

**ОТВЕТ:** Если дед не оставил завещание, имущество будет наследоваться по закону. Наследниками первой очереди являются дети, супруг и родители наследодателя. Поскольку вы внук, вы тоже будете наследовать по праву представления. То есть, вам нужно обратиться к нотариусу и написать заявление о принятии наследства после смерти вашего деда. При себе надо обязательно иметь документы, подтверждающие ваше родство. Это - свидетельство о рождении, свидетельство о рождении и смерти вашего родителя. Заявление нужно написать обязательно до истечения шести месяцев с момента смерти деда.

**ВОПРОС:** У меня трое детей (до 7 лет) в официальном браке. Есть еще два ребенка от женщины, брак с которой не был зарегистрирован. Сейчас она подала на алименты. Как можно решить этот вопрос?

**ОТВЕТ:** Вряд ли вам удастся решить его в вашу пользу. Если дети носят вашу фамилию, в любом случае вам придется выплачивать им алименты. Их размер не

должен превышать 50% от заработной платы. Вы можете подать исковое заявление на уменьшение предъявляемого размера алиментов.

**ВОПРОС:** Моя мать является собственником квартиры. У нее есть двое детей - дочка и сын (я). Моя сестра умерла, но у нее остался сын. У меня тоже двое детей. Кому будет принадлежать квартира в случае смерти мамы? Может ли она подарить свою квартиру внуку и обязательно ли для этого нотариально оформлять дарение?

**ОТВЕТ:** В случае смерти мамы, если она не оставит завещания, то 1/2 долю унаследуете вы, а долю, которая причиталась бы вашей сестре, получит ее сын. Что касается дарения. Ваша мама может подарить квар-

тиру кому угодно. Договор можно оформить в простой письменной форме, то есть без нотариуса. Нотариальная форма обязательна, если собственностью доле-вая, но это, насколько я понимаю, не ваш случай.

**ВОПРОС:** Есть двухкомнатная квартира, которая оформлена на меня и на моего отца. После смерти папы остались наследники - я, брат, бабушка и дедушка (родители отца). Бабушка с дедушкой отписали свои доли наследства на меня посредством дарственной. Получилось, что у меня 7/8 долей в квартире. А брат, с которым мы жили в этой квартире после смерти папы 10 лет, на наследство права заявил, но не оформил. У него 1/8. Он - человек с тяжелым характером, пьющий, сделал мою жизнь невыносимой. Я терпела, пока могла. В итоге, уехала из своего дома и сняла квартиру. Я даже не знаю, с чего начать и что сделать. Терять жилплощадь не хочется.

**ОТВЕТ:** Вы можете выкупить его долю. Или же продать свою часть квартиры.

**ВОПРОС:** У меня есть двухкомнатная квартира, в которой прописаны я, моя дочь, жена папы, который умер, и его сын. Квартира не приватизирована. Сейчас там живет супруга отца с сыном. А я практически осталась ни с чем, так как жить с ними не собираюсь. Могу ли я получить долю из этого жилья? Что можно сделать с такой ситуацией?

**ОТВЕТ:** Разменять муниципальную квартиру практически невозможно. Если вы ее приватизируете, каждый сможет продать свою долю. Попробуйте подыскать на

нее вариант размена и провести принудительный обмен по этому варианту через суд (если, конечно, они не хотят приватизировать жилье).

**ВОПРОС:** Я - пенсионер, являюсь доверенным лицом моего внука. Он студент, финансовое положение у него сложное, все время где-то подрабатывает, чтобы оплатить учебу. Недавно умер отец внука, который жил отдельно. Завещания он не оставил. Внук - единственный близкий родственник, но на квартиру претендует домработница. У нее все документы на имущество. Как поступить в такой ситуации?

**ОТВЕТ:** Для начала нужно подать заявление о вступлении в наследство и заявление об охране наследства. Если отец вашего внука не оставил завеща-

ния, сын в любом случае может претендовать на обязательную долю из его наследства. Тем более, если он единственный наследник.



(Продолжение. Начало в 1-24)

– Этого не можешь забыть ты, потому что не хочешь забывать. Ты хватаешься за прошлое. Хочешь, чтобы я в твоих глазах навсегда остался плохим парнем. – Сэм застегнул молнию на сумке и посмотрел на Отэм. – Я не отрицаю, что поступал не слишком красиво, но я думал, что мы оставили это в прошлом.

Как можно обо всем забыть? Отэм с трудом залатала свою жизнь. Собрала ее по кускам, но рана все равно не затянулась. Она не болела, но и не давала о себе забыть, словно ее никогда не было. Кроме того, мальчик, сидевший сейчас в ванне, служил постоянным напоминанием.

– Но теперь я вижу: ты хочешь, чтобы я расплачивался за случившееся в Вегасе до конца жизни. – Сэм взял сумку. – Передай Коннору, что я позвоню ему через несколько дней. – С этими словами Сэм вышел из дома, а Отэм еще долго смотрела на закрывшуюся за ним дверь. Неужели он прав? Неужели она действительно хочет, чтобы он расплачивался за свою ошибку до конца жизни? Нет, она не такая. Но она и не из тех, кто легко прощает обиды. Хотя Сэм никогда не просил у нее прощения.

Во вторник после возвращения из Моклипса Натали забрала Коннора из школы и отвезла в «Ки-арену» к Сэму, а около пяти завезла домой. В пятницу помощница Сэма вновь приехала за мальчиком, чтобы отвезти его на выходные к отцу.

В ту же пятницу вечером Отэм встретила с близняшками Росс в магазине для новобрачных, где Бо намеревалась выбрать платье. Челси все еще ждала операции по уменьшению груди, поэтому в примерке не участвовала. Но зато замучила советами сестру. Одно платье показалось ей слишком пышным, другое – слишком простым. Сестры препирались из-за всего, и Бо пришлось примерить с десятком нарядов, пока она не вышла из примерочной в платье без рукавов с завышенной талией и невероятной красивой драпировкой.

– О, Бо, – вздохнула Челси. – Какая же ты в нем красивая!

И это было правдой. Платье сидело

# ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

на Бо идеально. Специальные вставки в лифе поддерживали ее тяжелую грудь, а драпировка делала ее выше и стройнее.

В тот вечер Отэм проверила автоответчик в ожидании звонка от Коннора. Но мальчик не звонил, и Отэм ушла спать, так и не услышав его голоса. На следующий день она связалась с поставщиками и проверила все ли готово к небольшому рождественскому благотворительному мероприятию, которое она должна была организовать в Медине. Хозяйка попросила, чтобы холодные и горячие закуски подали за час до основного обеда, рассчитанного на тридцать человек. Вместо запланированных четырех официантов Отэм решила нанять шестерых. Иногда случалось так, что в последнюю минуту кто-то из обслуживающего персонала не являлся, поэтому Отэм предпочитала подстраховываться.

Всегда.

К вечеру субботы, когда Натали привезла Коннора, Отэм стало ясно, что Сэм ее избегает. Отношения между ними вернулись на прежнюю стадию. То есть стали такими же, как до свадьбы Сэвиджа. Они с Сэмом снова не разговаривали, и Отэм это не нравилось. Она надеялась, что они станут друзьями. Быть друзьями проще, но может быть, отсутствие контакта с Сэмом к лучшему? Ведь от дружбы с Сэмом до постели один шаг. И это плохо. Или, наоборот, хорошо. Даже слухом. Потому что Отэм не могла себе доверять. Несмотря на то что ей больше не грозила поспешная необдуманная свадьба и тату на запястье вместо кольца, она вполне могла потерять самообладание и начать испытывать к Сэму симпатию. Но в отношениях действовали те же правила, что и в бизнесе. Так что лучше подстраховаться.

Как всегда.

Отэм услышала Сэма только четырнадцатого декабря. Он позвонил в понедельник около полудня, чтобы сообщить, что окончательно выздоровел и уезжает на неделю. При звуке голоса бывшего мужа Отэм поняла, как сильно по нему скучает. Очень неразумно с ее стороны.

– Когда?

– Завтра утром.

Отэм знала, что рано или поздно он вновь начнет уезжать из города. Он играл в хоккей. Это было его работой. И все же она ощутила легкое разочарование. Из-за Коннора, конечно.

– О...

– Передай Коннору, что Нат забрет его... – Сэм замолчал, как если бы сверялся с календарем, – двадцать второго декабря после школы.

Судя по всему, он собирался повесить трубку.

– Сэм?

– Да?

Отэм взяла со стола ручку и щелкнула кнопкой.

– Почему мы снова к этому вернулись?

– К чему?

– К тому, что твоя помощница при-

возит и забирает Коннора. Я думала, мы станем друзьями.

– Ты хочешь, чтобы мы были друзьями?

Щелк, щелк. Неужели это невозможно? Неужели Сэм так разозлился и возненавидел ее, что не хочет находиться с ней под одной крышей?

– Да.

– Друзьями, как до секса на полу или после него?

Палец Отэм замер в воздухе.

– До него.

– Мне это неинтересно.

– Почему?

– Потому что я не хочу быть твоим другом.

– О... – Отэм проглотила разочарование. Наверное, это к лучшему, но она вдруг больше не захотела того, что к лучшему. Она не хотела ненавидеть Сэма. И не хотела, чтобы Сэм ненавидел ее. Ну и каков выбор? – А чего ты хочешь? – Я хочу быть твоим любовником. Не стану отрицать, что мне хотелось бы большего. Я хочу быть с тобой, Отэм. Хочу раздевать тебя и закидывать твои ноги себе на плечи.

Отэм уронила ручку.

– Я хочу оставлять отметки на внутренней стороне твоих бедер.

Отэм встала и неожиданно для себя самой произнесла:

– У меня есть пара часов до следующего клиента, и на мне нет нижнего белья.

Отэм показало, будто она услышала, как Сэм судорожно сглотнул, а потом хрипло спросил:

– Ты дома?

– На работе. – Отэм продиктовала адрес, и спустя двадцать минут Сэм стоял возле ее двери. До того как он приехал, она успела снять трусики и убрать их в ящик стола рядом с кнопками и скрепками.

– Запри дверь, – попросила она Сэма и, подняв трубку, нажала кнопку вызова. – Я с клиентом, – сообщила она Шайло. – Принимай сообщения.

– Мне показалось, будто в офис заходил отец твоего сына.

– Не знаю, о чем ты. – Отэм положила трубку в тот самый момент, когда Сэм повернул ключ в замочной скважине и в ожидании прислонился к двери. Он ждал, что Отэм сделает первый шаг.

И она его сделала. Отэм поднялась со стула и расстегнула пряжку на ремешке платья.

– Ты добрался сюда за рекордное время.

Если Сэм и ждал первого шага, второго он дожидаться не стал. Он стащил рубашку через голову и двинулся к Отэм.

– Я пару раз проскочил на красный свет.

Платье скользнуло по плечам и бедрам Отэм и упало к ногам сине-белым облаком. Теперь она стояла перед Сэмом лишь в белом лифчике и шелковой комбинации. Отэм потянулась к пуговице на его джинсах, однако Сэм схватил ее за руку.

– Скажи, чего ты хочешь, Отэм. С тобой я никогда ни в чем не уверен.

– Я хочу, чтобы ты заставил меня дважды испытать оргазм. – Отэм заглянула в горящие страстью глаза Сэма, от взгляда которых по ее телу разливался жар. – Как в прошлый раз.

Сэм тихо засмеялся и отпустил руку Отэм.

– А после этого?

– Я хочу, чтобы мы стали любовниками. – Так надолго, насколько их хватит. Отэм принялась расстегивать пуговицы на джинсах Сэма, а потом запустила руку в его трусы-боксеры. – Только не переживай, что я снова в тебя влюблюсь. – Отэм обхватила рукой тугую плоть Сэма, и он судорожно втянул в себя воздух.

Его веки опустились, и он провел кончиками пальцев по щеке Отэм.

– А что, если в тебя влюблюсь я?

Отэм прижалась щекой к его ладони.

– Не влюбишься.

### **Глава 15 ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, СЧИТАЕТ МЕНЯ ГОРЯЧЕЙ ШТУЧКОЙ ДАЖЕ ПО УТРАМ**

– Как прошел день на работе?

Отэм откусила кусок пиццы, осторожно положила ее на тарелку и посмотрела через стол на сидящих напротив Сэма и Коннора. Когда она вернулась с работы в половине шестого, отец с сыном играли в гольф и смотрели мультфильм про Губку Боба. Сэм предложил приготовить ужин и отыскал где-то органическую пиццу со свежими помидорами, козым сыром и шпинатом.

– Интересно. – Отэм промокнула уголки рта салфеткой. Сэм остался верен своему слову. Он закинул ее ноги себе на плечи и дважды довел ее до оргазма. – А как твой ленч?

– Такой класный, что я хочу заказать то же самое и на десерт.

Коннор улыбнулся, откусывая пиццу:

– Мороженое?

– Ага.

После ужина Сэм помогал Коннору с упражнением по чистописанию, поглядывая на экран телевизора, где транслировался матч «Чинуки» – «Медведи». Отец с сыном сидели на полу, а Отэм расположилась на диване позади них. Она взяла домой кое-какую работу, но теперь предпочла смотреть, как Сэм справляется с выпавшей на его долю мучительной задачей.

В какой-то момент Сэм вскочил на ноги и закричал что есть мочи:

– Да вы что, черт бы вас побрал, издеваетесь надо мной?!

– Здесь ребенок, – напомнила Отэм.

– Что? – Сэм оглянулся через плечо: – Я ничего такого не сказал.

– Папа, а что означает «черт бы вас побрал»?

Отэм вскинула бровь.

Сэм посмотрел на сына и сел на пол.

– Тебе лучше не повторять этих слов, сынок.

Несколько раз Сэм дотрагивался до ноги Отэм через джинсы и поглаживал ее обнаженную лодыжку.

– Когда уезжаешь, пап? – спросил Коннор, сжимая и разжимая затекшие пальцы.

– Утром.

– О... – Мальчик сдвинул брови и

хрустнул костяшками пальцев. – А когда возвращаешься?

– В субботу. Правда, во вторник снова уезжаю.

– Прошу тебя, не хрусти пальцами, – напомнила сыну Отэм.

Коннор перестал и взялся за карандаш.

– Ты пропустишь праздник в школе.

– Но зато к Рождеству вернусь домой. А мама запишет праздник на видео.

Со стороны все это выглядело как тихий семейный вечер. Как в Моклипс. Мама, папа и сын. Но в глубине души Отэм вновь поселилось беспокойство. Ощущение, что эта идиллия не продлится долго и в какой-то момент рассыплется в прах. Она больше не боялась, что Сэм забудет про них и отодвинет сына в сторону, чтобы вновь предаться разгульной жизни профессионального спортсмена. Что-то в его душе переключилось, и он действительно захотел стать Коннору таким отцом, который ему нужен. Но это не сделало их семьей. И никогда не сделает. Поэтому Отэм очень боялась, что Коннор все поймет неправильно. Что начнет надеяться на то, чего никогда не случится.

Но пока все было нормально. И он больше не предлагал Сэму переехать в их с Отэм дом.

– Ты пишешь «h» в обратную сторону, – указал Сэм Коннору, а потом взглянул на экран телевизора и снова подпрыгнул. – Следи за чертовой шайбой, Логан. Успокойся и следи за шайбой. Пасуй!

– Следи за речью, пап.

Сэм перевел взгляд на сына.

– Что я опять сказал?

– Чертова.

– О, я думал, это не считается.

В девять часов Сэм проводил Коннора в постель, а Отэм отправилась на кухню, чтобы снять трубку телефона, висящего на стене рядом с холодильником.

– Привет, сестренка.

Отэм отошла к раздвижной стеклянной двери, натянув провод.

– Привет, Винс.

– Занята?

Сейчас было неподходящее время для визита.

– Да. Укладываю Коннора, – солгала Отэм. – А потом тоже завалюсь спать.

– С Сэмом.

– В девять часов?

– Да. День выдался тяжелым. – Отэм посмотрела на улицу и утопающий в тени задний двор. – А что случилось?

– У меня перерыв. Вот и хотел спросить, что подарить Коннору на Рождество.

Отэм улыбнулась:

– Вообще-то он сказал, что хочет, чтобы Санта принес ему такой же «Харлей», как у тебя.

Винс засмеялся, чего Отэм давно не слышала.

– Я сказала, что он еще недостаточно взрослый. А он отпустил, что я могу сесть сзади него и опустить ноги, чтобы мы не упали.

– Когда-нибудь у него будет мотоцикл. Но не сейчас. Что-нибудь еще?

Несмотря на то что Винс никогда не признался бы себе в этом, он был одинок. А иначе зачем тридцатипятилетний мужчина звонил своей сестре в

девять часов вечера? Чтобы спросить, что хочет получить на Рождество его племянник?

– Он присмотрел одну из гоночных машинок «Лего».

– Возьму на заметку. Тебе опять придется делить Коннора с этим идиотом?

В этот самый момент «идиот» как раз зашел в кухню. Отэм развернулась и приложила к губам палец.

– Да. Думаю, Сэм заберет его утром.

– Интересно, что мне будет, если я его убью?

– Винс, прошу тебя, не говори так.

– Отэм посмотрела на Сэма, скрестившего руки поверх футболки с длинными рукавами и настроенного весьма воинственно. – Мне нужно пойти посмотреть, не надел ли Коннор свою пижаму задом наперед.

– Скажи ему, что я его люблю.

– Обязательно. Пока. – Отэм повесила трубку.

– Это был твой брат?

– Да.

– Ты ему не сказала, что я здесь.

– Нет. – Отэм покачала головой и посмотрела на Сэма. – Винс тебя терпеть не может, а мне сейчас не хочется разбираться еще и с этой проблемой.

– У меня тоже была сестра. В ее жизни появился мужчина, которого я ненавидел. – Сэм подошел к Отэм и взял ее руку в свою. – Я понимаю твоего брата. Он мне не нравится, но я его понимаю.

Даже Отэм не всегда понимала Винса.

– Я понимаю, почему он не хочет моего присутствия в твоей жизни. И я верю ему, когда он говорит, что не допустит этого.

Отэм потрясенно уставилась на него.

– Что? Винс так сказал? Когда?

– Не важно. – Сэм покачал головой, и Отэм прочитала в его глазах решимость. – Важно лишь, чтобы ты верила, что я не позволю твоему брату встать между мной и моей семьей.

Вот это да! Отэм сделала шаг назад.

– Моя семья – это ты и Коннор.

– Что?

– Вы с Коннором – моя семья. Да. Именно так я сказал.

Нет. Он говорил не о семье, а о том, чтобы проводить с Коннором больше времени и заниматься сексом с ней. Нет, Отэм не станет в него влюбляться и надеяться на то, чего никогда не произойдет. И не будет никакой красивой свадьбы, украшенной цветами арки и вечной любви.

Отэм вернулась в гостиную, стараясь собрать разбегающиеся в стороны мысли. Нет, не будет никаких совместных обедов и уроков с отцом. Господи, что она делает? А если Винс как-то узнает, что она спит с Сэмом? Он придет в ярость, и Отэм даже думать боялась, что может за этим последовать. Она была слишком сбита с толку. Только не сейчас. Она подумает над этим завтра, когда Сэм уедет.

**Рейчел ГИБСОН**

**(Продолжение следует)**



### Дар Афродиты

По старинной легенде, когда Афродита вышла из воды, морская пена, оставшаяся на берегу, окаменела, сохранив в себе божественную силу жительницы Олимпа. Так и родилась пемза, найти которую было все равно что получить благословение самой богини.

Женщины Древней Эллады, знавшие об «умении» пемзы отшелушивать кожу, ценили ее не только за это. Они верили, что этот камень оказывает благотворное воздействие на энергетическое поле человека. Молодым девушкам перед свадьбой дарили талисман из пемзы, чтобы в брачную ночь они могли очаровать жениха. А юноши вырезали из этого камня статуэтки богини Афродиты, надеясь, что они помогут им в любовных делах.

... Не стоит думать, что сегодня от былой славы пемзы ничего не осталось. А если вы знаете ее только в одной роли - средства для пилинга, - настала пора познакомиться с этим удивительным камнем поближе!

# ЗОЛУШКА ИЗ МИРА КАМНЕЙ

Пемзу, этот скромный на вид камень, который еще наши бабушки использовали как натуральное средство для пилинга, не сразу заметишь среди других самоцветов. Но, подобно Золушке, она скрывает в себе настоящую принцессу, недаром в древности этот минерал считался камнем богини любви и красоты Афродиты.

### Чтобы в сердце жила любовь

Пемза способствует раскрытию наших внутренних ресурсов, помогает молодым людям почувствовать собственную привлекательность, а зрелым - повысить сексуальный потенциал. Энергию нижней чакры - Свадхистаны, которая отвечает за эмоции и является символом трансформации, - можно усилить, если регулярно делать массаж в области таза с использованием пемзы. Сила камня преобразует нестабильную вихревую энергию чакры и распределяет ее по всему организму. Особенно полезна такая процедура женщинам в период гормональной неустойчивости и стрессов.

Девушкам, которые испытывают робость при общении с противоположным полом, следует носить ожерелье из пемзы, раскрашенной в яркие цвета. Чтобы усилить уверенность, можно побрызгать на украшение духами, содержащими феромоны.

Сережки из пемзы должны быть длинными. Эффект покачивания обладает магическим действием: он завораживает мужчин.

Броши из этого камня стоит носить у самого сердца: тогда в нем всегда будет жить любовь - к себе, другим людям и всему миру. Идеальным вариантом для ювелирного изделия из пемзы будет сочетание с натуральным жемчугом.

### В саду у фонтана...

Магические свойства пемзы проявляются не только в украшениях. Если у вас есть сад, в тенистом его уголке сложите из пемзы основание для небольшого фонтана - он позаботится о том, чтобы в вашем доме царили гармония и взаимопонимание.

Струя воды должна быть направлена строго вверх, символизируя неукротимую сексуальную энергию, благодаря которой ваши отношения с партнером станут еще крепче.

Начинайте день с медитации у фонтана: сконцентрируйтесь на пульсирующей струе воды, коснитесь ладонями пористой поверхности камня, почувствуйте, как внутри вас пробуждается ощущение легкости и радости жизни.

### Рутинная или романтика?

Вы хотите, чтобы романтика долго не уступала место рутине? Создайте дома алтарь Афродиты. Освободите юго-западный угол комнаты и установите там блюдо из дерева, желательнее яблоны или вишни. Разложите на нем пемзу (достаточно 3-5 небольших камней, раскрашенных в розовый, голубой и зеленый). Положите на блюдо предметы, связанные с романтическими моментами: например, фотографии из совместных поездок, любовные записки или украшения, подаренные друг другу. Пемза поможет сохранить положительную энергетику. Не забудьте про ароматические палочки (роза, лаванда, персик), которые можно втыкать прямо в дырочки на камне. Такой алтарь позаботится о сохранении остроты ваших чувств.

Если вы пока не состоите в браке, но мечтаете в него вступить, на алтарь можно поместить фотографию возлюбленного или возлюбленной либо записку, в которой перечислены черты вашего идеального партнера. Верным спутником Афродиты является дельфин, поэтому фигурки этого животного из стекла или прозрачного камня на вашем алтаре также будут очень кстати.

## 12 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ

Согласно восточным учениям, на стопах берут начало 12 основных энергетических меридианов человека. В здоровом организме энергия движется по ним быстро и непрерывно - как кровь по сосудам. А вот образование застоя может привести к возникновению недугов. Чтобы этого избежать, чаще делайте массаж стоп, и пемза в этом - отличный помощник! Этот камень, сам по себе обладающий мощной силой, придаст энергии меридианов дополнительные импульсы к движению.



Найдите в таблице дату своего рождения и узнайте, печатью с каким «узором и рельефом» наделила Вселенная вас. В полной мере вы реализуете свой энергетический потенциал?

## Печать 1: Владыка

**ВЛ.** Человек с печатью Владыка появился на свет, чтобы управлять и организовывать вокруг себя других. К нему прислушиваются, ему доверяют, на него равняются. Владыка обладает невероятным магнетизмом: он притягивает к себе не только «нужных» людей, но и «нужные» события. Благодаря своей деятельной энергии, уверенности и умению очаровывать он может добиться очень многого, но только если будет играть по правилам: честно и открыто.

## Печать 2: Ветер

**ВЕ.** Рожденный в день Ветра наделен богатой фантазией. Он не приемлет узких рамок и шаблонов, его похожая на горный поток энергия противостоит застою и рутине. Человек с этой печатью стремится привнести в мир нечто новое, свежее. Помехой на этом пути может стать лишь неумение предвидеть возможные отрицательные последствия своих смелых шагов.

## Печать 3: Землетрясение

**ЗЕ.** Главная особенность обладателя этой печати - умение радоваться самым простым вещам, из-за чего многие сочтут его непритязательным. Отчасти это так: наделенный штампом Землетрясения искренне не понимает, зачем пробираться «через тернии к звездам», когда и здесь, на Земле, неплохо. Однако если речь заходит о творчестве, его энергия проявляется во всей красе. Именно в этой сфере находят применение эмоциональность и чувствительность носителя этой печати.

## Печать 4: Восход

**ВО.** Практичный и конкретный, человек с печатью Восход строит жизнь по



**В представлении древних майя каждый человек приходит в этот мир, наделенный определенной энергетической печатью. Эта печать и задает главный вектор всей его жизни.**

принципу «Время - деньги» и всегда ищет максимально быстрые и простые пути для достижения целей. Его задача - стать настоящим профессионалом в своей области, ведь профессионализм заключается не в том, чтобы изобретать новое, а в том, чтобы более эффективно использовать уже имеющиеся ресурсы. Печать Восход притягивает деньги, но над тем, чтобы они задерживались надолго, ее носителю придется потрудиться: в частности, отказаться от девиза «Живем-то один раз!»

## Печать 5: Череп

**ЧЕ.** За внешней мягкостью обладателя этой печати скрываются крепкая воля и твердый внутренний стержень. Такой человек не склонен к агрессии, не умеет быть наглым и «ходить по головам», поэтому подчас вынужден отступить - но всегда умудряется сделать так, что даже шаг назад оборачивается шагом к победе. Носитель печати Череп очень терпелив - по природе он марафонец, а не спринтер. Для большей гармонии с миром ему стоит лишь умерить консерватизм.

## Печать 6: Лестница

**ЛЕ.** Носитель этого энергетического

штампа отличается высокой организованностью во всем - как в делах, так и в мыслях. Именно благодаря этому качеству он добивается больших успехов в карьере. Печать Лестница делает человека ярким борцом за справедливость. Ее обладатель четко понимает, что такое хорошо, а что такое плохо, и изо всех сил стремится изменить мир к лучшему. Правда, на этой сколькой дорожке опасно скатиться до морализма...

## Печать 7: Кремень

**КР.** Самостоятельный, независимый и целеустремленный - таков человек, обладающий печатью Кремень. Никакое препятствие не заставит его свернуть с выбранного пути, он - настоящий боец, и может не просто многого добиться, а прославить свое имя в веках. Однако в делах личных ему не мешало бы умерить упертость и стать более гибким.

## Печать 8: Гроза

**ГР.** Человек с печатью Гроза очень любит оказываться в центре внимания. А благодаря повышенной эмоциональности делает он этой с невероятной легкостью! Ему уготована яркая, но непростая судьба, в которой будет место всем существующим жанрам - от драмы до комедии. Но чтобы лейтмотив «фильма» был оптимистичным, носителю этой печати следует научиться противостоять соблазнам.

## Печать 9: Тростник

**ТР.** Человеку, наделенному печатью Тростник, важно изначально выбрать для себя правильное направление, ведь вступив на какой-то путь, он уже не отступит и рискует потратить жизнь на бесплодные попытки достичь успеха. Такое же постоянство свойственно и в сфере личных отношений: носитель этой печати - верный семьянин. Еще один редкий «талант» этого человека - умение делать из мухи слона, но оно, согласитесь, скорее, мешает, чем помогает в жизни...

Число/месяц рождения	1-4	5, 8	6, 7	9-13	14-18	19, 24	20-23	25, 31	26-30
Январь	ВЛ	ЛЕ	ГР	ВО	КР	ЗЕ	КР	ЛЕ	ГР
Февраль	ЧЕ	ЗЕ	ВЛ	ЧЕ	ВЕ	ЛЕ	ВО	ВО	ВЛ
Март	ГР	ВЕ	КР	ТР	КР	ТР	ЧЕ	ЗЕ	ВО
Апрель	ВЛ	КР	ЗЕ	ВО	ВО	ГР	ЗЕ	ТР	ВЕ
Май	ТР	ЧЕ	ВЕ	ТР	ГР	ТР	ВЕ	ВЛ	КР
Июнь	ВО	ЗЕ	ВЕ	ЛЕ	ТР	ВЛ	ГР	КР	ЗЕ
Июль	ЛЕ	ГР	ВО	КР	ЧЕ	ВЕ	ЛЕ	ЧЕ	ВЕ
Август	ВЛ	ВЕ	ТР	ЧЕ	ГР	ВЕ	ТР	ВО	ЛЕ
Сентябрь	КР	ВО	ЗЕ	ВЛ	ТР	КР	ЗЕ	КР	ТР
Октябрь	ВЕ	КР	ТР	ЛЕ	ВЕ	ЧЕ	ЧЕ	ЛЕ	ЧЕ
Ноябрь	ЛЕ	ВО	ВЛ	ЗЕ	ЛЕ	ВЛ	ЗЕ	ГР	ГР
Декабрь	ЗЕ	ТР	ТР	ГР	КР	ЛЕ	ЛЕ	ЗЕ	ВЛ

# МАСТЕРИЦА



## ИГОЛЬНИЦА «КОТИК НА ПОДУШКЕ»

Если проявить фантазию, то можно изготовить оригинальную игольницу, которая будет не только полезным атрибутом, но и украшением рабочего стола. Любой рукодельнице понравится!

В деталь головы вложить ушки, место вложения на схеме указано надсечками. Оставить в каждой заготовке незашитое отверстие для выворачивания.

Вывернуть все заготовки на лицевую сторону, плотно набить их наполнителем, потайными стежками зашить отверстие для выворачивания. Деталь хвостика сложить пополам по длинной стороне, сделать шов и вывернуть на лицевую сторону.

В хвостик вставить проволоку и свернуть его колечком. На передней части туловища прошить черной ниткой разделительный шов (он указан на схеме). На мордочку приклеить глазки и носик, чер-

ной ниткой вышить ротик и усики. Сшить переднюю и заднюю части котика друг с другом, пришить хвостик. Затем пришить голову к туловищу. На шее у котика завязать бантик из тесьмы.

Сшить подушку, набить ее наполнителем. Для этой цели лучше всего подойдет синтепон, но некоторые рукодельницы используют и другие материалы. Например, в ход идут плотная вата, мелкие тряпочки, хозяйственные губки и даже рис.

Пришить или приклеить на нее декоративные пуговицы-«булавки». Потайными стежками пришить лапки котика к подушке. Оригинальная игольница готова!

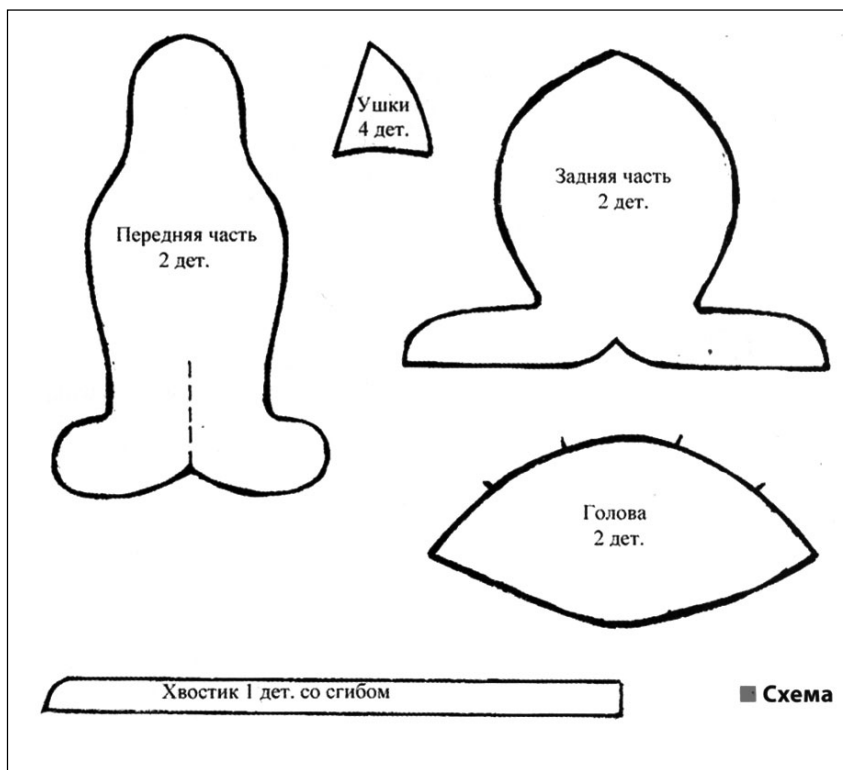
### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- \* флис белого или молочного цвета
- \* фетр ярких тонов для декора
- \* нитки белые и черные
- \* тесьма или лента
- \* пуговицы-«булавки»
- \* наполнитель для набивки
- \* пластиковые глазки и носик
- \* кусочек проволоки
- \* клей

Выкроить из флиса по схеме заготовки котика в нужном размере. Не забыть про припуски на швы по 0,5 см.

Из розового фетра выкроить декор ушек - те же самые детали, но без припусков на швы. Из яркого фетра выкроить подушку необходимого размера, в данном случае - 10x10 см.

Нашить декоративные детали на основные детали ушек прямой машинной строчкой. Затем сложить ушки попарно, прошить и вывернуть через низ. Сложить все парные детали друг с другом лицевыми сторонами и прошить.



## ПРИХВАТКА, НА МЕСТО!



самый нужный момент не могла ее найти. Приходилось пользоваться другими приспособлениями. Но теперь у меня прихватка знает свое место! Я просто вшила внутрь небольшой магнит. Теперь ее легко поместить с любой стороны плиты, и она никуда не денется!

*Ольга Пархорина.*

У меня всегда была проблема - я постоянно теряла на кухне прихватку. В

## ЧТО ОСВЕЖИТ ЗАМШЕВУЮ ОБУВЬ?

У меня есть любимые замшевые туфли. От частой носки они теряют ухоженный вид. Вернуть его мне помогает пар. Я ставлю туфли на подставку или на пол, и на расстоянии 20-30 см направляю на них со всех сторон пар из утюга. Остается только дать им 5 мин. отдохнуть, и можно смело надевать пару!



*Мария.*

## На чем сэкономить



**1 На пятновыводителе.** Дорогие пятновыводители не только неэффективны, но еще и портят ткань. Попробуйте сначала избавиться от загрязнения своими силами. Например, пятна от травы исчезнут после обработки спиртом. Красное вино и ягоды бояться кипятка. А шоколад ототрется с помощью соленой воды.

**2 На энергетических напитках.** Если вам нужно зарядиться энергией, не стоит сразу бежать в магазин за вредным энергетиком. Загляните в аптеку и попросите дать вам женьшень в капсулах или настойку элеутерококка. Стоят они куда дешевле любого энергетического напитка, эффект производят такой же, а уж о пользе для здоровья и говорить не приходится.

**3 На освежителе воздуха.** Хочется, чтобы в туалете пахло приятно, но освежители, продающиеся в магазинах, сильно бьют по кошельку. Вместо них попробуйте поставить в уборной широкую емкость с насыпанной в нее пищевой содой. Она устранил неприятный запах. Любители ароматических масел могут оставить одну каплю масла на внутренней стороне втулки туалетной бумаги.



## КОВЕР - КАК НОВЕНЬКИЙ!

У нас в семье несколько детей, и ковер, лежащий в гостиной, постоянно пачкается. Моющего пылесоса у нас нет, дорогим средствам не доверяем. Приходится придумывать собственные эффективные способы очищения. Я делаю так. Смешиваю 1 ст. л. соды, 1/3 стакана уксуса, 1 ст. л. обычного стирального порошка. Заливаю 2 стаканами горячей воды, разме-

шиваю и жду, пока средство остынет. Помещаю его в бутылку с пульверизатором. С его помощью распыляю средство на ковер в большом количестве и протираю его влажной тряпкой. При необходимости повторяю процедуру еще пару раз. Ковер у нас светлый, но даже на нем после такой процедуры не остается ни пятнышка!

*Марина Д.*

## ЕСЛИ НУЖНО РАЗЖЕЧЬ КОСТЕР

Мы часто с друзьями выбираемся на природу и разжигаем костер. Уже давно изучили все уловки, чтобы он разгорался быстрее и горел дольше. Один из самых проверенных вариантов - использовать для розжига чипсы. Одного большого пакетика будет достаточно, чтобы загорелись даже сырые дрова.

*Максим Повереннов.*



## НОЖКИ БУДУТ ГЛАДКИМИ

Летом у меня особенно остро стоит вопрос об удалении нежелательных волос. Зачастую просто не хватает времени на депиляцию, так что приходится ухитряться и использовать экспресс-методы. Например, когда я спешу, то

мажу ноги маслом для тела, а затем брею их с помощью станка. Остатки масла легко стираются бумажными салфетками. После такой процедуры на ножках нет ни раздражения, ни лишних волос.

*Екатерина.*





## НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ЛЕТ

Многие женщины старят себя макияжем, сами того не подозревая. Запомните и не повторяйте самые распространенные ошибки.

**1. Тональный крем, нанесенный на кожу под глазами.** Он подчеркнет все ваши мимические и возрастные морщинки. Лучше нанесите на эту деликатную зону крем с подсвечивающим эффектом или чуть светлее вашего тона.

**2. Румяна под скулами.** Очень портят и старят лицо. Распределяйте румяна только на верхней части скулы, чтобы щеки визуально приподнялись. А еще ни в коем случае не выби-

райте румяна коричневых тонов.

**3. Слишком много туши.** Конечно, выцветшие ресницы выдают возраст. Но наносите тушь в один слой, а нижние реснички не прокрашивайте - так взгляд будет более свежим. Выбирайте средство с подкручивающим эффектом - глаза будут казаться больше.

**Какая помада сильнее всех старит? Темная. Особенно насыщенно-коричневая и при этом матовая.**

**4. Обводка нижнего века черным карандашом.** Темные круги под глазами станут более заметны. Хотите подчеркнуть нижнее веко? Пользуйтесь мягким карандашом серого или коричневого цвета и проводите линии лишь по внешним уголкам глаз.

**5. Черная подводка бровей.** С возрастом все линии на лице должны становиться более мягкими. Брюнеткам для подводки бровей подойдет серо-коричневый карандаш на 1-2 тона светлее их волос. Блондинкам - карандаш на 1-2 тона темнее локонов.

**6. Блестящие тени по всему веку.** Привлекают внимание к морщинам и делают их заметнее. Используйте матовые тени натуральных оттенков (бежевые, персиковые, светло-розовые). Чтобы сделать взгляд моложе и свежее, наносите перламутровые тени лишь в уголки глаз.

**7. Яркая помада и темный контурный карандаш.** Чтобы «скинуть» несколько лет, используйте светлые, натуральные оттенки помады. Подберите контурный карандаш точно к ней по цвету. Обведите им губы, стараясь не выходить за контур, и слегка заштрихуйте карандашом всю поверхность губ. После нанесите помаду - так она не потечет и продержится дольше.

**8. Очень много пудры.** Применяйте ее по необходимости. Она должна убирать жирный блеск и выравнивать цвет лица. Наносить ее спонжем, который идет в комплекте, рискуете нанести на кожу слишком много пудры. Лучший аксессуар для этого - крупная кисточка. Если ее нет под рукой, воспользуйтесь такой хитростью: набирая пудру на спонж, хлопайте по нему, чтобы стряхнуть излишки.

*И. Лежина, визажист.*

## ВЫДЕРЖКА КОНЬЯКА НЕ ИСПОРТИТ

**«Чтобы выглядеть потрясающе, обязательно быть молодой и красивой». Повторяя эту фразу Коко Шанель, француженки перестали бояться возраста.**

Изъяны кожи или следы возрастных изменений француженка не прячет под толстым слоем пудры. Она, скорее, попытается решить вопрос с помощью хирургии и лазера. Француженки не любят раскрывать секреты красоты даже своей половине. Почти как в анекдоте: мужу она скажет, что поехала к любовнику, любовнику - что дома ревнивый муж, а сама ляжет под скальпель пластического хирурга. И будьте уверены, пока не заживут все следы хирургического вмешательства, дома она не появится, будет отсиживаться у дальней родственни-

цы или подруги. В свою очередь, муж, даже зная, куда направилась его благоверная, делает вид, что находится в полном неведении.

«Если у тебя плохое настроение, вымой голову», - это французская поговорка. И правда! Сделала новую стрижку или перекрасила волосы, смотришь - и жизнь налаживается. Раз в неделю француженки обязательно делают чистки лица, маски и обертывания. С целлюлитом здесь тоже борются с помощью аппаратных методик, а не спорта. Особенно тщательно француженки заботятся о свежести и чистоте кожи лица. Тониками, кремами и лосьонами пользуются 84% из них. А вот декоративную косметику жалуют куда меньше. Женщины Франции редко красят



губы и ногти. Особо искусным макияжем среди француженок считается такой, который практически незаметен.

## ДАЙ ВАС, МУСЬЮ

✱ Часто ранняя седина (до 35 лет) связана с недостатком витамина В5. Проблему можно решить, если принимать витамины, назначенные врачом. Также налегайте на говядину, говяжью печень и почки, морскую рыбу, яйца, молоко, овощи, пивные дрожжи, бобовые, орехи, маточное молочко пчел.

✱ Американские дерматологи пытаются отучить мужчин принимать душ по нескольку раз в день, ведь это раздражает кожу. В Грузии проблема противоположная - как заставить их мыться чаще, чем раз в неделю. Накапливающиеся неделями пот, сало и грязь не дают коже дышать. Золотая середина всегда лучше: мыться один раз в день или через день.

✱ При одинаковом ожирении у мужчин быстрее появляются сердечно-сосудистые заболевания и половые расстройства, чем у женщин. Дело в том, что у дам лишний жир откладывается в основном на бедрах. У мужчин он оседает в области живота, чаще вокруг внутренних органов. Они оказываются сдавленными, и их работа нарушается.

## НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Забываясь о волосах, не забывайте о коже головы - ее нужно массировать, хорошо промывать. Расчесывайте волосы очень тщательно, как это делали наши бабушки. Тогда кожный жир будет равномерно распределяться по локонам. Если этого не делать, волосы начинают лосниться уже на следующий день, а кончики становятся сухими и секутся.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ РУК

**Правильный уход за руками подразумевает гимнастику. Да-да, не удивляйтесь!**

✱ Сложите ладони, потрите их друг о друга, несколько раз разведите и сведите пальцы.

✱ Сожмите вместе пальцы одной руки. Другой рукой мягко выгните сначала сжатые пальцы, а затем большой палец в направлении от себя.

✱ Сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите. Постарайтесь развести пальцы как можно дальше друг от друга.

✱ Расслабьте руки и снова сожмите в кулак.

✱ Каждым пальцем покрутите поочередно по часовой стрелке и против.

✱ Раздвиньте пальцы в стороны. Сильно сжав четыре пальца, надавите ими на основание большого пальца, на середину ладони, на основания пальцев.

✱ Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях.

Разомните пальцами левой руки кисть правой руки, и наоборот.

Свободно потрясите кистями, подняв руки вверх.



## ХОТИТЕ ТОНКУЮ ТАЛИЮ?

✱ Приучите себя крутить хула-хуп каждый раз, когда смотрите телевизор.

✱ Еще не крутили? Начните с 5-10 минут в день, увеличивая длительность тренировки. Чем дольше будете крутить, тем быстрее заметите результат.

✱ Если заниматься по 15-20 минут в день, то за неделю можно уменьшить талию на 1,5 см!

✱ Крутите обруч натошак, утром или вечером. Самое эффективное время - перед завтраком.

✱ Для лучшего результата при враще-

нии обруча поворачивайте бедрами вправо и влево. Это ускорит сжигание жира на талии.

✱ Результат наступит быстрее, если сочетать занятия со здоровым питанием: есть меньше жирного, сладкого, соленого и мучного.

**P.S.** Нельзя крутить хула-хуп (особенно массажный, с насадками) после операций, при беременности, травмах спины и шеи, болезнях органов малого таза, камнях в почках.

## МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

### Подтягивающая с капустой

Доведите до кипения 100 мл сливок и залейте ими 1 капустный лист. Остудите, измельчите до состояния кашицы. Добавьте 1/2 чайн. ложки меда, белок 1 куриного яйца и 1 ст. ложку крахмала. Смесь нанесите на лицо на 10 минут, смойте теплой водой и протрите кожу кубиком льда.

### От прыщей

#### из таблетки аспирина

Измельчите в порошок таблетку аспирина, смешайте с небольшим количеством крепкой чайной заварки до получения густой кашицы. Нанесите на проблемное место и оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой. Делайте так 3-5 раз в день до исчезновения прыщей.

### Смягчающая из какао

Разведите 1 чайн. ложку с горкой порошка какао теплым молоком до пастообразного состояния. Добавьте 5 капель растительного масла и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица,



через 15 минут снимите смоченным в теплой воде ватным диском и умойтесь. Кожа после такой маски становится мягкой и бархатистой.

### Маска-пленка от черных точек

Она хорошо очищает кожу лица от черных точек и сужает поры. Измельчите 4 таблетки активированного угля, смешайте с 1/2 чайн. ложки желатина и 3 чайн. ложками воды. Держите смесь на водяной бане до растворения желатина. Немного остудите и нанесите на лицо на 10 минут. Маска высохнет, после чего снимите ее как пленку, умойтесь и нанесите увлажняющий крем.

# СЕЗОН ПИКНИКОВ



## ШАШЛЫК В ГРАНАТОВОМ МАРИНАДЕ

**Свинина или баранина - 2 кг, лук репчатый - 4-5 шт., сок гранатовый - 600-700 мл, масло растительное - 2 ст. л., хмели-сунели, кориандр, перец черный молотый, соль.**

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами. Мясо с луком перемешать в глубокой посуде. Всыпать хмели-сунели, кориандр, черный перец, посолить. Влить гранатовый сок, растительное масло и как следует перемешать.

Накрыть мясо тарелкой, сверху положить гнет - мясо должно быть полностью покрыто маринадом. Поставить в холодильник на двое суток, периодически перемешивая. Нанизать куски мяса вдоль волокон (самые крупные - в середину шампура), оставляя зазор между кусочками. В процессе жарки поливать мясо маринадом. Время приготовления - от 20 до 40 мин.

## ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

**Картофель - 5 шт., цукини - 2 шт., перец болгарский красный - 2 шт., помидоры - 4 шт., соус соевый - 150 мл, масло оливковое - 100 мл, базилик сушеный, перец черный молотый, соль, большие листья салата для сервировки.**

Цукини и картофель очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Помидоры разрезать пополам, болгарский перец - ломтиками. Все овощи поместить в глубокую посуду. Добавить соевый соус, оливковое масло, сушеный базилик, черный молотый перец. При необходимости посолить и хорошенько перемешать. Оставить мариноваться на 20 мин.

Уложить овощи на решетку и обжарить на мангале с обеих сторон в течение 15 мин.

Выстелить блюдо листьями салата, сверху выложить овощи.



## КЕСАДИЛЬЯ СО СВИНИНОЙ

**Свинина - 300 г, лук репчатый - 2-3 шт., сыр твердый - 200 г, масло оливковое - 2-3 ст. л., паста томатная - 50 г, помидоры черри - 7-8 шт., перец красный молотый, соль, лепешки кукурузные готовые - 2 шт.**

Мясо нарезать соломкой. Лук мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры нарезать четвертинками.

Мясо обжарить в масле в течение 3-4 мин. Добавить томатную пасту, перец и соль. В другой сковороде обжарить лук до золотистого цвета. Смешать лук с мясом.

В разогретую сковороду, смазанную маслом, положить лепешку. Выложить на нее половину тертого сыра, следом мясо с луком и помидорами, затем оставшийся сыр. Жарить 2-3 мин., накрыть второй лепешкой, после чего перевернуть. Жарить еще 2-3 мин.

## ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

**Филе куриное - 1 кг, соус соевый - 4 ст. л., мед (жидкий) - 1 ст. л., чеснок - 3 зубчика, лук репчатый - 4-5 шт.**

В соевом соусе растворить мед, добавить измельченный чеснок.

Лук нарезать кольцами и смешать с кусочками филе.

Залить шашлык соусом и оставить в холодильнике на 3 ч.

Нанизать на шампуры кусочки курицы и жарить, периодически переворачивая и смазывая маринадом.

**СОВЕТ.** Сочетается с куриным мясом апельсиновый маринад: мед (100 г), апельсины (3 шт.), масло растительное (2 ст. л.), карри (2 ч. л.), перец красный молотый, соль. Полить филе апельсиновым соком и оставить на 20 мин., добавить мед, масло, карри, перец и соль и замариновать на 4 ч.





## ХОТ-ДОГИ С ОВОЩАМИ

**Булочки для хот-догов - 4 шт., сосиски - 4 шт., горчица дижонская - 2 ст. л., уксус винный - 2,5 ч. л., лук красный - 1 шт., огурцы свежие - 2 шт., помидоры - 2 шт., зелень - 1 пучок, перец черный молотый, соль.**

Нарезать лук полукольцами, помидоры и огурцы - тонкими кружочками.

В глубокой посуде взбить горчицу и винный уксус, посолить и поперчить. Добавить нарезанные овощи - лук, помидоры, огурцы. Тщательно перемешать и дать настояться 10 мин.

Сосиски обжарить на гриле со всех сторон в течение 10 мин.

Обжарить на гриле булочки. Разрезать каждую вдоль, сделать углубление. Поместить в каждую булочку сосиску. По бокам выложить промаринированные овощи, украсить зеленью. По желанию приправить сосиски горчицей или кетчупом.

## КУРИНЫЕ БУРРИТО

**Филе куриное - 500 г, перец болгарский (красный и зеленый) - по 2 шт., лук репчатый - 1 шт., помидоры - 2 шт., капуста пекинская (нарезанная) - 1 стакан, кинза - 1 пучок, сыр твердый - 60 г, лайм - 3 шт., соль, перец черный молотый, лепешки пшеничные (готовые) - 4 шт., масло оливковое - 2 ст. л.**

Филе посолить, поперчить по вкусу и полить соком двух лаймов. Оставить на 20 мин.

Болгарский перец нарезать мелкой соломкой, помидоры - небольшими кубиками. Нарубить лук и кинзу.

Филе обжарить на масле до готовности, мелко нарезать.

Обжарить на гриле лепешки. На каждую положить немного филе, перца, помидоров, лука, зелени и пекинской капусты.

Полить соком оставшегося лайма и посыпать тертым сыром. Свернуть конвертиком и поставить на 15 мин. в духовку.



## КОЛБАСКИ С ГРИБАМИ НА ШПАЖКАХ

**Колбаски говяжьи - 400 г, шампиньоны свежие (крупные) - 400 г, масло растительное - 4 ст. л., розмарин сухой - 1 ст. л., чеснок - 3 зубчика, соль, перец.**

Чеснок растереть с солью, перцем и розмарином. Добавить растительное масло и все хорошенько перемешать. Шляпки грибов поместить в посуду с подготовленным соусом и аккуратно перемешать. Оставить на 40 мин.

Нанизать грибы на деревянные шпажки, чередуя с говяжьими колбасками. Обжарить со всех сторон на гриле 15-20 мин.

**СОВЕТ.** Деревянные шпажки нужно заранее замочить в воде на 30-40 мин., чтобы не горели во время приготовления блюда. Для жарки на мангале следует использовать металлические шампурки.

## ОВОЩНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

**Картофель красный мелкий - 8 шт., шампиньоны свежие - 12 шт., перец болгарский красный - 1-2 шт., цукини - 1-2 шт., помидоры - 3-4 шт., сок яблочный - 3 ст. л., уксус винный - 3 ст. л., базилик (мелко нарубленный) - 2 ст. л., горчица дижонская - 1 ст. л., мед (жидкий) - 1 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., масло оливковое - 2 ч. л., перец черный молотый - 1/4 ч. л., чеснок - 2 зубчика.**



Смешать яблочный сок, уксус, базилик, горчицу, мед, соевый соус, оливковое масло, измельченный чеснок и черный перец.

Отварить картофель в мундире до мягкости, затем каждый клубень разрезать пополам. Опустить в маринад грибы, кусочки болгарского перца, помидоров, цукини и половинки отварного картофеля. Перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

Овощи и грибы нанизать на шампуры (рекомендуется использовать с треугольным сечением, тогда овощи не будут проворачиваться). Выложить на смазанную маслом решетку и готовить на мангале 10-15 мин., периодически переворачивая и смазывая маринадом.

## СОУСЫ

### ДЛЯ ШАШЛЫКОВ

**К баранине.** Огурец очистить от кожицы, натереть на мелкой терке. 2-3 зубчика чеснока пропустить через пресс. Пучок укропа нарубить. Стручок острого зеленого перца чили освободить от семян и измельчить. Смешать ингредиенты, залить 1 стаканом натурального йогурта, добавить бальзамический уксус, посолить.

**К любому красному мясу.** Смешать 1 стакан томатной пасты с пучком рубленой кинзы, мелко нарезанной луковицей и 2-3 зубчиками измельченного чеснока. Добавить хмели-сунели, соль, перец по вкусу. Развести 50 мл холодной кипяченой воды.

**К курице.** Измельчить 1 стакан ядер грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, пучок кинзы. Смешать, добавить соль, по 1 ч. л. хмели-сунели и красного молотого перца и по 1/2 ч. л. шафрана и кориандра. 100 мл гранатового сока разбавить 150 мл остывшей кипяченой воды и, энергично помешивая, залить ореховую массу.



# АСТРОЛОГИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ КОШКИ

Мы читаем собственные гороскопы, но редко задумываемся о том, что наши питомцы тоже родились под определенным знаком зодиака. О чем он может рассказать?



### Овен

Эти животные энергичны и активны. Они понимают запреты, но предпочитают не обращать на них внимания. Овнам необходимо

показать, кто в доме хозяин - только в этом случае будет установлен порядок. Они любят свободу, закрытые двери кажутся им преступлением. Не пытайтесь приласкать кота-Овна, если он сам этого не хочет. Только если его величество будет в настроении, он позволит себя погладить.

**Подходят:** Льву, Стрельцу, Водолею; людям, у которых достаточно времени для игр с этими непоседами.

**С другими животными:** могут время от времени воевать.

### Телец

Настоящим домоседам приглянутся коты, рожденные под знаком Тельца. Они обожают нежиться в кровати, греть пузико на солнышке. Тельцы не любят перемен в жизни, так что даже обычное путешествие на дачу может стать для них настоящей трагедией. Жить не могут без ласки и поглаживаний, часто си-



дят на ручках. Под этим знаком рождаются животные, способные лечить душевные раны и давать силы. Играют такие питомцы не слишком часто, шум и суету переносят плохо.

**Подходят:** Раку, Деве, Козерогу; небольшим семьям, нуждающимся в тепле и ласке.

**С другими животными:** ладят, относятся к ним нейтрально, если те их не трогают.

### Близнецы

Любопытство в крови у котов-Близнецов. Если где-то приоткрыта дверь, им непременно нужно зайти в эту комнату. Отличаются особым обаянием, перед которым человек устоять не способен. Животные достаточно активные, так что следует заранее запастись игрушками, а также спрятать все, что вы хотите сохранить в целостности. Рекомендуется хотя бы изредка выпускать их погулять, так как свободолюбивый характер этих питомцев не позволяет им сидеть взаперти.

**Подходят:** Весам, Водолею, Стрельцу; большим семьям с детьми.

**С другими животными:** прекрасно ладят и стараются подружиться.



### РАК

Для кота-Рака хозяин - центр его вселенной. Питомец может ходить за ним по пятам как ниточка за иголкой. Это самый душевный знак зодиака: пушистые друзья-Раки всегда будут рядом, если человеку понадобится утешение или успокоение. Издавна считалось, что они обладают особой интуицией. Например, могут отличить друга от недруга, когда тот входит в дом. Раки достаточно ревнивы, а когда понимают, что их любят без остатка, еще и начинают капризничать. Так что, прежде чем заводить такого питомца, нужно быть уверенным в готовности отдать ему всю свою любовь. А он ответит тем же!

**Подходят:** Скорпиону, Тельцу, Рыбам; тем, кто живет один в квартире.

**С другими животными:** уживаются плохо, ревнуют к хозяину.



### Лев



Эти животные привыкли быть в центре внимания, любят, когда их холят и лелеют. Со стороны питомцы могут показаться миролюбивыми, но если им что-то не понравится, то они превращаются в настоящих «львов» - могут и оцарапать, и квартиру разгромить. Этим животным необходимы приключения, они обожают охотиться и бывать на природе. Человек для Льва - равная по статусу особь, подчиняться которой полностью он не будет.

**Подходят:** Стрельцу, Овну, Козерогу; небольшой семье или одиночкам.

**С другими животными:** ладят, если те готовы признавать главенство за ними.

### Дева

Коты-Девы любят чистоту и порядок, следят за тем, чтобы шерстка блестела. Предпочитают спокойную домашнюю обстановку без криков и ругани. Шкодничают нечасто, но все же иногда показывают, на что способны. Ругать Деву бесполезно - назавтра забудет про выговор и начнет все сначала. Один из немногих знаков, способных лечить человека, ложась на его больные места. Не жалеет собственных сил во благо любимого хозяина. Без ума от растений и травы, так что летом нуждается хотя бы в коротких прогулках.

**Подходят:** Тельцу, Козерогу, Рыбам; пожилым людям или образцово-показательной семье с одним ребенком.

**С другими животными:** держатся на расстоянии, плохо сходятся.

Окончание на странице 42





# Поздравления

Поздравляем  
Русудан Константиновну  
**РАЗМАДЗЕ**

с днем рождения  
Дорогая Русудан Константиновна  
Пусть в вашей жизни будет так:  
Друзья верными,  
Деньги лишними,  
Здоровье – крепким,  
А жизнь – прекрасной!  
*С большим уважением, Алла Титвинидзе.*

Поздравляем нашу  
Анну **ЧОМАНИЯ** с днем рождения.  
25 июня ей исполняется 18 лет. Дорогая Анна, ты самая лучшая и любимая для родных и друзей, источник тепла и света, ты приносишь в нашу жизнь столько солнца, радости и надежды. Желаем, мечтаем и, конечно, надеемся, что твои желания обязательно исполнятся.

Дорогая наша Анна,  
С днем рождения тебя,  
От души мы поздравляем,  
Много радости желаем!  
Спасибо, родная,  
Что ты есть у нас,  
Что видим и слышим  
Тебя каждый час.  
Перед тобой открыт простор,  
А впереди радость познанья,  
И дни с улыбкой начинай,  
Как в этот день рождения.  
*С любовью, мама Илона, папа Гия, брат Дито, тетя Кетино, бабушки Мзия и Вардо.*

3 июля день рождения  
Георгия **ОКРУАШВИЛИ** –  
бывшего режиссера Московского  
центрального телевидения  
Останкино, драматурга, чемпиона  
Грузии по асимметричному  
От всей души поздравляем с такой знаменательной датой. Пусть тебя сопровождает удача и счастливая улыбка твоих детей и внуков. Всегда оставайся таким жизнерадостным, энергичным и трудолюбивым.  
Дорогой ты наш Георгий,  
С днем рождения тебя  
От души мы поздравляем,  
Долгих жизни лет желаем.  
Пусть все в жизни будет у тебя  
Так хорошо, что лучше не бывает,

Счастливых видеть детей и внуков,  
Любовь и радость их тебя сопровождает.  
Пусть всегда, не только в день рождения,  
Исполняются заветные мечты,  
Чтоб каждый день обычной жизни  
Одну лишь радость приносил!  
*Твои верные друзья.*

Нашего уважаемого  
Вадима **ГЛИЧЕВА**  
поздравляем с днем рождения.  
Пусть в вашем доме будет слышен детский смех, и чтоб солнце освещало этот дом своими светлыми и нежными лучами, а радость никогда не покидала вашу семью. Пусть счастливыми будут ваши дети и внуки.

*С уважением,  
Марина Абовян,  
Анаида Акопян,  
Сергей Алиев, Линда Арабова, Нарине Арутюнян, Назира Асоева, Нина Борисюк, Натела Брегадзе,  
Георгий Вазагов, Тамара Вардишвили, Маргарита Ганева, Нино Гарсеванидзе, Ирина Георгиади, Малуза Горанова, Кристина Димитрова, Анна Димчева, Марина Добругова, Стефка Дончева, Светлана Дуда, София Евдокименко, Светлана Желткова, Инна Зорина, Людмила Иванова, Манана Картвелишвили, Лия Корпашвили, Раиса Лазариди, Нина Лаптева, Измина Леонида, Лаура Майсурадзе, Зейнаб Мамедова, Артемон Мгебров, Юлия Месенгисер, Ия Метревели, Донка Младенова, Ирина Морозова, Лили Музенитова, Афина Насоева, Ольга Наумова, Ирина Нешкова, Лада Николова, Инга Оганезова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Лали Паргалава, Светозар Петков, Марина Петросян, Екатерина Писанко, Бранимир Радев, Маргарита и Наталия Радинские, Алексей Расоев, Ирина Ретрова, Русико Ромелашвили, Красимира Русинова, Ирина Санадзе, Виолетта Сариева, Надежда Саркисян, Джонни Сафаров, Александр Сивак, Полина и Радостина Станчевы, Оксана Танасова, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Ричард Улусоян, Ольга Умудумова, Алла Фотова, Ионка Христова, Валентина Чернова.*

Ионку **ХРИСТОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем тебе пышно цвести болгарской розой. Пусть твой красивый взгляд излучает звездный свет.  
Имя звучит твое звонко,  
Наша подруга Ионка,  
С днем твоим мы поздравляем  
И много счастья желаем.

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Лада Николова, Малуза Горанова, Алла Полина и Радостина Станчевы, Донка Младенова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Беата Складовская, Мелина и Эмилия Родаки, Цисана Квирикашвили, Ирина Георгиади, Гульнара Озманова, Ирина Стасюк, Ирина Подсоснок, Лали Нергадзе, Тинико Маргвелашвили, Лана Стоева, Стефка Дончева, Марианна Трайчева, Лорина Развигорова, Вероника и Даниэлла Колевы, Финка Гаргова, Маргарита Ганева, Анна Димчева, София Светлинова.*

Ирину **ПОДСОСНОК**  
поздравляем с днем рождения.  
Будь любима всеми детьми. Пусть на Украине как можно скорее возродится мир и спокойствие.  
Ирина Подсоснок – красный янтарь,  
Слезинка сосен, драгоценный камень...  
Уйдет подальше от тебя печаль,  
Любая боль пускай тебя оставит.  
От всей души желаем мы тебе  
Всегда бытьстройной, нарядной, красивой...  
Стань топ-моделью в той трудной борьбе!  
Среди красивых будь неповторимой!

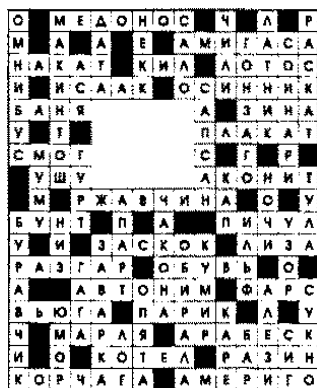
*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Анна Еловенко, Светлана Буланко, София Евдокименко, Инна Артеменко, Этери Марташвили, Лина Радева-Нергадзе, Марина Марудян, Алла Фридман, Елена Микелашвили, Майя Тетиашвили, Беата Складовская, Ангелина Жеранова, Донка Младенова, Тасико Векуа, Ия Короглишвили, Ирина Санадзе, Кристина Лазару, Изольда Астемирова, Ионка Христова, Наталия Жаркова, Элла Асланиди, Екатерина Станиси, Мальвина Кидикова, Наргиза Оганова, Софико Сакварелидзе.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

# Домашние любимцы

## АСТРОЛОГИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ КОШКИ

Окончание



### Весы

Самый коммуникабельный знак зодиака среди животных. Весы искренне любят людей, и, даже когда хозяева уезжают в отпуск, им требуется компания. Особая страсть этих животных - дети. Они любят с ними играть и стойко выносят все сюсюканья и тисканья. Это ранимые натуры, так что сильно ругать их не стоит. Игнорирование они и вовсе не переносят - что угодно, только не потеря драгоценного хозяйского внимания. Настоящее счастье для этого котика - наблюдать за тем, как хозяйин занимается привычными делами, будь то мытье посуды или работа за компьютером.

**Подходят:** Близнецам, Деве, Водолею; семьям с детьми.

**С другими животными:** запросто могут подружиться.

### Скорпион



Те, кто родился под этим знаком зодиака, по натуре своей лидеры. Если хозяева не признают их главенствующей роли в доме, они могут ее добиваться разными способами: начиная от кражи еды со стола и заканчивая справлением нужды в непохожих местах. Сюсюканий эти кошки не переносят, гладить себя, как правило, позволяют редко и исключительно по собственной инициативе. Любящие свободу, они обожают улицу. Идеальным местом проживания для них стал бы деревенский или дачный домик. В квартире следует постараться создать все условия для активного Скорпиона - игрушки, увеселения, развлечения.

**Подходят:** Раку, Овну, Льву; мужчинам-холостякам.

**С другими животными:** сходятся плохо.



### Стрелец

Стрельцы по своей натуре - исследователи. Они предпочитают, чтобы в каждый уголок у них имелся доступ. Терпеть не могут закрытые двери и борются с этим - например, царапают дверные косяки. Ограниченное пространство переносят плохо и искренне радуются, когда их берут с собой в поездку. Совершенно не умеют извлекать уроки из прошлых проступков, так что если пушистый друг в сотый раз лезет на этажерку, зная, что она шатается, лучше ее просто убрать.

**Подходят:** Льву, Весам, Скорпиону; семье, предпочитающей активный отдых.

**С другими животными:** ведет себя отстраненно, держится особняком.



### Козерог

Пожалуй, самые терпеливые и выносливые животные. А если питомец еще и вырос на улице, он и вовсе станет идеальным жителем квартиры - не капризным, тихим, спокойным. Эти животные обожают исследовать территорию, так что прогулки на открытом воздухе - в приоритете. Не стоит ждать от них мурлыканья и поцелуев. Они сдержанны в своих чувствах. Не рекомендуется трогать кота, если вдруг ему взбредет в голову уединиться. Дайте ему время побыть наедине с собой.

**Подходят:** Овну, Деве, Тельцу; человеку, который не любит нежностей.

**С другими животными:** ведут себя по настроению.

### Водолей

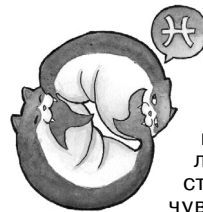
Если вы мечтаете о маленьком хвостике, который будет ходить за вами по пятам, заводите себе питомца, родившегося под знаком Водолея. Это крайне дружелюбные, общительные и любвеобильные животные. Человек для них чуть ли не бог, который приходит каждый вечер с работы и освещает собой жизнь хвостатого друга. Это очень артистичные натуры, которые могут изобразить безразличие, когда им это нужно, и вымолить прощение, если нашкодят. Их смело можно назвать предприимчивыми, ведь если эти хвостатые задумали что-то, все исполнят и доведут до конца.

**Подходят:** Весам, Близнецам, Раку; дружным семьям.

**С другими животными:** прекрасно существуют рядом.



### Рыбы



«Животное-радуга» - можно смело назвать этого питомца. Его интуиция позавидует любой человек, настроение хозяина он чувствует как никто другой. Эти животные способны успокоить, подарить умиротворение. Скандалы между домочадцами переносят плохо, больше любят покой и тишину. Время от времени не прочь поиграть с игрушками, которыми хозяин должен закупиться. Некоторые питомцы этого знака любят озорничать, срывая обои в комнате и прыгая по занавескам.

**Подходят:** Раку, Близнецам, Рыбам; людям, которые не очень переживают из-за порядка в квартире.

**С другими животными:** неплохо сходятся.

## Поздравления

Ирину СТАСЮК поздравляем с днем рождения.

Пусть на твоей исторической родине Украине и во всем мире раскинется радуга во имя мира и любви.

Цветы принесли на стол  
Нашей ласковой Ирине,  
Пропел песни людской хор  
О красивой Украине.

Песни радостно звучат,  
От души все пожеланья,  
Пляшут все - и стар, и млад,  
Начинаются гаданья.

Погадали на любовь,  
Прочитали поздравленья...  
Радость будет вновь и вновь!  
Наша Ира! С днем рождения!

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирина Подсоснок, Ионка Христова,  
Оксана Билозир, Майя Погребняк и все,  
кто сейчас поздравил твои близких  
подруг Ионку Христова и Ирину Подсоснок.

Аллу КАРАИЛАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Пусть в вашей жизни будет побольше счастливых мгновений, а любимое село Ирага процветает и по-прежнему остается сказочным.

Расцвела алая роза  
У поля над Ирагой.  
Растут там сосны, березы  
Рядом с Асланкой-рекой.

Родилась перед зарей  
Наша Алла, в светлый день,  
И над сказкой - Ирагою  
Кружит радость, свет и тень.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,  
Иорданка Евтимиади, Нина, Иола и Дионис  
Харациди, Регина Тосс, Лариса Яремчук,  
Елена Мацукатова, Росица Билянова, Севиль  
Енчиева, Натия Сацерадзе, Эвридика  
Энгонополо, Зоряна Янкова, Ирина и Ольга  
Энтиди, Марина Мурадян, Теона Янакопуло,  
Жанна Еджубова, Йоргос, Лана и Нина  
Астериади, Инга Юмашева,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Эрида Мустиди, Майя и Мими Унгиадзе,  
Цветелина Стойкова, Лайма Трензе,  
Наталья Псаропуло, Лина Радева-Нергадзе.

Оксану ЭНГЕНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе настоящей любви и дружбы, а дружба - это самое сильное оружие на Земле. Пусть сбываются твои мечты.

Летом, весной... всегда ты будь желанна,  
Радуйся жизни, улыбайся, пой,  
Наша любимая подруженька Оксана,  
Ангел-хранитель будет пусть с тобой!

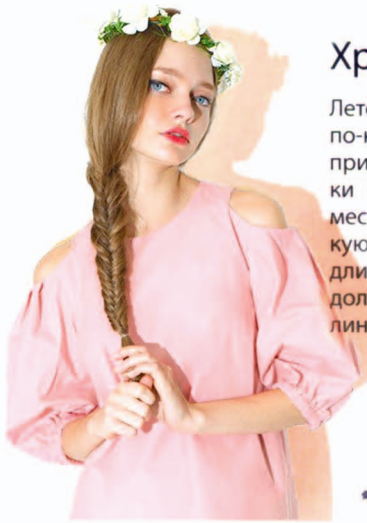
Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Нина Губеладзе и все  
твои близкие, подруги, друзья, знакомые.

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.  
Тел.: 555. 60-20-58.



## Хрупкие плечи

Летом акцентируем плечи по-новому: линия рукава приспущена, но лямочки при этом остаются на месте. Сделайте высокую прическу и наденьте длинные серьги – ничто не должно скрывать нежную линию плеча.



## Барышня в саду

Шифоновое платье в пол с нежным ботаническим принтом и множеством рюшей дополните туфлями на маленьком каблучке, соломенной шляпкой с лентами и ярким клатчем.



✔ Чтобы образ получился более авангардным, носите такое платье с черной курткой-косухой и полусапожками-казаками на низком каблучке



## Модное оригами

Если осенью и зимой все внимание досталось плиссированным юбкам-миди всех оттенков металла, то летом фаворитом становится платье в мелкую складку. Актуальные фасоны: платье-майка в спортивном стиле, романтическое платье до пола и классическое приталенное без рукавов. Обязательно подберите к нему аксессуары-плиссе – тканевый клатч, заколку для волос – и носите с обувью без каблука – кроссовками, кедами, слипонами.

## Вещь месяца

Сандалии на высокой платформе с зубчиками – знаковая вещь этого лета. Самые модные цвета – белый, серебристый, пастельный, черный. Платформу лучше выбирать белую. Сандалии подойдут и к платью, и к джинсам, и к юбке, и к комбинезону.





## ЛЕПЕШКИ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

100 г твердого сыра, 1 крупное куриное филе, 1/2 стручка сладкого перца, 2 веточки петрушки, 200 г плавленого сыра, 4 тонкие лепешки (тортильи), листья салата, соль.

Твердый сыр натереть на крупной терке. Куриное филе отварить в подсоленной воде, дать остыть и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Листья салата вымыть и каждый хорошо обсушить бумажным полотенцем. С петрушки оборвать листочки и мелко их нарезать. Плавленый сыр перемешать с тертым твердым сыром, куриным филе, мелко нарезанным сладким перцем и петрушкой. Немного посолить. На лепешки выложить листья салата, сверху – сырную начинку и свернуть трубочками. Можно обвязать перышком зеленого лука или «ниткой» колченого сыра.

**Совет:** Вместо лепешек можно использовать тонкий лаваш, предварительно разрезанный на порционные квадраты.



## САЛАТ ИЗ РЕДИСА

300 г редиса, 4 маринованных огурца, 1 красная луковица, 2 клубня отварного молодого картофеля, 70 г зеленого лука, 4 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. сметаны, соль, молотый черный перец.

Редис вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками, так же нарезать огурцы. Лук очистить и нарезать полукольцами. Отварной картофель нарезать ломтиками. Зеленый лук и петрушку вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем мелко нарезать и перемешать с редисом, красным луком, картофелем и огурцами. Для заправки растительное масло смешать с горчицей, сметаной, солью, молотым черным перцем и слегка взбить вилкой. Салат полить получившимся соусом, оставить на 5 мин, затем подать на стол.

**Совет:** Вкус будет более нежным, если обычную горчицу для заправки заменить зернистой.



## СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ

800 г свиной мякоти, по щепотке сушеной душицы и чабреца, 2 луковицы, небольшой кусочек корня имбиря, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 4 помидора, 2 маленьких кабачка, соль, молотый черный перец.

Свинину вымыть, обсушить, разрезать на 4 куска и слегка отбить. Поперчить и посыпать сушеными травами. Луковицы очистить, порубить и перемешать с солью. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Оливковое масло (4 ст. л.) слегка взбить с лимонным соком, перемешать с имбирем и луком. Получившейся смесью намазать мясо и оставить на 1 ч. Помидоры разрезать пополам. Кабачки вымыть, обсушить и нарезать на очень тонкими кружочками. Подготовленное мясо выложить на решетку гриля, полить маринадом и жарить до подрумянивания. Затем на решетку выложить овощи, сбрызнуть оставшимся маслом и также обжарить. Подать вместе с мясом.

**Совет:** В качестве гарнира можно также обжарить на гриле стручки сладкого перца, шампиньоны, лук репчатый или лук-порей.



## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1 стебель сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 моркови, 600 г капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ломтика белого хлеба, 300 г рубленого мяса, 1 маленькая луковица, 50 г зеленого лука, соль, молотый черный перец.

Стебель сельдерея нарезать ломтиками, лук-порей – тонкими колечками, морковь – кружочками. В кастрюле нагреть масло и подрумянить морковку. Добавить сельдерея, лук-порей и жарить 5 мин. Капусту нашинковать. В кастрюлю влить 2 л воды и довести до кипения. Посолить, положить капусту и варить 5 мин. С хлеба срезать корку, мякиш замочить. Репчатый лук порубить, зеленый нарезать колечками. Хлеб отжать, соединить с мясом и луком, посолить и поперчить. Из получившегося фарша сформовать фрикадельки, положить в бульон с овощами и варить 10 мин. Посолить и оставить на плите. Через 10 мин подать на стол.

**Совет:** Особенно вкусными получаются фрикадельки из свинины с говядиной, смешанных в пропорции 1:1.