

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

**ПОДСТА**

**№31**

август 2016

цена:

1,5 лари

**Су-джок**

стр.8-9

**Легкие  
салатики**

стр.33

**Если муж -**

**ЭГОИСТ**

стр. 18

**Как победить  
изжогу?**

стр.10

**Сергей Трофимов**

**“Дети - это главное”**

стр.20-21

**Блейк Лайвли**

стр.16-17

**Воплощение американской мечты**

Жаркие песчаные пляжи, залитые солнечным светом, призывают сбросить с себя все лишнее и оставить только самые модные новинки этого сезона. Что же носить в летнюю жару?

# Яркое лето

## Одежда для жарких дней

### Лето в городе

Совет стилистов для тех, кто проводит жаркие дни в городе: обратите внимание на яркий длинный комбинезон. Он не только защитит от палящих солнечных лучей, но и создаст неповторимый элегантный образ.



Топ, Bonprix, 690 руб.



### Родные пенаты

Лето на даче не стоит посвящать исключительно садово-огородным заботам. Позвольте себе немного расслабиться в гамаке или за чашечкой травяного чая. Помогут вам в этом комплект из модной майки малинового цвета и кружевных или джинсовых шорт с нежным цветочным принтом.



**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

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

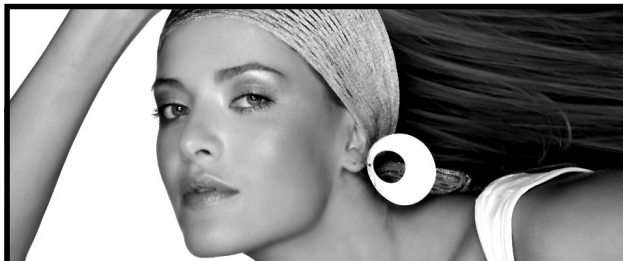


**НЕЛЛИ  
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**В ТБИЛИССКОМ ЗООПАРКЕ  
РОДИЛИСЬ ТРИ БЕЛЫХ ЛЬВЕНКА**

В Тбилисском зоопарке родились три белых львенка. Как сообщают сотрудники зоопарка, у львицы Клеопатры – мамы малышей, роды осложнились и продолжались дольше запланированного. Пришлось прибегнуть к помощи ветеринаров, но в итоге все завершилось благополучно.

«Клеопатра и львята чувствуют себя хорошо... Сейчас они находятся в закрытом вольере. Возможно через несколько дней мама выведет детей на прогулку и тогда у всех будет возможность их увидеть», — говорится в сообщении на странице зоопарка.

Белых львят в Тбилисском зоопарке ждали с особым чувством. Это первые львы, которые родились после прошлогоднего разрушительного наводнения. В прошлом году, 13 июня, во время наводнения в зоопарке погиб белый львенок по имени Шумба – любимец публики и сотрудников зоопарка.

Родившиеся львята — это братья и сестра Шумбы.



## ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ С НОВА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Гвинет Пэлтроу планирует свадьбу с бойфрендом Брэдом Фэлчаком и намерена стать его законной супругой уже в этом году. Этот поворот событий поразил не только поклонников актрисы, но и ее друзей, которые считают, что Пэлтроу слишком торопится. Ведь прошло чуть больше недели с того момента, как Гвинет получила, наконец, все бракоразводные документы и стала свободной женщиной.

Как стало известно, Гвинет не просто мечтает о свадьбе с любимым, но уже предпринимает вполне конкретные действия. По сведениям репортеров, она уже наняла специалиста по организации свадебных торжеств и даже запланировала в конце осени определенный день для торжества. К тому же, как



утверждают сплетники, Гвинет подумывает и о том, чтобы родить еще одного ребенка — от Фэлчака.

Как известно, у Пэлтроу уже есть двое детей — 12-



летняя Эппл и 11-летний Мозес, рожденные ею в браке с теперь уже бывшим супругом Крисом Мартином. О том, что хочет еще одного ребенка, Гвинет говорила и рань-

ше, будучи женой Мартина. Но отношения супругов начали портиться, и вопрос был отложен до лучших времен. И вот теперь актриса получила возможность осуществить задуманное. В принципе, в этом нет ничего невозможного: в 43 года она еще вполне способна родить.

О том, что она готова снова выйти замуж, Пэлтроу наметнула пару месяцев назад, когда еще не было окончательно завершено оформление развода. В своем интервью изданию Daily Mail, Гвинет, отвечая на вопрос репортера, не разочаровалась ли она в институте брака как таковом, ответила: «Нет. Я считаю, что выходить замуж — это прекрасная и благородная традиция. Я верю в брак и вовсе не вычеркнула его из своих планов!»

## ДЖОАН РОУЛИНГ ПОПРОЩАЛАСЬ С ПОТТЕРОМ



ра закончится.

«Гарри проделал большой путь, и я думаю, теперь его путь закончен. Пришло время нового поколения», — поделилась с прессой Роулинг, 51-летие которой совпало с датой выхода книги. За день до этого события в лондонском театре Palace состоялась премьера пьесы о Гарри Поттере, все билеты на которую были распроданы в первые же часы после старта продаж.

Действие книги «Гарри Поттер и проклятое дитя» разворачивается через 19 лет после событий первых семи частей. Гарри Поттер предстает перед читателями чиновником из Министерства Магии и отцом троих детей, а главную роль в новом сюжете играет вовсе не он, а его младший сын Альбус-Северус. В сюжете также будут фигурировать дети Гермионы, Рона и Драко Малфоя.

В ночь на 31 июля многие книжные магазины Британии работали в усиленном режиме, виной чему — выход восьмой книги Джоан Роулинг из цикла поттерианы «Гарри Поттер и проклятое дитя». Новость для поклонников волшебства стала бы, бесспорно, радостной, если бы после этого писательница не поспешила их расстроить: похоже, что на восьмой книге история Гарри Потте-

## МЭРИЛ СТРИП СЫГРАЕТ В ПРОДОЛЖЕНИИ «МЭРИ ПОППИНС»



Актриса Мэрил Стрип снимется в продолжении голливудской сказки «Мэри Поппинс». Она уже ведет переговоры со студией Disney о роли главной героини, Топси — такого персонажа в оригинальной ленте не было.

Стрип присоединится к Эмили Блант, которая воплотит образ самой Мэри Поппинс. В сказке также появится актер и музыкант Лин-Мануэль Миранда.

Вероятно, Стрип исполнит в фильме несколько музыкальных номеров, как, к примеру, в картинах «Мамма Мия!» и «Чем дальше в лес...».

Продолжение «Мэри Поппинс» выйдет на экраны 25 декабря 2018 года. Сценарий написал Дэвид Мэги («Волшебная страна», «Жизнь Пи») на основе рассказов британской писательницы Памелы Трэверс. Постановщиком назначен режиссер Роб Маршалл («Мемуары Гейши», «Девять»).

Студия Disney объявила о перезапуске популярного фильма в сентябре 2015 года.

Оригинальная лента 1964 года о няне-волшебнице приобрела огромную популярность в США — она заработала в прокате более 100 миллионов долларов, при бюджете 6 миллионов. Экранизация получила пять премий «Оскар». Одна из них досталась исполнительнице главной роли Джули Эндрюс. Хотя кузина Топси, которую должна сыграть Мэрил Стрип, не появилась в первой картине, этот персонаж встречается в рассказах Трэверс.

## МАЙКЛ КИТОН ПОЛУЧИЛ ЗВЕЗДУ

Актер Майкл Китон удостоился именной звезды на голливудской Аллее славы. Она стала 2585-й по счету на этом бульваре. Церемония прошла перед музеем мадам Тюссо.

«Я всегда хотел делать свою работу хорошо. Пожаль, это все, что я действительно всегда хотел», — сказал Китон во время торжества.

Поздравить актера приехали его родные, близкие и коллеги, в частности, ре-



жиссер Джон Ли Хэнкок, который снял Китона в драме «Основатель» (выйдет в ноябре 2016 года).

64-летний Майкл Китон наиболее известен по ролям в фильмах «Битлджус», «Бэтмен» и «Бэтмен возвращается», «Бердмэн» и «В центре внимания». За работу в «Бердмэне» актер получил «Золотой глобус», а также номинации на «Оскар» и BAFTA. В 2016 году Китон стал офицером французского ордена Искусств и литературы.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## О чем болит голова

**НА ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.**

- ✓ В глазном яблоке - на повышенную кислотность.
- ✓ В глазнице - на наличие гастрита.
- ✓ В надбровных дугах - на воспалительный процесс в желудке.
- ✓ В лобной части - на наличие язвы.
- ✓ В передней (волосистой) части головы, чуть выше лба - на рас-

стройство функции кишечника.

- ✓ В теменной области - на нарушение функции фаллопиевых труб или болезни матки у женщин.
- ✓ В макушке головы - на заболевание почек.
- ✓ В затылке - на расстройство мочевого тракта.
- ✓ В задней, верхней части шеи - на наличие невралгии.
- ✓ В висках - на нарушение деятельности че-

репно-мозговых и спинномозговых нервов.

- ✓ Отдает в нижнюю челюсть - возможное воспаление и инфекции в деснах и зубах.
- ✓ В точке (ямке) перед входным ушным отверстием - возможное формирование катаракты.
- ✓ С правой стороны головы - возможное нарушение работы печени.
- ✓ С левой стороны головы - возможное нарушение работы селезенки.

## Укроп избавит от шума в ушах

При помощи этого рецепта можно избавиться от шума в ушах и голове. Заготовьте укроп: стебли, розетки и семена. Измельчите сухое растение. Целую горсть заварите 0,5 л кипятка и настаивайте в термосе 30 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 1-2 месяца, и шум в ушах как рукой снимет.

*И. Туркина.*

## Сок картошки и правда снимает боль

Мой дед в войну вылечился от язвы желудка. И сейчас сам картошку сажает и всем родным раздаст, чтоб не только ели, но и лечились. И мне выделяет мешок розовой картошки - говорит, она лучше. А у меня тоже не так давно обнаружили язву. Видно, это наследственное. Сок картошки действительно снимает приступы. Пил его всю зиму, а весной сделал гастроскопию, и врач сказал, что язва моя удачно рубцуется. Теперь я всем говорю, что свежий сок картофеля - настоящий подарок людям, страдающим язвой или гастритом с повышенной кислотностью. Принимать



картофельный сок рекомендуется от 50 до 150 г 2 раза в день до еды. Приготовить его просто: если нет соковыжималки, натрите картофель на мелкой терке и через марлю отожмите сок.

*И. Феофанов.*

## Я лечу репешком многие недуги

Я давно полюбила это растение и лечу им многие недуги. Расскажу, как избавилась от болей в правом боку при воспалении желчного пузыря. Много лет живу с диагнозом холецистит и несколько не беспокоюсь, потому что периодически пью специальный настой. Он спасает и от образования камней в желчном пузыре. Смешиваю 2 части сушеного репешка и 1 часть сухой полыни. Заливаю 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 минуты, процеживаю. Пью горячий чай маленькими глотками по 1/2 стакана 2 раза в день. Чай горький, зато полезный. Эта горечь очищает желудочно-кишечный тракт от болезнетворных микробов. Поэтому его можно иногда пить всем. А еще, принимая настой из репешка, я избавилась от приступов остеохондроза.

*Г. Поспелова.*

## Подцепил странную болезнь...

На груди какие-то бугорки и узелки. Оказалось - туберкулез кожи. По совету врача приготовил мазь из сока чистотела, вазелина, ланолина (по 10 г) и добавил 10 капель карболовой кислоты. Каждый вечер смазывал мазью пораженные места, пока кожа не очистилась. Все, кроме чистотела, купил в аптеке, а сок из него готовил сам: очистил кустик от пыли (мыть нельзя), пропустил стебли вместе с цветками через мясорубку, а сок отжал через марлю. Кстати, эта мазь отлично лечит и красную волчанку. Но не надейтесь, что с болезнью справитесь без медицинской помощи. Трава - лишь подспорье таблеткам и лечебным процедурам.

*С. Сергеев.*

## У сестры были каверны в легких

Сестра болела туберкулезом, у нее уже были каверны в легких. А спасло ее такое лекарство: 10 домашних яиц хорошо мыли, насухо обтирали и помещали в банку. Пропускали через мясорубку 10-15 лимонов и заливали яйца этой массой. Горлышко банки перевязывали плотной тканью (можно закрыть капроновой крышечкой) и ставили в темное место на 2 недели - за это время яичная скорлупа растворялась. Содержимое банки процеживали через сито в кастрюлю, добавляли туда 0,5 л коньяка и 0,5 л меда. Все хорошенько размешивали и разливали по бутылкам, плотно их закупорив. Перед употреблением смесь взбалтывали. Сестра пила снадобье по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Она прошла 2 курса лечения этим снадобьем по 30 дней. Все это время находилась под наблюдением врачей, лежала в больнице, где принимала и медикаментозное лечение.

*А. Северцев.*

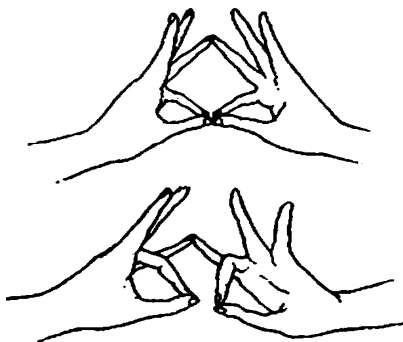


## МУДРА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТОРОДНЫХ ОРГАНОВ (маха-сакрал)

Эта мудра расслабляет тело, выравнивает энергии, а также способствует нормализации состояния детородных органов как у женщин, так и у мужчин. Рекомендована при болях во время менструации, а также кишечных коликах, простатите.

**Выполнение:** сядьте на пол или на пол, расслабьтесь. Соедините между собой кончики безымянных пальцев, а мизинцы - с большими пальцами. Держите мудру в течение 10 вдохов. Дыхание - обычное, ровное, спокойное. Затем смените положение пальцев: соедините кончики мизинцев, а безымянные - с большими пальцами. Выдержите эту комбинацию также в течение 10 вдохов.

Выполняйте эту мудру ежедневно трижды в день по 7 минут или при необходимости, чтобы снять боли.



## ПРАНАЯМА ДЛЯ НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ (бхастрика)

По статистике, в 90% случаев уже после трех месяцев этой практики отмечаются положительные изменения уровня гормонов в крови.

**Выполнение:** сядьте на пол, держите спину ровно, подкрутите таз назад, согните ноги в коленях и соедините стопы, расслабленные руки положите тыльной стороной ладоней на колени. Закройте глаза. Резко выдохните, выпячивая живот, и вдохните, втягивая живот (мысленно прижимая пупок к позвоночнику). Выполните 10-15 таких дыхательных циклов «вдох-выдох» без пауз. Затем сделайте глубокий вдох, втянув живот, и задержите дыхание на 10-15 секунд. После чего медленно выдохните, выпустив весь воздух. Повторите пранаяму три раза.

# ЙОГА для зачатия

**Планируя ребенка, все хотят, чтобы желанная беременность наступила как можно скорее. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Чем помочь себе в такой ситуации?**

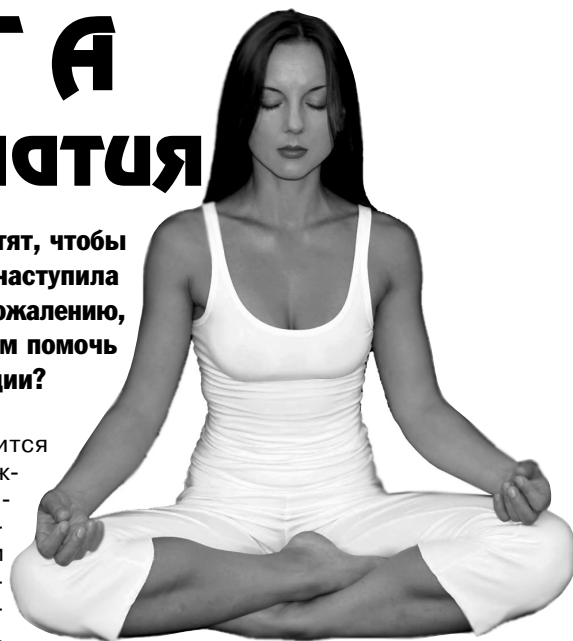
**П**аре, которая стремится стать родителями, прежде всего, важно находиться в правильном состоянии, то есть быть здоровыми физически и ментально (освободиться от негативных эмоций и стресса). Как мужчине, так и женщине в этом хорошо помогают занятия йогой.

## В чем эффект?

Когда долгое время не получается зачать ребенка, оба партнера в паре испытывают сильный стресс, у каждого из них начинает формироваться страх, что «не получится никогда», и каждый может испытывать чувство вины за неудачные попытки. Занятия йогой снижают уровень стресса, помогают расслабиться, что называется, и душой, и телом. Регулярное выполнение упражнений (асан) способствует восстановлению баланса гормонов в крови, улучшению дыхания и кровообращения, пластичности тела, увеличению мышечного тонуса, а также уровня энергии и выносливости организма. Многие асаны подготавливают мышцы брюшной полости женщины к беременности. По мере освоения практики, мышцы живота будут становиться все более эластичными и податливыми, а женщина сможет усилить расслабляющий эффект, мысленно снимая напряжение в области матки, маточных труб и яичников.

## Подходящие виды йоги

Видов йоги насчитывается более двух десятков, и практически все они содержат асаны для женщин, которые способствуют улучшению гормонального баланса в организме, что очень важно для зачатия. Назовем самые популярные школы йоги, которые подходят для начинающих.



**Парная йога** - техника требует выполнения асан вместе с партнером. Этот вид йоги считается наилучшим для пар, которые никак не могут зачать ребенка, так как способствует улучшению коммуникации и интимности в паре.

**Хатха-йога** - в первую очередь работает с физическим телом. Все упражнения выполняются медленно и постепенно. Этот вид йоги основывается на техниках правильного дыхания и глубокого расслабления во время выполнения асан.

**Крипалу-йога** - эта техника является своего рода медитацией. Смысл в том, чтобы наладить связь между умом и телом с помощью простых упражнений и глубокого дыхания.

**Пранаяма** - техника сознательного контроля и управления дыханием, которая включает в себя специальные дыхательные упражнения. Практика помогает расширить адаптивные функции организма, стать устойчивым к переживаниям, кроме того, она способствует омоложению организма.

## Противопоказания

Не рекомендуется практиковать йогу для зачатия, если у женщины спайки в маточных трубах, кисты и опухоли. Если выявлена повышенная выработка какого-либо гормона, то перед началом занятий необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

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

# ГЕПАТИТ С - "ТИХИЙ УБИЙЦА"

Распространение вирусного гепатита С на планете приобретает характер средневековой эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый третий житель земли заражен этим коварным вирусом. Часто он никак себя не проявляет, однако в большинстве случаев после заражения развивается цирроз или рак печени.

Как сообщает Национальный центр по контролю заболеваний и общественного здоровья Минздрава Грузии, в нашей стране гепатитом С заражены более 180 тысяч человек. Печальный показатель, к сожалению. Но принимаются серьезные меры для их выздоровления. Особенно за последние два года. И уже есть положительные результаты.

Вообще существуют восемь различных типов вирусов гепатита: А, В, С, D, E, S, F и TT. Самым опасным считается гепатит С. У тридцати процентов носителей этого вируса болезнь проходит бессимптомно, может протекать в виде острой или хронической инфекции. Хроническая форма – наиболее распространенный вариант течения этого вида гепатита, со временем может привести к формированию цирроза печени, в ряде случаев - к раку печени.

Гепатит С может не проявляться долгие годы и часто выявляется случайно, при обследовании. Тем не менее, инфекция развивается и, несмотря на отсутствие симптомов, заболевший становится источником распространения инфекции. То есть, от него можно заразиться, если не применять профилактические меры.

Надо помнить, что вирус гепатита С в основном может передаваться двумя способами: это т.н. парентеральный путь через кровь, при использовании нестерильных шприцев и других колюще-режущих предметов. Чаще всего, таким образом вирус передается среди лиц, употребляющих инъекционные наркотики. В быту вирус гепатита С передается через бритвы, маникюрные приборы в случае, если этими же предметами пользовались зараженные.

Второй способ передачи вируса – половой. Поэтому не случайно среди заболевших существенная доля приходится на молодых людей в возрасте до 35 лет.

В редких случаях этот вирус может передаваться от матери к ребенку в период беременности и родов. Это происходит в том слу-

чае, если беременная женщина переносит гепатит С в острой форме или у нее хроническое обострение.

Для определения наличия гепатита С или, как его чаще называют, «тихого убийцы» проводится три анализа. Первый должен выявить в организме пациента антитела, которые вырабатываются при наличии инфекции. Второй анализ – выявление факта размножения инфекции и, наконец, третий – успела ли болезнь поразить печень. Вот тогда есть основания приступить к интенсивному лечению пациента, когда уже устанавливается генотип гепатита С.

Гепатит С – это вовсе не приговор. В нашей стране уже начата широкомасштабная борьба с этой болезнью – запущена специальная программа. По этой программе от тяжелой формы болезни уже вылечились несколько тысяч человек. На учет взяты все зараженные этим вирусом. Самое главное – лечение всех бесплатное. Причем оно очень дорогое. Больные принимают высокоэффективные импортные препараты. При этом они в строгом порядке должны соблюдать определенную диету, придерживаться всех рекомендаций врачей. И тогда гарантирован успех – полное излечение от страшного недуга.

Нельзя не отметить важную инновацию Минздрава страны – с января текущего года в Грузии запущен новый интересный проект «Что болит?», который поможет ознакомиться с проблемами здоровья нашего населения.

Как отметил во время презентации этого проекта глава ведомства Давид Сергеенко, для совершенствования сферы здравоохра-



нения в Грузии на протяжении последних нескольких лет были приняты довольно серьезные шаги, но вызовов, к сожалению, еще остается немало. Поэтому новая социальная инициатива подразумевает создание дополнительного канала коммуникации с обществом. Безусловно, что существующих сегодня средств недостаточно для полноценного удовлетворения потребностей населения. Они еще не охватывают те целевые группы, соображения которых для нас крайне важны. Главная наша цель – не потерять мнения ни одного из граждан, собрать их, зафиксировать и затем эффективно ответить на потребности населения, изменить и исправить наши планы с учетом общественного мнения. К сожалению, идеальной системы здравоохранения в мире не существует.

Минздрав страны осуществляет новый проект «Что болит?» вместе с Глобальным альянсом по здравоохранению и социальному договору.

Как было отмечено во время презентации, сообщает агентство «Кавказ-пресс», обновление системы грузинского здравоохранения будет происходить по нескольким направлениям – роста эффективности расходов, доступности медицинского обслуживания и медикаментов, интеграции с европейскими нормами и законодательством в сфере здравоохранения и внедрения европейских стандартов управления.

Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.



# СУ-ДЖОК ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ИСЦЕЛЕНИЯ

**Можно ли в наше время избавиться от болезни без лекарств? Последователи метода су-джок уверены, что можно. Они умеют побеждать как легкие недомогания, так и серьезные недуги.**

**В** переводе с корейского, Su - «рука», Jok - «нога». Таким образом, су-джок, это способ лечения, в основе которого лежит воздействие на определенные органы через их «точки соответствия», расположенные на кистях и стопах. Несмотря на то, что метод молодой, он уже успел завоевать большую популярность среди поклонников здорового образа жизни. И есть за что! Ведь у обычных лекарств есть противопоказания, да и цены на них порой высоки, а система су-джок проста, бесплатна, безвредна и главное - эффективна.

## Спасение для больных

Говорят, создатель су-джок - южнокорейский профессор Пак Чже Ву - был очень светлым человеком, любящим людей. Вот ему и «открылась» эта система, будто подарок свыше за человеколюбие и бескорыстие. Еще в студенческие годы, изучая восточную медицину, он заметил, что кисть руки напоминает тело человека. Пять пальцев соответствуют голове и четырем конечностям. Отталкиваясь от этого наблюдения, он создал «карту соответствия» точек на кистях и стопах внутренним органам человека. Вдохновив-

шись идеей лечения без лекарств, профессор начал двигаться дальше и развивать свою уникальную систему. Его книги стали спасением для тысяч больных, которым не могла помочь традиционная медицина. Изучив простые оздоровительные приемы су-джок, они, наконец, обрели здоровье.

**Преимущества су-джок - безопасность и отсутствие противопоказаний.**

## Как это работает?

Су-джок-терапевт диагностирует с помощью тонкой палочки или иглы. Воздействуя на биологически активные точки на кистях и стопах, он отмечает места, при нажатии на которые пациент чувствует дискомфорт или боль. Врач сопоставляет, какому органу или системе соответствуют болезненные точки - ими и нужно заниматься. Лечит такой специалист не таблетками и микстурами, а массажем, магнитным полем, энергией живых семян, цветотерапией, теплом.

Соответствие внутренних органов и их проекций можно наблюдать на рисунке (см. рис.). Такая схема пригодится тем, кто собирается практиковать су-джок в домашних условиях. Кроме нее, часто применяется система на-

секомого. Согласно ей, верхние фаланги каждого пальца отвечают за работу головы, средние - грудной клетки, а основные (нижние) - брюшной полости. Она удобна для лечения различных заболеваний позвоночника, так как на пальце позвоночный столб расположен по прямой линии и доступен со всех сторон.

Интересно, что су-джок действует даже дистанционно: массируя свою кисть, мы можем помочь не только себе, но и членам своей семьи. Так, дети - это средний палец. Первый ребенок - ногтевая фаланга, второй - третья фаланга, третий - средняя фаланга. Таким образом можно помочь ребенку через отца или мать.

## Необходимые инструменты

В ходе своей работы су-джок-терапевты используют специальные палочки, массажные кольца и валики. Ими они воздействуют на биологически активные точки. В домашних условиях их роль смогут выполнять тупой конец карандаша, спичка и т.д. В конце концов, помассировать точки можно и пальцами свободной руки.

Хорошо также приклеивать к болевой точке какой-нибудь раздражитель - например, гречневые крупинки. В этом случае лучше брать черные, неочищенные. Нельзя использовать испорченные или незрелые семена, несущие отрицательную энергию. Менять крупинки необходимо не реже од-



1. Голова
2. Правая рука
3. Левая рука
4. Правая стопа
5. Левая стопа
6. Легкое правое
7. Легкое левое

8. Сердце
9. Печень
10. Желудок
11. Толстая кишка
12. Желчный пузырь
13. Селезенка
14. Поджелудочная железа



## На заметку

**М**ожно приобрести специальный су-джок массажер - шар с шипами и двумя пружинами внутри. Его перекачивают между ладонями, таким образом массируя пальцы. Десять минут массажа в день достаточно для того, чтобы проработать большинство активных точек.

ного раза в сутки. Чем больше вы будете раздражать точку, тем лучше будет эффект.

Если необходимо снять боль и спазм, поможет энергия тепла. Обычно для теплового воздействия используют специальные полынные палочки, которыми прогревают зоны соответствия внутренних органов.

## При

### недомоганиях

**Насморк.** Нарисовать на точке, соответствующей расположению носа, небольшой зеленый кружок или приклеить к ней семя зеленого цвета. Также можно массировать точки в центре подушечек больших пальцев - как на кистях, так и на стопах.

**Боль в горле.** Поможет массаж центра подушечки большого пальца.

**Кашель.** Стимулировать точки соответствия гортани, трахеи, бронхов и легких. Найти болезненные места в зонах соответствия и помассировать их в течение 3-5 минут. Прогреть точки и закрепить на них пластырем семена черного перца, редиса, гречихи, чечевицы или лимона. На зоны соответствия легким можно приложить кусочки горчичников и держать их до возникновения жжения.

**Жар.** Спасет массаж точек головного мозга, которые по системе насекомого находятся на кончиках всех пальцев. Приложить к ним кусочки льда, а после этого закрасить черным цветом.

**Головная боль.** По системе насекомого голове соответствуют ног-

*Время от времени полезно делать массаж ног. Он помогает активировать биологически активные точки на стопах.*



тевые фаланги руки и стопы. Если беспокоит боль в лобной части головы - массировать верхнюю треть ногтевых фаланг. В теменной области - кончики пальцев, в височной - боковые поверхности пальцев, затылок - тыльную сторону пальцев. Массаж проводить 2-5 минут. Если боль уменьшилась, но не прошла, закрепить пластырем на соответствующих местах семена гречихи, проса и массировать ими точки.

**Боль в области сердца.** Массировать нижнюю части ладони 3-5 минут, закрепить на наиболее болезненных точках семена калины, огурца, кабачка или семечки тыквы.

**Боли в позвоночнике.** Применить систему

насекомого, массируя тыльную поверхность всех пальцев в течение 3-10 минут. Затем друг за другом наложить на зону соответствия на тыльной стороне левой ладони несколько семян черного перца, гречихи или редиса и закрепить их лейкопластырем.

**Зубная боль.** Проекции всех зубов расположены по краю ногтевой пластины каждого пальца. Найти самую болезненную точку и массировать ее 2-5 минут, после чего прикрепить к точке зернышко гречи-

хи и надавливать на него до тех пор, пока боль полностью не прекратится:

**Бессонница.** Массировать зоны соответствия затылка, шейного отдела позвоночника и почек. Другой вариант - надеть на нижнюю часть большого пальца канцелярскую резинку и оставить ее до наступления дремоты.

## “Я пользуюсь су-джок!”

**Наталья Шевцова:** «Оказывается, при головной боли вообще не обязательно глотать таблетки! Я узнала об этом, когда начала изучать метод су-джок. Теперь у меня всегда с собой горсточка гречки и пластырь. Уже год, как я обхожусь без лекарств!»

**Нина Коростылева:** «Я пользуюсь системой су-джок уже очень давно. Раньше страдала от болей в пояснице, сейчас мне гораздо легче. При этом таблетки и мази не использую. Когда возникает боль, мне достаточно надавить на нужные точки в течение 5-10 минут - и я снова здоровый человек!»

**Екатерина Шахова:** «Я никак не могла забеременеть. Чего только врачи не делали! Последней соломинкой для нас с мужем стала система су-джок. Результат - наш сынишка, которому уже 3 года. Все, что было нужно, - регулярно прорабатывать и тем самым активизировать репродуктивные точки».

**Алеся Краевская:** «Знаете, как я поверила в су-джок? Читала статью в журнале об этом методе, искала точки соответствия. Начала массировать ногтевую фалангу среднего пальца, отвечающую за первого ребенка. Слишком сильно ее зажала. В это время старший сын, как ошпаренный, выскочил из ванной, сказав, что вдруг начал задыхаться. Представьте мой шок! Теперь изучила систему досконально, с удовольствием ею пользуюсь и помогаю своим близким».

## Комментарий специалиста

**С**каждым годом становится все больше специалистов су-джок-терапии. Как правило, ее применяют в комплексном лечении, не исключая при этом иную медикаментозную терапию. В моей практике был случай, когда классические методы не помогли пациенту с тяжелой формой артрита. Тогда было решено попробовать воздействовать на болезнь через биологически активные точки на стопах. Уже через две недели лечения ему стало значительно лучше. Подобные истории говорят лучше любых слов.

**Е. Комарова, врач высшей категории, терапевт.**



Многим из нас знакомо чувство жжения в желудке, иногда доходящее до пищевода и горла, отрыжка, горький привкус во рту, тошнота. Все это - симптомы изжоги.

## Как победить изжогу?

**И**зжога - это результат воздействия соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока, на слизистую оболочку пищевода. Выброс кислоты происходит из-за того, что нижний пищеводный сфинктер разжимается не только при прохождении пищи из пищевода в желудок, но и в иные, совершенно нежелательные моменты. Иными словами, «клапан» желудка смыкается неплотно, и еда попадает обратно в пищевод.

### Опасно или нет?

Основной причиной возникновения изжоги являются хронические заболевания органов пищеварения: хронические гастриты и гастроэзофагиты, эрозивно-язвенные поражения желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические холециститы и функциональные расстройства желчевыделительной системы. К изжоге также может привести ослабление мышц, контролирующее открытие пищевода или наличие грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Однако изжога - это не всегда признак болезни. Она бывает у здоровых людей после обильного застолья с алкоголем, при употреблении сладкого, некоторых сортов черного хлеба, выпечки, после острого или очень жирного, после приема кисломолочных продуктов, шоколада или крепкого чая и кофе, кислых фруктов, лимонада, помидоров и кетчупов. У беременных приблизительно на пятом-шестом месяце из-за растущей матки происходит повышение внутрибрюш-

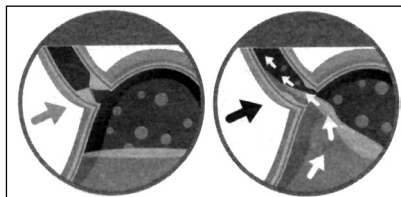
ного давления, что также может быть причиной появления изжоги.

### Помощь: действенная и не очень

Остановить приступ изжоги можно с помощью кислотонейтрализующих препаратов - антацидов и альгинатов, которые отпускаются в аптеках без рецепта врача. Если приступы изжоги повторяются часто, следует обратиться к врачу-гастроэнтерологу, который назначит необходимые обследования. Изжога сопровождается темным или кровянистым стулом, кровянистой рвотой, болями в груди или спине? В этом случае требуется экстренная медицинская помощь!

Многие до сих пор избавляются от изжоги «дедовскими» методами, подчас не очень эффективными. В момент приступа стоит отказаться от:

- ✓ пищевой соды, она нейтрализует соляную кислоту, но за счет раздражения стенок желудка стимулирует еще большее ее производство;
- ✓ молока, ведь молочная кислота, образующаяся при створаживании молока в желудке, провоцирует выработку новых порций соляной кислоты и раздражает пищевод;



Желудок в нормальном состоянии (слева) и при изжоге (справа)

- ✓ мятного чая, за счет седативного воздействия мяты расслабляет мышцу пищевода. Это только усиливает заброс в него содержимого и провоцирует изжогу.

### Что действительно поможет при изжоге?

- ✓ Сырой картофель. Во время приступа изжоги можно пожевать кусочки сырого картофеля или выпить свежееотжатый картофельный сок.
- ✓ Минеральная вода слабощелочного свойства без газа («Боржоми»), Ее необходимо принимать в теплом виде по 50 мл, мелкими глотками, желательнее за час до еды.
- ✓ Отвар ромашки или подорожника. Необходимо выпивать по полстакана отвара мелкими глотками трижды в день.

При изжоге желательнее соблюдать правильный режим питания, принимать пищу в небольших количествах 5-6 раз в день. После еды следует постоять или посидеть, но не лечь.

### Возьмите на заметку

**Не пере едайте.** Если в желудок постоянно попадает большое количество еды, он раздувается и выталкивает массу, пропитанную кислотой, вверх. Сфинктер в расслабленном состоянии не может бороться с этим активным наступлением.

**Не злоупотребляйте кофе.** Крепкий кофе, чай или шоколад сильно раздражают воспаленную слизистую, тем самым расслабляют пищеводный сфинктер.

## 5 легких способов искупаться и не подхватить инфекцию

**1. Отдыхать на специально оборудованных пляжах.** Остерегайтесь водоемов с водоплавающими птицами - они являются распространителями различных паразитов. Соблюдайте осторожность в мутной воде.

**2. Не заходить в воду во время менструации, а также если у вас есть открытые ранки или очень слабый иммунитет.** В этом случае, если в воде рядом с вами купается человек с активным периодом трихомо-

ниаза, вы также рискуете заразиться.

**3. Избегать большого скопления народа.** Чем больше людей, тем больше вероятность заразиться.

**4. Не купаться обнаженными.** Заходить

в воду можно только в купальнике, а после плаванья обязательно принять теплый душ, промыть нос, рот и горло.

**5. Не нырять в воду сразу.** Резкий перепад температуры вызывает спазмы сосудов.

# ШИШКУ НАБИЛ НА ГОЛОВЕ...

**УШИБ ГОЛОВЫ - САМАЯ ЧАСТАЯ ТРАВМА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ.**

### Центр тяжести пока смещен

Ножки и туловище у ребенка короче, чем у взрослого, а голова больше, из-за этого центр тяжести смещен. Да и координация движений еще несовершенная. Поэтому, как бы вы ни оберегали кроху от падений, редкий ребенок вырастает, не набив шишек на лбу. А если он у вас импульсивный, возбудимый, тогда проблема стоит тем более остро. Но шишка шишке рознь. Рассмотрим варианты.

### Если появился синяк

Буквально на глазах в месте удара растет синеватая припухлость. Поскорее приложите к ней салфетку, смоченную холодной водой и хорошенько отжатаю, или завернутую в полотенце грелку со льдом. Держите холодный компресс столько, сколько хватит терпения, - желательно 2 часа. А затем, чтобы шишка быстрее рассосалась, нанесите на нее йодную сеточку, смажьте гепари-

новой мазью или смесью «Гирудоида» и «Троксевазина» (1:1).

### Из раны течет кровь...

Так бывает, если ребенок налетел на острый угол, поранил голову стеклом. Крови малыши боятся даже больше, чем боли. Главное - не впадать в панику, а быстро взять стерильную салфетку или кусок стерильного бинта, капнуть на него немного перекиси водорода и плотно прижать к кровоточащему месту. После остановки кровотечения наложите на голову малышу тугую повязку. Поскольку натяжение кожи на голове большое, края ранки обычно расходятся, поэтому ребенка нужно отвезти в травмпункт: возможно, придется накладывать швы.

### Самое главное при ушибе головы

Правильно оценить состояние ребенка. Не побледнел ли он, нет ли головокружения, головной боли, неустойчивости при

ходьбе, тошноты, рвоты, не было ли, пусть даже на мгновение, потери сознания. Эти симптомы указывают на сотрясение мозга. Кстати, оно может происходить и без потери сознания, поэтому не успокаивайтесь раньше времени. Малыша должен осмотреть врач, желательно невролог. Вызовите скорую или отвезите его в приемное отделение детской больницы!

Поступите так же, если через пару часов или дней после черепно-мозговой травмы малыш почувствовал головную боль, его затошнило, возникла рвота, закружилась голова... Присмотритесь к зрачкам: у здорового ребенка они одинаковые, если же один зрачок уже другого, не исключено внутримозговое кровоизлияние. В этом случае госпитализация жизненно необходима! Даже при легком сотрясении мозга из-за повышения внутричерепного давления у малыша могут возникать головная боль, головокружение, тошнота.

**И. Соколова, травматолог.**

### Знаете ли вы, что...

✓ Сахар - неплохое обезболивающее для детей. Сладкая водичка - чуть ли не единственный анальгетик для детишек до 10 лет. Вместо горькой таблетки попробуйте дать им подержать во рту раствор (4-5 кусочков сахара, разведенных в 1/2 стакана воды). «Лекарство» помогает, если боль не сильная.

✓ Если малыш плохо спит по ночам, приготовьте отвар травы спорыша: 2,5 ст. ложки сырья залейте 1 л кипятка, держите на водяной бане 15 минут, процедите, вложите в ванну и разбавьте 15 литрами воды. Температура должна быть не выше 37 градусов, длительность процедуры - 5-10 минут. Курс - 10 дней.

✓ Ребенку уже третий год, а он все еще просыпается мокрым после ночного сна? Это допустимо. Рефлекторное мочеиспускание может продолжаться до 3-4 лет. Ребенок просыпается в мокрой постели, особенно если он много пил на ночь или уснул перевозбужденным. О ночном недержании мочи - энурезе - можно говорить, если это происходит после 4 лет.

### Пригодится

✿ Избавиться от юношеских угрей можно, принимая перед едой по 2 чайн. ложки пивных дрожжей (аптечный препарат).

✿ Прозрачную пленку, разделяющую слои луковицы, накладывают на ранки и порезы, чтобы они быстрее зажили. Сверху накрывают марлей и закрепляют повязкой.

✿ Для усиления роста волос их ополаскивают настоем душицы.

✿ Пар от кипящего отвара листьев шалфея, если им согреть ухо, прекрасно снимает боль и улучшает слух.

### Аденоиды у внука уменьшились после чистотела

Когда у внука обнаружили аденоиды, я решила лечить его чистотелом. Рецепт простой: возьмите 2 ст. ложки измельченной травы чистотела, залейте 1 стаканом кипятка и варите в течение 20 минут на маленьком огне. Настаивайте в течение часа, а затем процедите. Растопите нутряной свиной жир, чтобы получилось примерно 1/2 стакана, и смешайте его с отваром чистотела. Подержите эту смесь 1 час в духовке (у вас



должно получиться лекарство средней густоты). Остывшее средство держите в холодильнике. Возьмите 1 чайн. ложку приготовленного состава, добавьте к нему 2 капли сока чистотела, перемешайте. Промокните кусочки ваты этим лекарством, вставьте их в носик и держите так по 5 минут. Делайте 3 раза в день. Через 10 дней такое народное лечение аденоидов помогло внуку - аденоиды уменьшились, и в больнице врач это подтвердил.

### Совсем малыш

Не взвешивайте малыша каждый раз до и после кормления, пытайтесь определить, достаточно ли он получил молока. Дело в том, что в каждое кормление малыш может высосать различный объем молочка. Чтобы определить, хватает ли крохе молока, посчитайте, сколько раз в сутки он писает. Если 12 и более раз, то молочка ему достаточно. А весами пользуйтесь не чаще одного раза в неделю - тогда вы сможете определить реальную прибавку веса у малыша.

## Мелисса - доктор

✓ При воспалении и кровоточивости десен заварите 1 ст. ложку сухой мелиссы 200 мл кипятка. Остудите и полощите рот 2 раза в день.

✓ При гнойниках фурункулах прикрепите к нарыву лейкопластырем компресс с кашицей из свежих листьев мелиссы.

✓ При икоте залейте 1 ст. ложку мелиссы 200 мл кипятка, настаивайте как чай и пейте мелкими глотками.

✓ При бессоннице заварите кипятком 3-4 листа мелиссы, настаивайте 10-15 минут, пейте перед сном.

✓ При болях в области сердца, гипертонии 1 ст. ложку травы мелиссы залейте стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите, пейте 4 раза в день по 1/4 стакана.

✓ При неврозе, душевных потрясениях, испуге 20 г листьев мелиссы заварите литром кипятка. Пейте настой горячим, как чай.



# Аллергия на солнце

Летнему солнцу радуются не все. У кого-то может возникнуть аллергия на солнце. Как себя защитить от нее?

**1.** Фотодерматозы возникают под действием солнечного облучения. При этом в организме происходят различные реакции. У вас точно есть фотодерматит, если ваша кожа склонна к солнечным ожогам. Причем время пребывания на солнце для людей с разным типом кожи различается. Смуглый человек может несколько часов загорать без последствий, а люди с белой кожей и рыжим цветом волос за 10 минут могут получить ожог.

**2.** У вас точно есть фотодерматит, если какие-то продукты и лекарства повышают чувствительность к ультрафиолету. Тогда на открытых участках тела даже после короткого пребывания на солнце появляются красные пятна, пузыри, эрозии. Кожные реакции провоцируют и антибиотики (например, тетрациклины), противогрибковые средства (гризеофульвин), противо-

воспалительные препараты (ибупрофен). Существуют и некоторые растения (особенно из группы борщевиков), сок которых при падении на кожу резко повышает ее чувствительность к ультрафиолету.

**3.** У вас точно есть фотодерматит, если возникают аллергические реакции в виде экземы. На солнце возникают зудящие красноватые узелки, которые выступают над поверхностью кожи, а также пузырьки.

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**4.** Чтобы избежать фотодерматита, загорать лучше утром или под вечер. Фотодерматит лечат с помощью кортикостероидных средств и мазей с пантенолом. Можно охладить кожу примочками с настоем череды.

**5.** Будьте осторожны, принимая сульфаниламиды, средства с ихтиолом и дегтем, барбитураты, препараты со зверобоем. Повышать чувствительность кожи к солнцу может бытовая химия, некоторые виды мыла, парфюмерия. А сок клевера, попав на кожу, под действием солнечных лучей оставляет на ней темные пятна.

**А. Мамедова, дерматолог.**

## Думай, думай

**И**звестно: чем больше на теле человека родинок, тем выше у него риск развития рака кожи. Но недавно выяснилось: если на теле мало родинок (меньше 50), меланома ведет себя особенно агрессивно. Таковы результаты исследований американских дерматологов. Возможно, все дело в том, что люди, имеющие много родинок, боясь появления злокачественной опухоли кожи и чаще проходят обследование у дерматолога. Если же на теле мало родинок, люди считают себя защищенными от рака кожи, поэтому меланома у них диагностируется на более поздних стадиях. Это значительно ухудшает прогноз онкологов.

## Всем советую правильно хлопать ушами!

Да-да, не удивляйтесь. Зарядка для ушей запускает иммунные механизмы.

✿ Загните уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове и резко отпустите. Вы услышите хлопок в ушах. Повторите несколько раз.

✿ Кончиками большого и указательного пальцев захватите обе мочки и с силой потяните вниз. Повторите 5-6 раз. Это особенно нужно делать для закаливания горла и полости рта.

✿ Большим и указательным пальцами прижмите выступ ушной раковины. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны 20-30 секунд.

Это полезно при болезнях носа и горла.

**Н. Атанова.**

еще теплая. Сейчас чувствую себя отлично.

**А. Прохорова.**

## От бронхита света белого не видела

Когда острый бронхит перешел в хронический, лекарства от кашля не помогали. И вот дали мне рецепт. Несколько картофелин вымыть, сварить в кожуре, растолочь, влить стакан водки. Горячий раздавленный картофель положить в два хлопчатобумажных носка. Один закрепить на груди - там, где бронхи, а второй - на спине, где легкие. Привязать туго, сверху укутать пуховым платком. Я делала эту процедуру на ночь 3 дня подряд, и кашель прекратился. Утром картошка была



## Врастают ногти на ноге...

У пожилых людей часторастают ногти, особенно на большом пальце ноги. Чтобы подрезать толстый ноготь, вначале нужно размягчить его. Большой слой ваты смочите перекисью водорода, наложите на палец и поместите ногу в целлофановый пакет на 20-30 минут. За это время ноготь размягчится, и все ненужное под ногтями можно легко убрать и обработать. А вросший ноготь можно обрезать, но только не слишком коротко, потому что он снова вырастет в кожу. Не забудьте присыпать палец детской присыпкой - тогда он не воспалится...

**В. Зубков.**

### ЧЕМ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ.

# ТОЧНО НЕ ИНФАРКТ!

## Приступ паники

Он неприятен, иногда даже жутковат. Возникает липкий, необъяснимый страх, дрожь во всем теле, сильное сердцебиение, одышка, поднимается артериальное давление. К этому могут добавиться тошнота, рвота, боли в животе, учащенное мочеиспускание, диарея... В общем, много непонятных симптомов. Однако паническая атака не так страшна, как кажется, даже если маскируется под серьезное заболевание.

## Ноет, болит, но не сердце...

Человеку кажется, что у него проблемы с сердцем: ноет, колет, болит, бешено стучит, останавливается, работает с перерывами, разрывается на части (знакомое подчеркнуть). При этом ни одно обследование не показывает ничего серьезного. Казалось бы, «больной» должен успокоиться - все в порядке! Ан нет! «Кардиолог ничего не понимает, нужно искать другого», - думает человек. И ищет до бесконечности.

**На самом деле.** Даже такой простой метод диагностики, как ЭКГ, способен выявить нарушения работы сердца. Не говоря уже об ЭКГ с нагрузкой, эхокардиографии, суточном мониторинге ЭКГ. Если тест показал, что сердце здорово, значит, так оно и есть! А все, что вам кажется (боль, покалывания, замирания) - это только ощущения. Единственное, что вам не кажется, - учащение пульса. Но это нормально. В состоянии стресса активизируется нервная система, отсюда и подъем давления, и частое сердцебиение. Стоит вам успокоиться - сердце успокоится тоже. Но для этого требуется помощь не кардиолога, а психолога или невролога.

## ...и не гипертония

Во время приступа паники по телу ползают мурашки, покалывает щека

или подбородок. «Это симптомы инсульта!» - пугается человек и вызывает скорую. На нервной почве и правда подскакивает артериальное давление (обычно в пределах 140/90-160/100 мм рт. ст.) и начинает болеть голова. Однако скорая почему-то дает успокоительное и уезжает обратно.

**На самом деле.** О гипертоническом кризе, который может закончиться инсультом, говорят, если давление подскакивает выше 180/120 мм рт. ст. (даже если превышен один из показателей). Если же давление повышается незначительно и нет специфических симптомов (внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, резкое ухудшение зрения, неразборчивость речи, шаткость походки, нарушение координации движений, сильное головокружение), то это вряд ли инсульт.

## ...и вы точно не сходите с ума

У многих во время приступа паники возникает ощущение нереальности происходящего. Люди боятся выйти из дома или, наоборот, остаться одному дома («Мне станет плохо, а помочь некому»), потерять сознание или умереть. Это усиливает тревогу.

**На самом деле.** Панические атаки говорят не о психическом заболевании, а о том, что вы находитесь в состоянии сильного стресса. То, что выдвигает ваш организм, это попытка донести до сознания, что вы живете в постоянном нервном напряжении и даже не замечаете стресса. А вот тело еще как замечает, реагируя приступами паники. Задумайтесь, кто или что заставлял вас так беспокоиться. Ведь жить в состоянии страха нельзя. Исчезнет повод для тревоги - прекратятся и приступы.

**И. Мосиенко, невролог.**

### ❁ Высокое давление?

Измельчите 50 г виноградных листьев и заварите 1 л кипятка. Подержите на водяной бане 20 минут, охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день 3 недели.

❁ **Порезались?** Промойте листья холодной водой, разомните так, чтобы выступил сок. Смажьте места порезов.

❁ **При варикозе** свежие листья окуните в кипяток на 2 минуты и измельчите

## Целебные листочки

в кашку. Наложите на пораженные участки. Оставьте компресс на час и повторяйте процедуру ежедневно в течение месяца.

❁ **От гингивита** заварите 5-6 листиков стаканом кипятка, настаивайте, утеплив, в течение получаса. Процедите и применяйте для полосканий.

### ❁ Виноградные листья

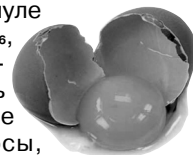
содержат вещества, которые укрепляют стенки сосудов. Наполните ванну теплой (не горячей) водой, опустите в нее 10 листочков и полежите в ванне 10-15 минут.

❁ **Чтобы снять усталость**, залейте 30-40 г листьев 1 л кипятка, дайте настояться 15-20 минут. Пейте настой небольшими порциями в течение дня.

## Бабушкины рецепты

### Маска от облысения

Смешайте 1 яичный желток, по 1 ст. ложке касторового масла и меда, по 1 ампуле витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>. Перед мытьем головы смесь нанесите на сухие немытые волосы, вотрите в кожу головы, укутайте целлофаном, сверху оберните полотенцем. Держите 35-40 минут, затем смойте теплой водой. Волосы становятся мягкими. Курс - 5-10 масок. Для короткой мужской стрижки хватит полпорции смеси. Оставшийся состав храните в банке под крышкой на холоде.



### Пластырь из муки с медом избавит от кашля

Он помогает даже при застарелом кашле и бронхите. Возьмите 1 ст. ложку муки (если средство предназначено для ребенка, муки берите 2-3 ст. ложки), по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла, меда и водки. Все перемешайте и подогрейте на водяной бане. Получившееся липкое тесто ровным слоем распределите на сложенном вчетверо куске марли и приложите к месту, где слышны хрипы и есть болевые ощущения. Сверху накройте целлофаном, а затем теплым шарфом. Такие компрессы лучше делать на ночь.

### Лавр усмирит холецистит

Смешайте 30 измельченных лавровых листьев с 200 г растительного масла, настаивайте неделю, затем процедите и принимайте по 10-15 капель вместе с молоком, кефиром или чаем 2-3 раза в сутки. Также эффективен и такой отвар: 1-2 ст. ложки измельченных лавровых листьев залейте 2 стаканами кипятка, варите 15 минут под крышкой, процедите и пейте по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды в течение месяца. Отвар нормализует работу желчного пузыря, улучшает аппетит и помогает при пищевых отравлениях.





# Ароматерапия в бане

**Баня полезна и сама по себе, но использование в парной эфирных масел делает ее поистине универсальным средством оздоровления.**

**О**тправляясь в парную, возьмите с собой эфирное масло. В зависимости от его вида можно получить противовирусный, противовоспалительный, очищающий, тонизирующий, успокаивающий или восстанавливающий эффект.

## Как применять?

Лить масло прямо на камни нельзя: оно подгорит и потеряет целебные свойства, а парная наполнится едким неприятным запахом.

**Способ №1.** Налейте в ковш горячую воду и капните туда 3-4 капли эфирного масла. Поставьте ковш возле каменки. Очень скоро вода из него, а вместе с ней и масло, начнут испаряться, насыщая воздух целебными летучими веществами.

**Способ №2.** Капните в ведро с горячей водой 7-10 капель эфирного масла. Окатите стены, лавки, пол.

**Способ №3.** Если вы используете веник, можно смочить его водой с эфирным маслом.

## Лечебное действие

Ароматерапия в бане - это ингаляция паром, на-

сыщенным эфирными маслами. Поэтому в первую очередь лечебному воздействию подвергаются органы дыхания. Вместе с ними процесс оздоровления проходят сердечно-сосудистая и нервная системы, кожа, опорно-двигательный аппарат. Важно правильно выбрать масло. Если вам не понравился запах, замените его другим, со схожим эффектом.

✿ При сильном кашле хорошо помогает эфирное масло можжевельника, аниса или укропа - они очищают верхние дыхательные пути от мокроты. Если же нужно побороть простуду, возьмите масло мяты или эвкалипта.

✿ При стрессах полезны масла герани, китайского лимонника, полыни, апельсина, чабреца - они успокаивают, снимают напряжение и повышенную тревожность, восстанавливают нервную систему.

✿ Если вы переутомились, чувствуете упадок сил или только что переболели простудой, возьмите масло розмарина или эвкалипта.

✿ Ушибы, боли в мышцах, растяжение сухожилий быстро проходят при использовании масел Melissa, пихты, можжевельника, розмарина, базилика.

✿ Сосна, кедр, пихта и ель славятся мощным антибактериальным эффектом. Любые царапины, ранки на коже будут заживать быстрее после сеанса хвойной ароматерапии в бане.

✿ Регенерации кожных покровов также способствуют масла ромашки, чистотела, облепихи, тысячелистника, шалфея, душицы, чабреца, чайного дерева.

✿ Очищают организм от токсинов и вредных продуктов распада масла лимона, можжевельника, сандала.

✿ При заболеваниях суставов (артритах, артрозах, остеохондрозе) необходимы эфирное масло душицы, кедра.

✿ Для усиления иммунитета и в качестве общеукрепляющего действия рекомендуются масла апельсина, мандарина, бергамота, ели, пихты.

✿ При эпидемиях мощную противовирусную защиту создадут эфирные масла Melissa, мирта, можжевельника.

✿ Нормализуют давление и благотворно влияют на

сердечно-сосудистую систему масла бергамота, иланг-иланга, можжевельника.

✿ Облегчает проявления климакса, повышает либидо и потенцию масло иланг-иланга. Для усиления полового влечения подойдут также жасмин, розмарин, ваниль, сандал, бергамот.

✓ При желании можно использовать одновременно два или три вида масла в зависимости от ожидаемого результата.

## Эфирное масло для вашей красоты

Ароматерапия способна не только лечить, но и дарить красоту.

Избавиться от целлюлита помогут эфирные масла апельсина, лимона, розмарина, можжевельника. Для усиления эффекта совмещайте банные ароматерапии с массажем, добавляя 1-2 капли масла в массажный крем.

Для укрепления волос и ускорения их роста используют масла сандала, розмарина, эвкалипта, пачули. При наличии перхоти выбирайте масло чайного дерева, Melissa и эвкалипта.

## Имейте в виду!

салфетке будут видны жирные пятна и разводы.

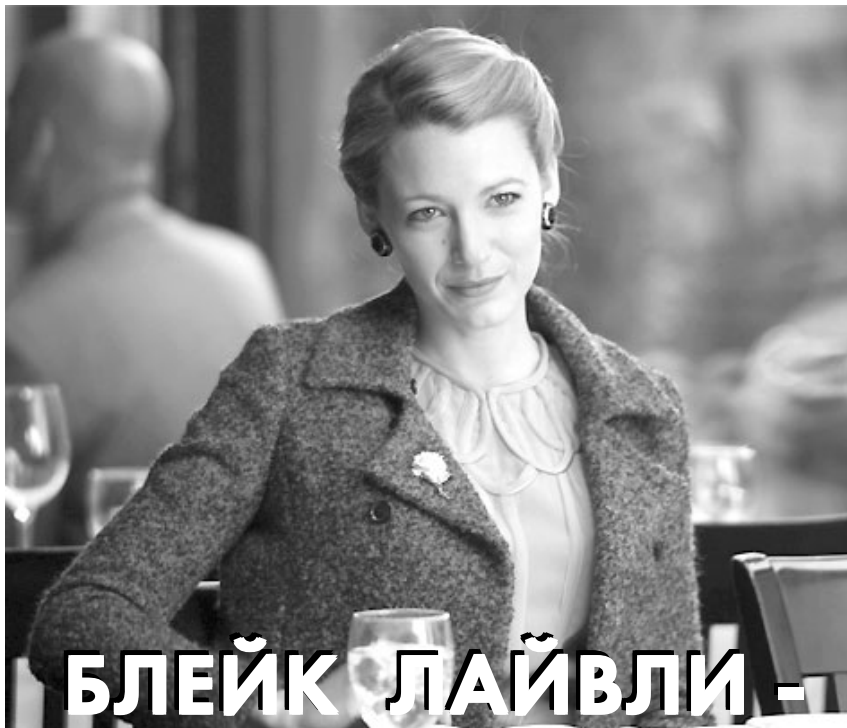
✓ Перед началом процедур проверьте, нет ли у вас аллергии на выбранное масло. Для этого нанесите несколько капель на локтевой сгиб. Если нет покраснения, зуда или дру-

гих неприятных ощущений, масло вам подходит.

✓ Помните: как и у любого лекарства, у эфирных масел есть противопоказания - бронхиальная астма, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, острые воспаления внутренних органов, инфекции, индивидуальная непереносимость.

# Отдыхай!

					Прощание поезда с вокзалом						Огненный драгоценный камень	
Сокол Кикабидзе	Родина Петра и Февронии		Единица с девятью нулями			Помпа как устройство		Увлеченность игрока	Желоб для воды с крыши		Пернатый спринтер из Уругвая	
			Печенье в клеточку	Опера Мусоргского								
						Стих во славу событий		Красный командир Украины				
	"Коллега" белка и жира		Переходник для евро-розетки							Круг, что слегка сплющили		Кисельный и молочной реки
	Мисс-королева детектива		Все время толчется в ступе		Великан с просторов океана		Платок, спрятавший бикини	Парламент древних новгородцев		Добровольно делящийся кровью		
					Отчий дом иначе					"Этот ... еще пошумит"		
Снасть судового такелажа	Поступок высоким стилем							Бивак усталых туристов		Южная часть Кордильер		Пахучий дар кабарги
	Норма допуска официально	"Нянь" в кошаре		"Пестрые горы" тюрков	Лежак, что есть на пляже							
						Вдова, знавшая толк в шампанском	Репутация в глазах общества					
	Ею притворялся Винни-Пух		"Дверь" в городские под-земелья						Всегда познается в беде			
					На них может почитать герой						И липа, и вереск	Сильнейшее увлечение
Прозвище вредной старушечки	Статуетка в изголовье ложа		Недовольная мина на лице				Бумажка-индикатор	Мера площади британского поместья	Больница, где ведут ученую работу			
					Легковушка-грузовичок		Тот же список					
	Оговоренные условия спора	Воронка-звукоусилитель						Птица с клювом крест-накрест				
				Деревянный божок язычника		Букет, составленный из колосьев		Майн, чей всадник без головы				Перегонаемое стадо овец
	"Упадничество" в искусстве	Взбивалка, нужная на кухне							Конечность, что шагает			
								Знак вычитания				
	Страна с Джомолунгмой	Песенный курорт Польши						Здесь сражаются за Большой шлем				
					Та же бездна							



**БЛЕЙК ЛАЙВЛИ -**

## **ВОПЛОЩЕНИЕ АМЕРИКАНСКОЙ МЕЧТЫ**

Если и есть среди множества голливудских актрис та, что воплощает собой настоящую американскую мечту, то это Блейк Лайвли. Буквально все удается белокурой двадцативосьмилетней Блейк: и работы с известными режиссерами, и удачное замужество с красавчиком Райаном Рейнольдсом, и идеальная дочка, и вторая беременность, о которой стало известно совсем недавно... Впрочем, сама Лайвли по-другому оценивает свои успехи и свершения.

— Блейк, думаю, каждое твоё интервью начинается со слов восхищения журналистов. Просто не отметить то, как ты шикарно выглядишь, кажется бестактностью. Так вот, ты просто великолепна! И кстати, это правда, что у тебя нет собственного стилиста?

— Спасибо. Очень люблю комплименты. (Смеется.) А по поводу стилиста — совершенно точно! Моя мама была не только актрисой, но также работала и моделью, сама создавала себе наряды. И с детства я была близка к модному миру, любила его и научилась чуть-чуть разбираться в нём. И уже потом, спустя годы, когда многие мои коллеги подбирали себе стилистов, я просто не смогла найти того, чья работа устроила бы меня на сто процентов. Ну и решила самостоятельно подобрать себе комплекты, тем более, что с самых юных лет это мое главное хобби. Согласитесь, доволь-

но странная затея — платить кому-то за то, что он будет вместо тебя заниматься твоим любимым делом!

— Иногда ты шокируешь публику довольно смелыми нарядами, балансирующими на грани допустимого... Не боишься стать жертвой публичного осуждения?

— Многие ошибочно сравнивают меня с моей героиней из сериала «Сплетница». Когда-то я боролась с этим, потом сдалась и начала носить то, что носила в кадре Серена ван дер Вудсен. Все равно общество ставит знак равенства между нами, так почему бы не пользоваться этим? Как-то на довольно провокационный вопрос о том, сколько у меня было мужчин, я честно ответила: четыре. Четвертый, кстати, — это мой муж. Эта цифра не устроила журналистов, они никак не могли поверить в то, что «развратница» Блейк может оказаться скромной девушкой.

— Но ведь ты действительно,

что называется, «стильная штучка», светская львица, практически американская мечта во плоти...

— Спешу вас разочаровать: я не то, что я ношу, я не мои героини фильмов. Обычно все действительно воспринимают меня как некую глупышку-пустышку, которая постоянно заразительно смеется, сверкая белыми зубами, и рассуждает о нарядах. Откровенно говоря, я действительно люблю смеяться и сверкать зубами, но лишь по одной причине: я счастлива. А счастлива потому, что четко знаю свои границы, свои желания и цели. Узнать себя было моей главной задачей, и теперь я выбираю подходящих мне людей, подходящие фильмы, подходящие наряды, и все вокруг делает меня счастливой.

— Тогда давай поговорим про подходящих людей. Сейчас складывается впечатление, что ты как раз с одним из таких состоишь в браке. Это так?

— Ну, а как вы думаете? Конечно, это так. Мы с Райаном долгое время были друзьями, часто сталкивались на разных мероприятиях, даже снимались вместе в фильме «Зеленый фонарь». Только спустя несколько лет после наших товарищеских отношений мы осознали, причем одновременно, что мы совершенно точно не просто друзья. Это произошло так естественно, так просто, но с огнем, что мы оба не сомневались: это она, любовь.

— Ты до сих пор не готова комментировать свой роман с Леонардо Ди Каприо?

— Вы правы, не готова. И никогда не буду. Я замужняя женщина, так что это просто странно — говорить о каких-то других мужчинах, когда рядом с тобой твой единственный, тот самый.

— Ты помнишь, как вы с супругом впервые работали вместе?

— Очень хорошо помню. Я была с ним знакома, но, конечно, совместные съемки невероятно сближают. Тогда он открылся мне как человек заразительно веселый, очаровательный, очень живой, с прекрасным чувством юмора. И, кажется, я влюбилась в него как в актера именно на тех съемках — и уже навсегда.

— Ты веришь в брак, заключенный на небесах? Такой, чтобы раз и навсегда?

— Я буду делать все, чтобы наш союз с мужем стал именно таким. А если не выйдет — что ж... Очень глупо полагать, что бывают «случайные», «лишние» отношения. Знаете, женщины часто склонны драматизировать моменты расставания, впадать в отчаяние, истерику, кастерить своих бывших возлюбленных



на чем свет стоит, упрекать их в том, что они потратили бесценное время. Так и хочется дать им совет: посмотрите на ситуацию под другим углом! Как вас обогатили эти отношения, как вы выросли в них, поумнели, помудрели, сколько опыта приобрели — разве можно называть такие переживания «лишними»? Так что расставания не повод для того, чтобы разыгрывать трагедию. А вообще, до встречи с Райаном мне и в одиночестве было прекрасно! Дело в том, что абы какой мужчина меня не устраивает, он должен зажигать, заряжать меня своей энергией. Таких мало — и это значит, что можно с легкостью побыть наедине с собой. Даже больше: пока вы не научитесь радоваться себе в одиночестве, вы не станете счастливой в паре — это закон.

**— Ты просто удивительно счастливый человек!**

— В этом вопросе на меня повлияла моя мать. Она чрезвычайно оптимистичная женщина. Каждый день, пока я жила с родителями, она оставляла мне записочки и голосовые сообщения с разными мотивирующими выражениями, суть которых сводилась к одному: «Жизнь прекрасна!». Постоянно я слышала, как она насвистывает, напевает, посьмеивается. А ведь у мамы было не самое счастливое детство, но когда кто-то пытается поговорить с ней об этом, она уверяет, что прошлое прошло, а сейчас важно быть счастливым каждый день. И знаете, как говорят, у вас есть два пути: жить или умереть. И уж если вы выбираете первый, стоит разобратсья в приоритетах и понять, что сделает вас счастливым. Иначе выйдет, что вам предстоит существовать в унынии и тоске. Довольно сомнительная перспектива, да?

**— Ты близка с мамой?**

— И с мамой, и с папой. Они вырастили пятерых детей, при этом сохранили энергию, силы и время на улыбки, которые до сих пор дарят каждому из нас. И каждый из нас совершенно цельный, гармоничный человек — это ли не показатель успеха моих родителей? От них я выучила на всю жизнь: если ты здоров, то не имеешь права быть слабым. И еще: то, что вокруг тебя происходит, — твоя вина и твоя заслуга. Без всяких исключений. Когда ты принимаешь эти простые, но действенные правила, жизнь начинает идти по-новому. Попробуйте!

**— Твоей дочке Джеймс уже полтора года. К тому же ты недавно призналась, что ждешь второго ребенка. Материнство — одно из тех состояний, которые делают тебя такой жизнерадостной?**

— Я всегда точно знала, что хочу большую семью. И всегда ощущала

себя эдакой «мамочкой» — нянчилась с детьми своей сестры. Поэтому, когда у меня появился свой собственный ребенок, ощущения глобальной перемены не произошло. Поймите правильно: это непередаваемый момент. Пожалуй, самый интимный для каждой женщины. Рассказать, какой именно теперь твой мир, после родов, невозможно обычными словами. Поэтому, если говорить чисто технически, если так можно выразиться, изменений действительно немного. Я все так же все свободное время уделяю малышне — теперь уже своей малышне, все так же обожаю их — во главе с моей дочкой Джеймс, конечно, все так же полна материнской заботы и любви.

**— А что насчет второй твоей беременности?**

— Никаких сомнений в том, что я буду многодетной мамой, у меня не было. У моих родителей я была младшей, поэтому воспитывалась не только у них, но и у своих сестер и братьев. Дети в семье постоянно учат друг друга и влияют друг на друга. Как мне кажется, в союзах, где много ребяти, дети растут более гармоничными, цельными, счастливыми. Так что вторая моя беременность — это наша радость!

**— Этот год стал для тебя довольно успешным не только в личном, но и в карьерном плане: недавно вышел триллер «Отмель», а фильм гениального Вуди Аллена «Светская жизнь» ты с блеском представила на минувшем Каннском фестивале. Совмещаешь материнство и съемки?**



— И не думаю! Снимаюсь в свое удовольствие у тех режиссеров, которые меня вдохновляют. Ну и потом, кто откажет Вуди Аллену, когда он зовет в свою картину? И коллеги по кадру у меня выдающиеся — Кристен Стюарт и Джесси Айзенберг. Но семья остается моим первым приоритетом, и так было всегда.

**— Хорошо, Блейк. Ты такая позитивная, счастливая и красивая женщина. Неужели у тебя нет ни темных сторон, ни фобий, ни страхов? Неужели эта идеальная картинка и не картинка вовсе, а реальность?**

— Боюсь перестать быть с собой честной, разучиться слышать себя. Вы считаете, я эгоистка? Что ж, вполне возможно, так оно и есть. Но без искренней любви к себе я бы не смогла по-настоящему любить всех этих прекрасных людей, которые наполняют мою жизнь — моих сестер, братьев, моих замечательных родителей, моего великодушного мужа, дочку и нашего будущего ребенка. Так что нет никаких страшных тайн и фобий. Правда. Я не боюсь старости и смерти, не боюсь лишнего веса и даже целлюлита. Только дайте мне доброты — до мороженого, съем всё!

**— Вернемся к тому, с чего начинали, — к модному вопросу. Скоро ты второй раз станешь матерью, справишь 29-летие. Как меняются твои предпочтения в одежде? Когда нам ждать уютную Блейк в джинсах и свитерах?**

— Не дождетесь — и не надейтесь! Я физически ощущаю, что в джинсах теряю себя как женщина. Так что юбки, каблуки, платья — это все, в чем вы будете встречать меня еще очень долго. Конечно, с возрастом я стала носить менее вызывающие комплекты. Ведь знаю, что скоро мои колени будут не в лучшей форме.



## ЕСЛИ МУЖ - ЭГОИСТ

**«Он думает только о себе!» - это, пожалуй, одна из самых частых женских жалоб. Действительно, исследования доказывают, что эгоизм ярче проявляется у мужчин. Что делать, если вам достался такой партнер?**

**В** той или иной степени эгоизм присущ каждому из нас. Нездоровый эгоизм начинается тогда, когда человек вообще не принимает в расчет мнение, интересы, желания, чувства, планы близких людей.

### УМЕРЕННЫЙ ЭГОИЗМ

Обычно умеренный эгоизм идет рука об руку со склонностью к самолюбованию. Мужчина любит находиться в центре внимания, жить не может без комплиментов. За любой совершенный «подвиг» (вынес мусор, прибил гвоздь, помыл машину) он ожидает восхищения и поклонения. При этом приготовленные вами обеды, выглаженные рубашки и прибранную квартиру он воспринимает как должное и не считает поводом для благодарности. Его дела гораздо важнее ваших. Если у вас высокая температура и надрывный кашель, то это «обычная простуда, скоро пройдет». Если у него температура 37,2 и легкий насморк, то начинается - «я самый больной Карлсон на свете, и все должны вокруг меня бегать».

**Что делать?** Перевоспитание взрослого человека - задача

неблагодарная и чаще всего бесполезная, но можно попробовать. Причем начните с себя! Ведь очень часто мы сами потакаем эгоистам, взвалив на себя все семейные заботы и безропотно выполняя любое желание мужа. Научитесь отстаивать свои интересы и говорить о своих желаниях. Делать это нужно без слез, скандалов и истерик, просто предлагайте мужу разумные компромиссы: «Сегодня вечером ты с друзьями идешь на футбол, а я сижу с детьми. Зато в субботу ты отпустишь меня в театр и посмотришь за малышами».

Почаще хвалите любимого, при этом делайте упор на комплименты из серии «как здорово, что ты не забыл заплатить за телефон, а то у меня это совсем из головы вылетело», «да мне все подружки обзавидовались, когда увидели, какой ремонт ты сделал в гостиной». Пусть у мужчины в голове возникает четкая ассоциация: я забочусь о благополучии семьи - получаю в ответ восхищение и признание моих заслуг, могу чувствовать себя героем и альфа-самцом.

### НЕЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ

О нем стоит говорить, когда муж-

чина принимает важные жизненные решения, не считая нужным советоваться с семьей. Он просто ставит вас перед фактом: «Я взял кредит на новую машину, и в ближайшие пару лет мы будем жить на тридцать тысяч в месяц». Он редко сдерживает обещания, часто заставляет себя ждать. Ваши желания считает «блажью», ваши хобби и интересы - «ерундой», ваши справедливые упреки - «женскими капризами». Он не терпит критики, никогда не признает своих ошибок. Что бы ни случилось, виноватыми всегда окажутся окружающие.

**Что делать?** Конечно, от таких убежденных себялюбцев лучше держаться подальше. Но куда деваться, если вы не смогли разглядеть его феноменальный эгоизм до свадьбы, а теперь у вас общие дети, ипотека и собака? Вариантов немного: либо смириться с таким положением дел и не ждать, что мужчина будет считаться с вашим мнением, либо проявлять заботу и внимание. При этом быть готовой к постоянным претензиям, требованиям и критике. Незавидная доля, неправда ли?

Если роль покорной овечки вас не очень прельщает и у вас, как говорится, есть порох в пороховницах, вы можете попробовать поставить мужчину в такое положение, когда собственный эгоизм выходит ему боком. Ты не посоветовался со мной, когда брал кредит на машину? Тогда в ближайшие два года есть ты будешь исключительно сваренную на воде гречку с зеленым горошком. Хочешь свиную отбивную? А мясо у нас по новой смете предусмотрено только для детей. Старая стиральная машина уже на ладан дышит и работает через раз, но ты уже целый год отмахиваешься от моей просьбы купить новую? Тогда сам и стирай свои носки! Вот тебе тазик и мыло в придачу. Конечно, это опасная тактика, она требует крепких нервов и срывает только в том случае, если мужчина действительно боится вас потерять. Иначе он просто отправится на поиски более сговорчивой женщины. Хотя... если мужчина - действительно такой законченный эгоист, то скатертью дорога!

### Экспресс-совет

#### Как получить работу?

**Если вы мечтаете устроиться на хорошее место, основательно подготовьтесь к собеседованию. Заранее выясните график работы компании и предложите прийти одним из последних соискателей. Такие кандидаты запоминаются лучше всего.**

# 10

# ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В ОБЩЕНИИ

Не каждому дано быть душой компании, однако каждый может совершенствовать свое умение общаться с людьми.

**Н**еловкость при знакомстве с новым человеком, трудности в общении с некоторыми людьми - все это время от времени может возникать у каждого из нас. Избавиться от неловкости и развить свою коммуникабельность помогут эти советы.

## 1. Глаза в глаза

Для того, чтобы произвести приятное впечатление при знакомстве, попробуйте несколько секунд смотреть в глаза человеку после того, как он представится. Желательно при этом слегка улыбаться. Чтобы было легче удерживать взгляд, рассматривайте глаза человека, определите, какого они цвета. Если же вы волнуетесь или попросту не любите смотреть глаза в глаза, задержите взгляд на переносице собеседника.

## 2. Душа компании

Перед началом общения расскажите незамысловатую историю из жизни, лучше с юмором. Если вы чувствуете, что разговор стал скучным или зашел в нежелательное русло, задайте неожиданный вопрос. Например: «На что бы вы потратили миллион долларов?» Смена темы оживит разговор и поможет людям расслабиться.

## 3. Молчаливый вопрос

Признайтесь в чем-нибудь сами, прежде чем это сделает ваш собеседник. К примеру, если вы хотите, чтобы человек признался, что любит мороженое, скажите ему: «Я люблю фисташковое». Вы как бы провоцируете собеседника молчаливым вопросом: «А ты?» Нам легче признаться в чем-то, если кто-то уже при-



знался до нас.

## 4. Близнецовый эффект

Чтобы расположить человека к себе, нужно показать ему, что вы похожи. Начните слегка копировать его фразы, жесты, позы, выражение лица. Слегка кивайте, когда слушаете человека, даже если не одобряете или спорите с ним. Так он почувствует себя в безопасности и легче согласится с вами. Тот же принцип отлично действует при разногласиях с собеседником. Повторите его фразу или заданный им вопрос. Услышав от вас собственные слова, человек поддается ложному представлению, что вы с ним согласны.

## 5. Сокращение дистанции

Если вам предстоит важное мероприятие, на котором вы подвергнетесь критике, или вы хотите наладить отношения с

тем, кто вас недолюбливает, воспользуйтесь хитрым приемом. Старайтесь держаться поближе к потенциальному критику или врагу, сядьте или встаньте около него. Будьте аккуратны, ведь если неверно рассчитать дистанцию и подойти слишком близко, можно нарушить личное пространство человека. Ему это вряд ли понравится.

## 6. Право руля

Вам хочется, чтобы в общении ваш собеседник чаще брал инициативу в свои руки? Тогда старайтесь вставать, идти или садиться слева от него. И наоборот: если вы хотите, чтобы собеседник или друг чуть поумерил пыл, держитесь правее. Мы склонны слушаться того, кто правее нас и управлять теми, кто от нас слева. Кроме того, левая сторона лица у человека часто бывает симпатич-

нее правой. Чтобы понравиться противоположному полу, при разговоре немного поворачивайте голову вправо.

## 7. Звуковая атака

Во время конфликта или разговора на повышенных тонах старайтесь понизить голос и не переходить на крик. Даже если ваш собеседник уже начал кричать на вас, не поддерживайте его тон. Контролируйте себя, говорите спокойным, ровным голосом, чуть понижая тембр. Этот прием действует благодаря тому, что в природе низкий тембр звука ассоциируется с крупным размером животного. С тем, кто больше, а значит, сильнее, никто не захочет конфликтовать.

## 8. Сила прикосновения

Перед собеседованием или деловой встречей разотрите руки, чтобы согреть их. Теплая сухая рука при рукопожатии располагает собеседника: он сочтет, что вы уверены в себе, и вам можно доверять. Не бойтесь прикоснуться к тому, с кем хотите подружиться или кому мечтаете понравиться.

## 9. Зеркало

Если вы хотите, чтобы встреча прошла успешно, повесьте зеркало напротив предполагаемого места нахождения собеседника. Ему захочется выглядеть хорошо. Он начнет следить за выражением своего лица во время разговора и не позволит себе быть грубым.

## 10. Жевательный рефлекс

Расслабиться перед важной встречей поможет обычная жевательная резинка. Процесс жевания ассоциируется у нас с принятием пищи и ощущением защищенности. В мозг тут же поступает сигнал: все хорошо, все в порядке. Только не забудьте выбросить жвачку перед встречей!

## Звезда



# СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ «ДЕТИ – ЭТО ГЛАВНОЕ!»

**Драгоценные камни невзрачны на первый взгляд. Но стоит обработать блеклый осколок, и вот он уже засверкал. Так и с людьми: приглядишься внимательнее к суровому и неказистому с виду мужичку, разговоришься - и увидишь тонкого, интеллигентного человека.**

**Т**рофим... Не то имя, не то кличка. А песни? Незамысловатый мотив и простые тексты. Не то попса, не то шансон... Но даже поклонники не подозревали, что этот самый Трофим пишет удивительные стихи, к тому же является прекрасным композитором и аранжировщиком с консерваторским образованием. Однако его композиции звучали в чужом исполнении, а он особо не афишировал свое авторство. Только спустя годы понял - пора уже объявить, что певец Трофим и композитор Сергей Трофимов - одно и то же лицо. Пришлось приложить немало усилий, чтобы поклонники весельчака Трофима приняли и полюбили лиричного

Сергея Трофимова. В результате армия его почитателей выросла многократно.

### НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...

Голос и способность писать хорошую музыку не возникают в одночасье. За талантом стоят годы труда и мучений... мамы Сергея. Он благодарен Галине Федоровне за то, что когда-то привела его, семилетнего, в хоровую капеллу при институте Гнесиных, где он вскоре стал солистом. У него, кстати, очень много песен о матерях, а вот об отцах сказать, похоже, нечего. Его папа ушел из семьи, когда Сергею было всего четыре года, а накануне 40-летия сына написал

на его странице в соцсети, что мечтает о встрече. Трофимов пригласил отца на концерт, чуть позже они встретились - совершенно чужие люди, которым не о чем было говорить. Оба это поняли и больше попыток сблизиться не предпринимали.

А ведь когда-то Сергей мечтал, чтобы у него был папа, большой и сильный, способный наставить на путь истинный. Да и мама переживала, что сын без твердой руки растет сорванцом. Он и впрямь мог пойти по кривой дорожке, если бы не несчастный случай, в результате которого он чудом выжил. Сегодня Трофимов вспоминает происшествие с улыбкой, но тогда ему, а особенно маме, было по-настоящему страшно.

В пионерлагере 13-летний Сергей участвовал в «Зарнице». Вышка, на которую он забрался, накренилась. Что было дальше - Сергей помнил плохо: упал, вокруг все зашумело, вызвали скорую... Руки паренька врачи собирали буквально по кусочкам. Почти три года он проходил в гипсе. Но именно тогда научился размышлять, прислушиваться к себе, начал сочинять стихи, правда, записывать не мог - диктовал друзьям. Когда гипс сняли, он чуть не плакал: тоненькие синюшные ручонки не хотели слушаться. Сергей начал тренироваться: силовые виды спорта, карате, и все - через адскую боль. Зато понял, насколько хрупкой может быть наша жизнь и какие силы приходится прикладывать, чтобы вернуть утраченное.

### БЛИЖЕ К ТРАДИЦИЯМ

В начале «лихих девяностых»



**В детстве Сережа (справа) любил участвовать в детских спектаклях. Сразу было понятно - артист растет!**

Трофимов, как и многие, потерялся в российской действительности. «Бандитствовать не хотелось, воровать тоже. Искусство было в полной прострации. Я крестился - хотел стать ближе к России, к ее традициям», - вспоминает артист. Он стал певчим в хоре, потом - регентом. Хотел даже уйти в монастырь, да не разрешили: «Мой духовный наставник - отец Николай, он сейчас монашествует на Валааме, сказал, что нельзя быть монахом, если в твоей душе постоянно рождается что-то новое. А я, действительно, все время что-то писал, сочинял музыку, тексты. "Бог дал тебе талант, значит, ты должен его реализовывать, творить и таким образом служить людям. Это твое предназначение" Он и определил мой выбор - я твердо решил стать певцом, и в 1994 году с песни "«Вот и все!», - сказал мудрец и в воду канул" началась карьера Трофима».

Действительно, с мыслями о монастыре Сергей переборщил. К тому времени у него уже была семья, хотя и совсем не такая, о которой говорят в храме - вместе навеки, и в горе, и в радости...

### ЧУЖАЯ

С Натальей он познакомился в кафе, где давал концерт. Влюбился по уши! В 1988 году родилась дочка Анечка. Жену из роддома выписали, а ребеночка еще долго выхаживали в больнице - дочка родилась семимесячной, была очень слабой. Молодой отец (Сергею тогда было 22 года) регулярно навещал малышку - отвозил сцеженное молоко, а потом долго смотрел через стекло, как спит его девочка.

Любовь к дочери - единственное, что держало его рядом с женой. Они с Натальей оказались абсолютно разными людьми. Развелись, когда Ане было три года. Он исправно навещал ребенка, платил алименты, даже на повторный брак с Натальей решился - пусть у малышки будет нормальная семья. В 1998 году сыграли вторую свадьбу, но... Сергей все чаще оставался ночевать в студии, а жена с дочкой скупали в загородном доме. Кстати, когда дело дошло до окончательного развода, жена явила себя во всей красе. Почти год не давала согласия, пока Сергей, оставивший ей и дом, и машину, не отдал еще и все накопленные деньги. Но что было делать? Сергей любил другую женщину, и она уже ждала ребенка.

### ЛЮБВИ ХВАТИТ НА ВСЕХ

Хороший знакомый пригласил Настю Никашину в клуб, пообещав выступление какого-то Трофимова, в группе которого работал гитари-



**Со второй супругой Анастасией Сергей обрел, наконец, душевный покой.**

стом. Расхваливал на все лады, хотя эта фамилия девушке ни о чем не говорила. Но стоило ей увидеть Сергея и услышать его песни... Вот она - родная душа! После выступления подошла, попыталась выразить восторг, но получился невнятный лепет. Он устало посмотрел на очередную поклонницу. И что-то зацепило!

Через некоторое время тот же приятель опять привел Настю на концерт. На сей раз Сергей сам предложил девушке встретиться в более приятной обстановке. Но свидание все откладывалось: то он на гастролях, то она (Анастасия танцевала в балете Лаймы Вайкуле). Однажды девушка послала эсэмэску: «Мне кажется, я тебя люблю». Сергей и сам понимал, что нашел свою половинку. Честно признался любимой, что пока женат. Но ключевым словом было «пока».

Когда Настя поняла, что беременна, перепугалась: любовь любовью, но брак-то у любимого с другой. Сомнениями поделилась с Лаймой. Та ее даже отругала: «О чем тут думать, глупыш? Тебе уже двадцать семь. Конечно, рожай!». «Конечно!» - сказал несчастливый Сергей. Еще больше он обрадовался, когда УЗИ показало, что у Насти будет мальчик. Ему тут же придумали имя - Ванька.

В ноябре 2003 года на свет появился сын. Певец получил добрую весть прямо на концерте в Туле. Ведущий объявил: «У Сергея Трофимова родился сын Иван!» Через полтора года, в мае 2005, Сергей и



**Пока сын Трофимова Ваня еще только учится в школе. Но, кто знает, может в будущем он пойдет по стопам отца...**

Настя поженились, еще через полгода обвенчались. И вот теперь слова батюшки про «и в горе, и в радости» легли на благодатную почву. Оба чувствовали невероятный подъем, оба понимали, что рядом самый родной человек, и это уже навсегда.

В июле 2008 года в семье случилось прибавление - дочка Лиза. Супруги уверены, что зачали ребенка во время путешествия по Италии, в Вероне, городе Ромео и Джульетты. Однажды Сергей разоткровенничался: «У меня уже было двое детей - Анечка и Ванечка. И я разволновался - а вдруг нового человечка не смогу полюбить так же сильно?» Но и эти сомнения быстро прошли. Любви у него хватает на троих, а если появится четвертый, то и его ждет море папиного обожания.

Трофимов словно восполняет детям все то, чего был лишен сам. Пару лет назад семья въехала в четырехэтажный загородный дом, где сыну с дочкой выделен целый этаж. Игрушек - сколько хочешь, они обитают не только в детских: плюшевым зверям, куклам и машинкам, выделена отдельная комната. «Дети - это главное, это целая Вселенная. Ты занят, как тебе кажется, чем-то серьезным, решаешь глобальные вопросы, и вдруг подходит маленький человечек и утыкается головой в коленку - бух! Ты гладишь его и понимаешь, что все твои умные мысли, все твои нереально важные дела - фигня, и только это - настоящее...»

# ПОРЧА НЕ ЗА ЧТО

«Уважаемая г-жа Ольга! Меня зовут Кристина, мне 25 лет. Много непонятого происходит в моей жизни. Вот недавно со мной произошел такой случай. Я шла по базробе. Вдруг меня толкнула какая-то женщина, и быстро ушла. Я на это не обратила бы внимания, но в тот же день она еще 2 раза меня толкнула. Вечером мне стало плохо. Прошло полгода, а плохое самочувствие меня не покидает. Подруга мне погадала на кофе и сказала, что на мне порча. Может та женщина, навела на меня порчу? За что? Я с ней незнакома. Что мне делать, и как уберечься от порчи?»

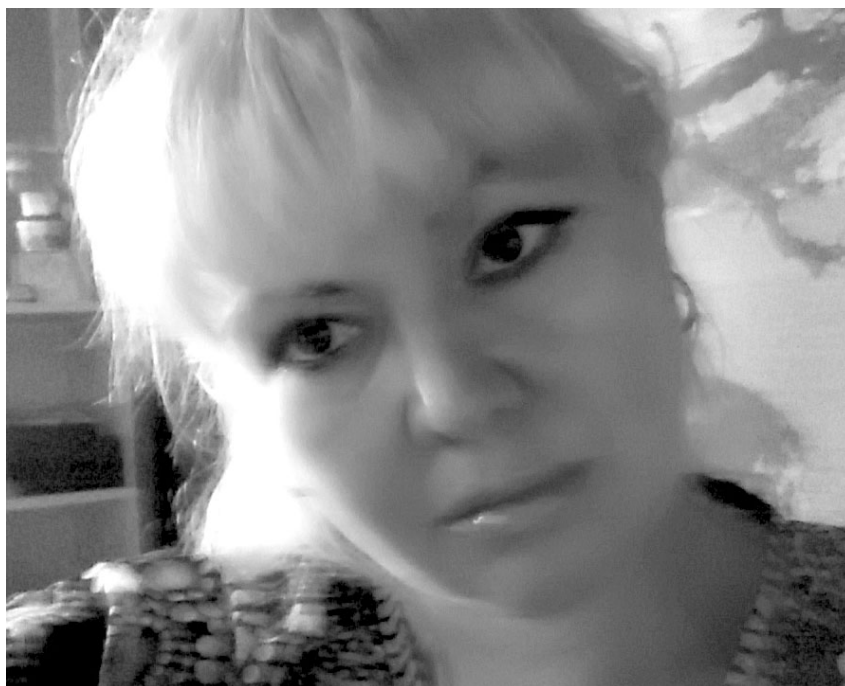
**КОММЕНТАРИЙ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ РУДОЙ-БИБИЛАШВИЛИ.** Уважаемая Кристина, интуиция вас не подвела, да и ваша подруга хорошо сумела разглядеть ваши проблемы в чашке – на вас серьезная порча. Автор порчи та самая женщина, которая вас толкнула несколько раз, когда вы были на базробе.

Не гадайте за что. Есть такой способ сбросить свои проблемы на постороннего человека. Вы той тетушке-дядюшке подошли по каким-то, известным только ей, параметрам. Вы получили порчу не за что. Вам требуется срочная помощь парапсихолога или экстрасенса. Не ждите когда проблемы вас одолеют! Приходите, и я вам обязательно помогу!

«Уважаемая госпожа Ольга, вы я зная помогли моим многим знакомым – они и посоветовали обратиться к вам. Вы автор книги, которую мне подарила подруга. Ваша книга «Хранительница очага» стала моим домашним талисманом,

Она постоянно при мне. Я в ней почерпнула много нового и интересного для себя и моей работы. Но вот какая у меня проблема. Недавно во время большого церковного праздника, я посетила службу. Когда я выходила из храма, в дверях случилась небольшая давка и какая-то женщина стала мне выговаривать, что я ее толкаю. Я ей пыталась объяснить, что и меня толкнули а все это из-за создавшейся давки. Но эта женщина продолжала ругаться. Я ушла из храма в подавленном состоянии, а вечером у меня поднялась температура и сейчас я плохо себя чувствую. Возможно ли, что мое состояние связано с тем случаем в храме?

Заранее благодарю вас, Светлана г. Тбилиси.»



**КОММЕНТАРИЙ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ РУДОЙ.** Уважаемая Светлана, вы не ошиблись, я по вашему подчерку проверила вашу ауру. Ваша аура сильно повреждена, вы теряете энергию и здоровье. Причиной вашей проблемой действительно стал тот случай в храме. На вас, как говорится, подлечилась та самая неизвестная женщина. Вам, Светлана, необходима срочная помощь. Запишитесь ко мне на прием, и я вам помогу избавиться от этой посаженной болезни. Существует такой способ переноса своих проблем и болезней. Часто такое происходит и в храме, недаром в народе существует защита и от такой напасти. Наши предки знали это и когда выходили из храма, то говорили: «Со здоровьем пришла – со здоровьем и выхожу» К сожалению, многое забыто и не каждый знает, как надо посещать храм. Я, мои дорогие читатели, поделюсь с вами своими знаниями. Случай с которым обратилась ко мне Светлана не единственный, многим я помогла с решением подобной проблемы. Но как говорится: «Предупрежден – значит защищен»

«Дорогая и очень любимая г-жа Ольга. Я ваша пациентка, которой вы спасли жизнь! Рада, что мне предоставили случай выразить вам ОГРОМНОЕ спасибо через журнал! Дай Бог вам здоровья, радости и многих лет жизни, чтобы вы могли всегда помогать страждущим и не-

счастливым людям, которым враги всеми силами портили жизнь, наводя порчи. Радости вам и счастья. Ваша пациентка Настасья Свиридова. г. Москва»

## ДЛЯ СПРАВКИ


Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален.

Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

**Парапсихолог Ольга Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи тел.: 218 -32-88, 5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.**

# Ваш любимый сканворд

Друг гения по Пушкину	Сельдевая рыбка	Наговор	Средство воспитания	Покрывало азиатки	Брачная контора	Жаркий континент	Ломберный... для карт	Малярная раскраска	Ряд бревен над ямой		
				Пост пограничников							
Женщина из Тираны	Пейзаж							Актер в театре жестов	Рождают овации		
				Вар, амбал							
Шансонье Шарль...	Красная рыба			Кремниевая соль							
				 <p>1</p> <p>Оптический генератор</p>			"Сами боги", Айзек...	Экзотический фрукт	Рубль в Древней Руси		
Толщина дерева	Участок с грядками	Карповая рыба	Морской парусник					1	Ароматный мешочек		
"Что стоишь, как...?"	Голливудский буддист										
Продукт из свеклы	Она с ним								Одетый к бою рыцарь	легковушка 20-х	...Гиппиус
				Чурикова, Гомес	"Ландыш серебристый", актер	Щелка под кожей					
Висюльки в ушах	С/х машина	Философ Фридрих...					Метод сбора информации	Имя Гомишвили	Камень в бижутерии		
		"Темнота" у Элочки		Старинный налог пушнина	Лирическая песня						
Паломничество в Мекку	Акопян-младший				Обращение к поляку	Флибустьер					
			Миноискатель					Рыба из сигов			
Картинка точками	Доски на пляже	Карточный шулер				Губы надуты					
			Форма воронки					Щель в заборе			



# СТРАШНЫЙ СОН

**Иногда бывает полезно посмотреть на себя со стороны. Становятся видны собственные ошибки, неверные действия, необдуманные решения. Вот только как это сделать?**

осознала, что сегодня Дима не вернется.

## ЭТО ВСЕ РЕВНОСТЬ...

**А**бонент недоступен... Снова этот механический равнодушный голос в трубке, как будто издевается! Марина в сердцах отшвырнула телефон и уселась за накрытый стол. Ужин давно остыл, за окном стремительно темнело, а Димы до сих пор не было. Его рабочий день закончился три часа назад. Муж звонил, предупреждал, что задержится на часок, заказ выгодный намечался. Марина бросила взгляд на часы, и злые слезы закипели в глазах. Конечно, заказ, как же...

### ВСПЫШКА ГНЕВА

Когда, наконец, звякнул дверной звонок, Марина уже была готова разорвать неверного супруга в клочья. Она пулей влетела в прихожую. - Любимая, извини, задержался. Дима улыбался, не ожидая подвоха. - Смотри, что я тебе принес...

Он полез во внутренний карман пиджака, но не успел вытащить подарок.

- Где ты был? - прошипела Марина, сузив глаза.

- Я же тебе говорил, - произнес Дима успокаивающим тоном. - Коллега подсунула выгодный заказ, вот мы с ним разбирались. Я же помню, что ты мечтала купить...

- Знаю я твоих коллег, - набирала обороты Марина. - Одинокие бабы, мечтающие увести мужика из семьи!

- Да что ты придумываешь!  
- Не смей ко мне приближаться! И вообще, убирайся туда, откуда пришел, к своим «коллегам».  
- Мариша, ты чего?  
- Ночевать будешь на диване, не пущу в свою постель без справки от врача!

Уже заканчивая фразу, Марина поняла, что перегнула палку. Дима поджал губы и, не говоря ни слова, вышел за порог. На секунду задержался, повернулся к жене и, вытащив из кармана коробочку, поставил ее на тумбочку. Затем, не дожидаясь лифта, быстро сбежал по ступенькам вниз.

Марина взяла оставленную коробочку, открыла. Серьги с голубыми топазами, которые она недавно присмотрела в ювелирном магазине...

- Дим, - позвала Марина. Но в ответ услышала лишь стук входной двери в подъезде.

«Ничего, сейчас посидит на лавочке, остынет и вернется», - подумала девушка, примеряя серьги перед зеркалом.

Прошло полчаса, Димы все не было.

«Ничего, сейчас прогуляется по улице до магазина, увидит витрины с едой, проголодается и придет», - успокаивала себя Марина, разогревая ужин.

И только глубокой ночью, сидя на темной кухне у окна, она четко

Они были женаты почти два года, и Марина справедливо считала, что в жизни ей повезло. Хорошая работа, собственная квартира, машина и все необходимые для счастья бытовые мелочи. Детей у молодой пары пока не было, но только потому, что Марина хотела для начала устроиться в жизни, «встать на ноги», как говорится. Дима не возражал, он вообще всегда с ней соглашался - идеальный муж. А главное, он ее любил, девушка не сомневалась в этом. Муж был внимательным и заботливым, дарил цветы и милые подарки, даже без повода. Марине завидовали все подружки. Лишь одно обстоятельство портило идеальную картину счастливого брака - ревность.

Дима был отличным специалистом-компьютерщиком, работал в крупной компании. Естественно, среди сотрудников были молодые привлекательные женщины, и Марина с ума сходила, когда представляла себе этих хищниц, которые крутились рядом с ее мужем по восемь часов в сутки. Дима не давал поводов для ревности, всегда вовремя возвращался с работы и предупреждал, если задерживался. Но Марина каждый раз подозрительно приноживалась, обнимая мужа, проверяла карманы и читала сообщения в его телефоне. Дима не злился, только посмеивался и шутил, разряжая обстановку.



Однажды он задержался после работы у друга - устанавливал ему сложную компьютерную программу. Конечно, потом они посидели, поболтали, выпили пива. А когда Дима вернулся домой, Марина устроила ему скандал.

- Где ты был? С кем?

- Мариш, ты же знаешь, компьютер приятелю настраивал.

Марина привычно принялась.

- Врешь, от тебя пахнет пивом!

- А что, от меня компьютером должно пахнуть? - отшутился Дима, припомнив старый анекдот.

Марина обиделась и весь вечер не разговаривала с мужем, даже стол к ужину не накрыла.

А однажды она приревновала супруга к его сослуживице. Заявилась к нему на работу без предупреждения и застала его в компании грудистой брюнетки - они склонились к одному монитору и горячо спорили о каком-то сбое в программе.

Марину так возмутило декольте дамочки, что она едва сдержалась, чтобы не вцепиться ей в волосы. Зато с Димой церемониться не стала. Вытащила его в коридор, чуть ли не за шиворот, как нашкодившего кота, и закатила истерику на весь этаж. Дима тогда стал пунцовым, как помидор, и только прошептал: «Не кричи так, не позорь меня перед коллегами, прошу тебя».

Такие приступы ревности у Марины случались довольно часто, но Дима никогда не злился. Он был снисходителен, вел себя как настоящий джентльмен и поступал согласно французской поговорке: «Если женщина виновата, пойд и извинись перед ней!»

Так было всегда, но сегодня что-то изменилось, и Марина не могла понять, что именно. То ли она переборщила с обвинениями, то ли Дима устал от ее ревности... Чувствовать себя виноватой было неприятно. Невольно вспомнились предостережения мамы, которая уговаривала ее больше доверять супругу и вести себя сдержаннее.

- У тебя золотой муж, береги его и свои нервы, - говорила она. - А то, знаешь, от сварливой и скандальной бабы любой, даже самый любящий мужик сбежит!

Неужели мама оказалась права? Нет, невозможно в это поверить. Дима любит и никуда не денется!

### СТРАШНЫЙ СОН

Для чего она пришла в парк? Марина не понимала, что привело ее в это место, но почему-то она уверенно шла к аттракционам для самых маленьких. На невысоких каруселях катались дети, по виду пятилетки. В небольших автомобилях разъезжали веселые карапузы. От пестрой детской

одежды рябило в глазах, от визгов и хохота закладывало уши, но Марина не уходила. Стояла посреди детского веселья и мучительно сообщала - зачем она здесь?

И вдруг увидела в толпе знакомый русский затылок - непослушные Димины волосы всегда торчали сзади, никакая стрижка не помогала. Марина рванулась к мужу, но вдруг резко затормозила, словно налетела на невидимую стену. Дима был не один, за его руку цепко держался мальчуган лет пяти. Ребенок заливался хохотом и с обожанием смотрел снизу вверх на Диму. Вот он повернулся на секунду, и Марина успела заметить торчащий русский вихор на детском затылке. Точь-в-точь как у Димы.

Мужчина и ребенок, держась за руки, двинулись в сторону отдельно стоящих скамеек. Марина осторожно пошла за ними.

- Мама, мама, ты видела? Мы с папой на большой карусели катались! - закричал мальчик, подбегая к сидящей на скамейке молодой женщине.

- Вы мои герои, - ответила она, неловко вставая навстречу.

Марина с ужасом наблюдала за разворачивающейся перед ней сценой. Вот незнакомка выпрямилась, и стал виден ее огромный живот. Одной рукой она приобняла его, другой погладила мальчика по непослушным волосам. Дима нежно обнял женщину, коснулся губами ее щеки. Они улыбнулись друг другу, и столько любви было в этих улыбках, столько тепла и близости, что Марина почувствовала, как ее внутренности полоснула резкая боль. Она задыхнулась, слезы выступили на глазах, сердце замерло, а потом забилось часто и гулко. Собрав остатки сил, она рванулась к неверному мужу, еще не зная точно, что будет делать, но уверенная в одном - она должна вернуть свое счастье!

В этот момент каблучки ее новых туфель предательски хрустнули, и Марина с криком рухнула на тротуар, взмахнув руками, как подбитая птица. Перед глазами все завертелось...

### ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО ВСЕ ИСПРАВИТЬ

Марина испуганно дернулась и открыла глаза. Огляделась. Привычные стены, чайник в красный горшок на плите, магнитики на холодильнике... В окно заглядывал рассвет. Наконец она поняла, что заснула на кухне, сидя на табуретке.

- Сон, - шепнула она, а потом повторила уже громче и увереннее: - Сон! Это всего лишь сон!

На секунду перед ее глазами вновь встала страшная картина: ее

муж счастлив с другой женщиной, у них подрастает сынок, и готовится появиться на свет еще один малыш. И все это без нее! А все почему? Не от того ли, что она раз за разом сознательно разрушает свой брак? А ведь страшный сон станет явью, если она не исправится!

Девушка жадно выпила стакан воды и начала торопливо собираться. Еще совсем раннее утро, Дима наверняка спит, она успеет. Почему-то не было сомнений, что муж ночует у своей матери. Где же еще ночевать мужчине, который поссорился с женой и у которого нет любовниц? Сейчас Марина была твердо убеждена, что супруг ей не изменит и не изменит никогда. Но она чувствовала, что время дорого, что нужно исправить вчерашний инцидент как можно скорее, иначе она рискует все потерять.

Свекровь открыла дверь и, кажется, не удивилась столь раннему визиту невестки. Марина попыталась объяснить, но мудрая женщина отмахнулась от нее и указала на дверь спальни.

- Спит еще, - сказала она вполголоса и добавила с легкой улыбкой: - Правильно сделала, что пришла. Мириться надо сразу. Иди скорее, а то он полночи уснуть не мог, переживал.

Марина тихонько зашла в спальню и присела на краешек кровати рядом со спящим мужем.

- Димочка, - позвала она и заплакала. - Прости меня, глупую.

Горячая слезинка капнула на его руку. Веки Димы дрогнули, Марина почувствовала, что он проснулся, но пока не хочет открывать глаза, делая вид, что спит.

- Я больше не буду тебя ревновать, честное слово, - горячо пообещала она. - Я тебе верю.

Дима чуть сжал губы, как будто сдерживая улыбку.

- И еще... - Марина замялась, потом храбро выпалила: - Я хочу ребенка, очень хочу. Твою маленькую копию.

Наконец Дима не выдержал. Открыл глаза, засмеялся, откинул одеяло и схватил жену в охапку, осыпая поцелуями.

- Мариша, я ушам не верю, что с тобой случилось всего за одну ночь?

- Да так, просто сон плохой увидела.

- Любимая, не плачь! - Дима прижал ее еще крепче. - Сны - это чепуха. Неужели ты в это веришь?

- Нет, теперь не верю, - ответила Марина, улыбаясь.

А сама подумала, что очень полезно иногда увидеть страшный сон, который отрезвляет и учит, предостерегая от самых больших ошибок в жизни.



# О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТ ПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК?

**В современном обществе мерилom воспитанности ребенка является его послушность. Если слушается взрослых, значит, молодец! Но иногда безропотность чада может стать поводом для тревоги.**

**С**лишком покладистый, беспроблемный ребенок - веская причина обеспокоиться его душевным состоянием. Зачастую это говорит о том, что у малыша есть какие-то невысказанные тревоги, страхи, сомнения, обиды или душевная боль.

### БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Как ни странно, дети позволяют себе «плохое» поведение только с теми, кому целиком и полностью доверяют, не боятся раскрыться, быть осужденными за свои негативные чувства или поступки. Если вы попали в круг людей, с которыми надо осторожничать, как с чужими, это означает, что малыш научился прятать от вас свои истинные чувства. И здесь очень важно понять; по каким причинам.

Для начала просто задумайтесь, насколько комфортно и легко самому ребенку жить, что называется, «на чистовик». Очевидно, что даже самый добрый и покладистый человек на свете время от времени переживает негативные эмоции. Но в отличие он «непослушных» детей, он не выплескивает их наружу, а копит в себе. Именно правильные, безупречные дети часто «срываются с катушек» и попадают в списки криминальных хроник. Родители и учителя разводят руками - надо же, такой послушный был!

### РОЛИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Как быть, если ребенка невозможно растормозить, и он будто бы надел маску идеально послушного чада? Конечно, заставлять его ругаться специально не стоит. Но есть специальные техники, которые помогают детям, привыкшим подавлять в себе все отрицательные эмоции, выпустить их наружу в игровой форме.

В первую очередь это театр. Если ваш ребенок участвует в школьных постановках, попросите руководителя дать ему отрицательную роль. Пусть он станет очаровательным злодеем и увидит, что родители не разлюбили его в этой маске. Если в школе у малыша нет театра, можно разыграть подобный спектакль дома. Помогите ребенку по-другому взглянуть на отрицательных персонажей.



Развесьте в комнате сына или дочери листки гнева, пусть он разрывает их в клочья, когда внутри бурлит обида, а выразить ее он не может. Как только ребенок поймет, что отрицательные эмоции имеют право на существование, разрешены и, более того, присущи всем людям на земле, он перестанет бояться оценки окружающих по принципу «хороший» или «плохой». Став более гармоничным внутри, он приобретет уверенность в себе.

### БЫТЬ ПОСЛУШНЫМ - НЕВЫГОДНО

**Чрезмерно послушных детей во взрослой жизни могут подстерегать определенные проблемы.**

**1. Безынициативность.** Послушный ребенок привыкает слушаться, им всегда кто-то управляет, а значит, у него невелики шансы стать лидером. Скорее всего, он столкнется с тем, что не сможет принять важное решение, сделать выбор, будет бояться расширять свой круг контактов. Как решать эту проблему? Давать возможность ребенку выбирать там, где от его «неправильного» выбора небо не упадет на землю. Пусть решает, что надеть, что поесть, куда пойти с друзьями, какой фильм посмотреть.

**2. Внушаемость.** Сразу после периода почемучки в 3-4 года у ребенка наступает пора слова «нет». Он учится высказывать свое мнение, но многие родители ставят в этот момент жесткий запрет на «нет!». В итоге ребенок растет, не умея настоять на своем, и становится ведомым, внушаемым. Вы не всегда будете рядом, и когда-нибудь он не сможет сказать «нет» ребятам из плохой компании...

**3. Заниженная самооценка.** Если ребенок почему-то думает, что он недостаточно хорошо, то пытается «правильным» поведение заслужить родительскую любовь. В этом случае нужно как можно скорее разорвать эту порочную связку: «Если не сделаешь то-то и то-то, я не буду тебя любить». Любовь к ребенку должна быть безусловной!

**4. Ослабленное здоровье.** Очень послушные дети, как правило, имеют какие-то хронические заболевания или часто подхватывают инфекции. Так происходит из-за колоссального напряжения организма, который вынужден копить негатив в себе. Позвольте ребенку иногда быть грубым, резко отстаивать свою позицию, ошибаться, хамить, грубить. А еще пусть в его жизни будет какой-нибудь кружок, где дозволительно «выпускать пар», лучше всего спортивный.

## СВЕКРОВЬ ЭКОНОМИТ НА В СЕМ!

**Милая «Подруга»!** Нам приходится жить с родителями мужа. Его мать экономит на всем - на электричестве, свете, продуктах. Меня это сводит с ума!

**Наталья П.**

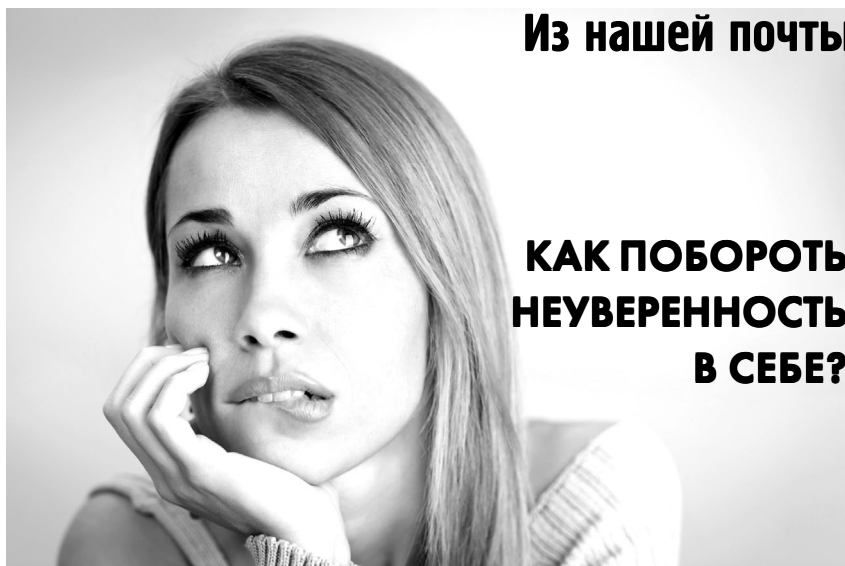
**ПОДРУГА:** Нужно признать, что квартира, в которой вы живете с мужем, принадлежит свекрови. Она вам разрешила разделить с ней жилплощадь, но не более того. Устанавливать свои порядки в чужой квартире вы не можете, как ни крути. Правильно говорят, в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Я бы вам посоветовала не обострять отношения со свекровью. Если вы будете ей намекать или говорить напрямую о своем недовольстве, она разозлится и обидится. Лучше выйдете с ней на разговор, в начале которого поблагодарите ее за гостеприимство, а затем предложите ежемесячно выплачивать небольшую сумму в счет лишнего расходования энергии и т.д. Ну и, конечно, при первой возможности ищите варианты съема жилья, чтобы быть хозяйкой в собственном доме.

## СЫН ЖЕНАТ, НО ЗАВЕЛ ЛЮБОВНИЦУ!

**Милая «Подруга»!** Снохе кажется, что мой сын завел любовницу. А я и не удивляюсь! У них в доме всегда бедлам, не убрано, обед не приготовлен. Как ей мягко намекнуть, что стоило бы пересмотреть свои взгляды на хозяйство?

**Надежда Воротникова.**

**ПОДРУГА:** Как правило, молодые не любят, когда в их личную жизнь начинают лезть родители. Самый лучший выход - дать им разобраться самим. Но если вы действительно хотите помочь, зайдите издалека. Когда сноха в очередной раз заведет разговор про измены мужа, дайте понять, что вы на ее стороне. Приведите в пример себя: «Я тоже в свое время думала, как же удержать мужа. И вот что сделала...» Далее расскажите ей, как вы организовали быт и хозяйство, как муж был вам благодарен, и с какой радостью он возвращался каждый вечер домой. Делайте это не нравоучительным тоном, а повествовательным. Расскажите ей своим рассказом. Только в этом случае девушка к вам прислушается.



## КАК ПОБОРОТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

**Милая «Подруга»!** У меня куча комплексов! Мне кажется, что окружающие люди умнее, интереснее меня, более разносторонне развиты. Как с этим бороться?

**Людмила Коноплянова.**

**ПОДРУГА:** Комплексы есть практически у каждого человека: кто-то недоволен своей внешностью, кто-то манерой общения, кто-то характером. Вам повезло, ведь уровень развития - это то, что гораздо легче поддается корректировке, нежели нос с горбинкой или патологическая жадность. Если вам кажется, что окружающие знают гораздо больше вас, сделайте все возможное для того, чтобы изменить эту ситуацию. Существует множество книг по саморазвитию в разных направлениях, немало му-

зеев с интересными выставками, людей, с которыми можно пообщаться и стать лучше. Подумайте, какие пути подойдут именно вам. Также помните о том, что многое зависит от того, как вы преподнесете себя во время общения с людьми. Если боитесь высказывать собственное мнение, проявлять инициативу, обсуждать острые вопросы, то, конечно, рискуете прослыть «не слишком умной». Чтобы избежать этого, отбросьте страхи. А сделать это можно, только начав говорить.

## МУЖ УВЛЕКСЯ ЗДОРОВЫМ ПИТАНИЕМ

**Милая «Подруга»!** Супруг решил придерживаться здорового питания и пытается посадить на него всю семью. Запрещает есть вредные продукты, а детям - еще и сладости. Как мне переубедить его?

**Ольга Гаврилова.**



**ПОДРУГА:** Ваш муж, испытав на себе все прелести здорового питания, решил сделать доброе дело и пристрастить к правильной пище своих любимых людей. По крайней мере, в его глазах все выглядит именно так. Вы же видите в этом элемент тирании и наверняка считаете мужа слишком категоричным. Донесите до него собственное мнение по этому вопросу, только будьте мягкой. Без криков и ругани предложите переходить на здоровую пищу постепенно. Договоритесь, чтобы у детей был, например, один раз в неделю, когда им будет позволительно съесть что-то вредное, но вкусное. Объясните мужу, что в случае категоричного запрета у малышек, наоборот, появится желание пойти наперекор решению родителей. В завершение предложите супругу вместе заняться приготовлением полезной пищи. Как говорится, любит кататься, пускай и саночки возит.



## КАКОЙ ВАС ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ

Есть качества, которые мы стараемся в себе не замечать, зато окружающим они видны, как на ладони. С помощью нумерологических расчетов можно взглянуть на себя со стороны.

Редко встретишь человека, который честно говорит о себе: я злой, агрессивный, скучный. Напротив, люди склонны закрывать глаза на свои отрицательные стороны и преувеличивать положительные. Чтобы этого не происходило, достаточно произвести несложные расчеты, и скорректировать свое поведение.

### ПРОСТО ПОСЧИТАТЬ

Для подсчетов понадобится полное имя, отчество и фамилия, данные при рождении. По таблице (см. табл.) нужно определить, какое число соответствует каждой согласной букве имени, отчества и фамилии (мягкий и твердый знаки относятся к согласным), и найти их сумму. Если получается двузначное число, его сворачивают до однозначного, сложив составляющие числа.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Е	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

### ЗНАЧЕНИЯ ЧИСЕЛ

**1. «Единицы» считают правыми только себя, а в неудачах винят других.** Не любят, когда им делают замечания, мало интересуются чужим мнением.

**Как исправить?** Измените свое отношение к миру на более уважительное. Не отказывайтесь от советов со стороны, всегда выслушивайте точку зрения других людей - это пойдет вам на пользу.

**2. «Двойки» зависимы от чужого мнения.** Им не хватает упорства в достижении целей и уверен-

ности в себе. Они производят впечатление уязвимых людей, и этим пользуются не слишком порядочные люди.

**Как исправить?** Думайте своей головой, самостоятельно принимайте решения. Ваша неуверенность - иллюзия: если будете более напористыми и отбросите комплексы, дадите фору многим.

**3. «Тройки».** Вам живется намного легче, чем многим, и вы к этому привыкли, поэтому даже мелкие неудачи воспринимаете болезненно. Любите посетовать на судьбу и имеете репутацию слабого, бесхарактерного человека.

**Как исправить?** Прекратите жаловаться и жалеть себя. Неудачи даются для того, чтобы сделать нас сильнее. Не забывайте об этом, и тогда жизнь покажется вам подарком, да и люди будут рады общению с вами.

**4. «Четверки».** Больше всего для вас важна стабильность, но она дается лишь упорным трудом. Порой вам обидно, что другие имеют то же, не слишком напрягаясь, и эта ревность к чужим удачам отталкивает от вас людей.

**Как исправить?** Вам нужно осознать, каким щедрым подарком - высокой работоспособностью и упорством - наградила вас судьба. Именно они со временем позволят вам достичь успеха.

**5. «Пятеркам» хочется постоянного восхищения и похвал, и даже минимальные успехи они склонны демонстрировать на публику.** Со стороны это выглядит как пустое бахвальство.

**Как исправить?** Все, чего вам удастся достичь, держите при себе. Если победы будут действительно

впечатляющими, окружающие сами это заметят и оценят по достоинству.

**6. «Шестерки».** Вам доступно редкое умение - «считывать» возможности других. При этом вы зачастую слишком настойчиво предлагаете свою помощь.

**Как исправить?** Если видите необходимость, дайте совет, но не навязывайте его. Помогайте лишь когда вас просят. Очень скоро люди станут видеть в вашем лице добро и надежного друга.

**7. «Семерки» зациклены на своем внутреннем мире, им нравится наблюдать за происходящим, ни во что не вмешиваясь.** Люди воспринимают это как безразличие, и это их обижает.

**Как исправить?** Даже стопроцентному интроверту необходимы социальные контакты. В противном случае вам не только не помогут, но и вообще перестанут вас замечать.

**8. «Восьмерки».** Вы сильная натура, активная. При возникновении проблемы вы не опускаете руки, а успешно ее преодолеваете. Однако вам не хватает душевного тепла, вы слишком прагматичны. Согласитесь, не самые привлекательные качества?

**Как исправить?** Учитесь понимать людей, уважать их душевные стремления, общайтесь на волнующие их темы, иначе вам никогда не обрести настоящих друзей.

**9. «Девятки» не слишком пекутся о себе, зато их волнуют проблемы других.** Однако многие этим пользуются без особой нужды, порой в ущерб самому благодетелю.

**Как исправить?** Не приучайте других к тому, что они могут пользоваться вашей поддержкой по любому поводу. Сами тоже просите их о чем-либо, это повысит ваш авторитет и в глазах окружающих, и в своих собственных.



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### АЛИМЕНТЫ НА СЧЕТ

**ВОПРОС:** Я вступаю в наследство 1/3 части квартиры после брата. Являюсь долевым собственником указанной доли, но не прописана там. Должна ли я платить деньги за вступление в часть брата, если не прописана?

**ОТВЕТ:** Вы платите походящего в порядке наследования.

**ВОПРОС:** Я живу в приватизированной трёхкомнатной квартире. Насколько мне известно, я и мои две сестры имеем равные доли. У обеих сестёр есть семьи. Какие будут доли и права у меня и у остальных наследниц при разделе имущества? Правильно ли я понимаю, что если каждая сестра получит наследство и «закрепится» в проживании, они получат большие площади, чем я? Площадь квартиры – 115 квадратных метров.

**ОТВЕТ:** Квартира будет поделена в равных долях между всеми собственниками.

**ВОПРОС:** В 2010 году отец отказался от квартиры в мою пользу. Я её приватизировал на себя, но папа там все еще прописан. Сейчас я хочу продать квартиру. Может ли отец претендовать на долю в ней? Или мне придется предоставить ему другое жилье?

**ОТВЕТ:** Без согласия отца вы не сможете продать квартиру, потому что он в ней все еще прописан. Для начала его надо выписать и, если у него нет другого жилья, конечно же, купить квартиру.

**ВОПРОС:** Квартира приватизирована на маму и трех дочерей. Сейчас там прописаны две сестры и три несовершеннолетних ребенка, а проживает одна сестра с сыном. Вторая снимает квартиру. Третья вместе с мамой живут в деревне. У сестры накопился долг за квартиру и она уходит жить в частный дом. Кто должен платить счета за газ, воду и свет? Можно ли отключить все коммуникации? Сестра требует с нас деньги, так как приватизация на всех четверых. Можно ли продать эту квартиру, если прописаны несовершеннолетние дети?

**ОТВЕТ:** Все собственники должны платить независимо от того, живут они там или нет. Можете через суд разделить оплату ЖКУ и будете получать каждый свою квитанцию.

**ВОПРОС:** Я нашла завещание на квартиру и восстановила срок принятия наследства. Уже есть и свидетельство о праве на наследство. Но в квартире живут люди, которые, конечно же, не хотят ее освободить. Что можно сделать в такой ситуации?

**ОТВЕТ:** Обратитесь в суд с иском о выселении.

**ВОПРОС:** Я нашла завещание бабушки на квартиру. Он умер и завещал ее моей бабушке. Она об этом не знала и не вступила в наследство. Могу ли я, ее внучка, претендовать на эту квартиру? Мой отец - сын бабушки – умер. После смерти деда квартиру никто не регистрировал.

**Могу ли я восстановить сроки через суд и вступить в наследство?**

**ОТВЕТ:** Не исключено, что ваша бабушка вступила в наследство, но юридически не оформила его. Вам нужно выяснить это у нотариуса.

**ВОПРОС:** По решению суда моя бывшая жена должна поменять фамилию и отчество ребенка на мою, но уже пять лет не делает этого. Алименты я плачу исправно. Как я могу заставить ее изменить фамилию сына?

**ОТВЕТ:** Для решения проблемы вам лучше обратиться к приставам.

**ВОПРОС:** Можно ли лишиться родительских прав мать за то, что ее 17-летняя дочь не живет с ней?

**ОТВЕТ:** Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения своих обязанностей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) или из другой медицинской организации, воспитательного учреждения, организации социального обслуживания и т.д.;
- злоупотребляют своими родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- страдают хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей, другого родителя детей, супруга и т.д.

**ВОПРОС:** У бывшей жены уже новая семья и ребёнок от другого брака. А мой сын о моём существовании даже не знает. От алиментов я не отказываюсь, но есть ли возможность их не платить, а оформить на своего ребёнка счёт и переводить деньги прямо ему?

**ОТВЕТ:** Вам при любом раскладе придется платить алименты. Как это делать – переводить на счет или давать наличные – это уже как вы договоритесь с экс-супругой.

**ВОПРОС:** Я купил участок у пожилого человека. При покупке была заключена доверенность, но не договор купли - продажи. Договор хотели заключить чуть позднее. Но, к сожалению, продавец скончался. У него есть свои дети. Получается, что доверенность теряет силу и его наследники в любой момент, подав в суд, могут просто отобрать участок, а вместе с ним и наш дом, построенный на нем. Какие пути решения данной проблемы возможны?

**ОТВЕТ:** Юридически вы не являетесь покупателем. И доверенность действительно теряет силу. Вам надо надеяться только на наличие у вас других, письменных доказательств, подтверждающих передачу денег. А иначе вы и их не вернете. Надо было заключать договор купли-продажи.



(Продолжение, начало в 29-30)

Моя дорогая, единственная моя!  
Я говорил серьезно. Я пришел к выводу, что есть лишь один выход: кто-то из нас должен решиться на отчаянный шаг. Я правда так думаю.

Я не такой сильный человек, как ты. Когда мы познакомились, я думал, что ты хрупкое создание, которое нуждается в моей защите, а теперь понимаю: все не так. Ты сильный человек, ты можешь продолжать жить, зная, что настоящая любовь возможна, но у нас никогда не будет на нее права.

Прошу, не осуждай меня за мою слабость. Для меня единственный способ пережить это — уехать туда, где мы никогда не увидимся, где меня не будут преследовать мысли, что я могу случайно встретить тебя с ним на улице. Мне надо оказаться там, где сама жизнь будет упорно заставлять меня забыть о тебе, гоня прочь мысли о тебе минуту за минутой, час за часом. Здесь этого не произойдет.

Я решил согласиться на эту работу. В пятницу в 7.15 вечера я буду стоять на четвертой платформе на вокзале Паддингтон, и ничто в мире не сделает меня более счастливым, чем если у тебя найдется смелость уехать со мной.

Если ты не придешь, я пойму, что, несмотря на все наши чувства друг к другу, все-таки их недостаточно. Я ни в чем не упрекну тебя, дорогая. Знаю, последние недели были для тебя невыносимыми, и прекрасно понимаю, каково тебе. Я ненавижу себя за то, что стал причиной твоего несчастья.

Буду ждать тебя на платформе с 7.15. Помни, что мое сердце и мое будущее — в твоих руках.

**Твой Б.**

Элли перечитывает письмо еще раз, чувствуя, как на глаза по какой-то необъяснимой причине вдруг навертываются слезы. Она не может отвести взгляд от крупного, размашистого почерка: искренность этих слов и через сорок лет после написания просто оше-

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

ломляет. Она вертит в руках конверт, ища хоть какую-нибудь подсказку. Адрес получателя: абонентский ящик 13, Лондон. И как же ты поступила, а/я 13, мысленно спрашивает адресатку Элли, а потом встает, аккуратно убирает письмо в конверт, подходит к компьютеру, открывает почту и нажимает «Обновить». Ничего — на экране мерцает последнее сообщение, полученное в семь сорок пять:

Мне пора ехать на ужин, красотка. Прости — уже опаздываю. Позже. Цел.

### ЧАСТЬ 1

Для меня единственный способ пережить это — уехать туда, где мы никогда не увидимся, где меня не будут преследовать мысли, что я могу случайно встретить тебя с ним на улице. Мне надо оказаться там, где сама жизнь будет упорно заставлять меня забыть о тебе, гоня прочь мысли о тебе минуту за минутой, час за часом. Здесь этого не произойдет.

Я решил согласиться на эту работу. В пятницу, в 7.15 вечера я буду на четвертой платформе на вокзале Паддингтон, и ничто в мире не сделает меня более счастливым, чем если у тебя найдется смелость уехать со мной.

Мужчина — женщине, в письме

1

1960 год

Она начала приходить в себя. Шуршание, скрип стула, резко задержанная занавеска. Два голоса шепотом переговариваются между собой.

— Я позову мистера Харгривза.  
Наступила тишина, и тут она вдруг осознала другой слой звуков — приглушенные голоса где-то вдалеке, шум проезжающей мимо машины. Странно, но все это как будто находилось где-то внизу. Лежа, она впитывала в себя звуки, позволяя им кристаллизоваться, возникать в сознании и вновь пропадать, постепенно узнавая каждый из них.

И тут она ощутила боль. Боль накрывала ее изнутри, словно поднимаясь по лестнице и с каждой ступенькой все разрастаясь и разрастаясь: сначала рука — острая, обжигающая боль от локтя до плеча, потом голова — тупая, неумолимая пульсация. Болело все тело, как будто она...

Как будто она?..

— Доктор зайдет через минутку. Просил, чтобы вы закрыли жалюзи.

Во рту пересохло, она сжала губы, мучительно пытаясь сглотнуть. Хотела попросить воды, но речь еще не вернулась. Слегка приоткрыв глаза, она увидела рядом с кроватью две расплывчатые фигуры. Как только ей казалось, что она вот-вот поймет, кто это, они начинали двигаться, и картинка вновь расплывалась. Голубые. Они были голубые.

— Слышала, кто к нам поступил на первый этаж?

— Девушка Эдди Кокрейна, — ше-

потом ответил второй голос. — Ну, та самая, которая выжила после аварии. Она, оказывается, ему песни писала. Теперь разве что в память о нем напишет...

— Да ну, все равно она никогда не будет петь так, как он, бьюсь об заклад.

— Тут с самого утра толпа журналистов, старшая медсестра просто с ног сбилась.

Она не понимала, о чем идет речь. Головная боль отдавалась в висках, становясь все сильнее и громче, ей оставалось лишь закрыть глаза и ждать, кто отступит первым — она или боль. Вскоре ее окружило белое сияние, накрыв словно волной. С тихим вздохом благодарности она соскользнула в объятия забвения.

— Вы проснулись, дорогая? К вам гости.

Над ней быстро мелькнул солнечный зайчик — едва уловимый, он метнулся в одну сторону, потом в другую. Внезапно она вспомнила свои первые наручные часы. Она подставляла стекло под солнечный луч, пускала зайчиков по потолку детской — туда-сюда, туда-сюда — и дразнила свою собачку, которая принималась истошно лаять и гоняться за ними.

Снова появилась голубая фигура. Она видела, как та двигается и шуршит совсем близко. Чья-то рука коснулась ее запястья, и она вскрикнула от неожиданной вспышки боли.

— Будьте любезны, поосторожнее с той стороны, сестра, — с упреком произнес чей-то голос. — Ей больно.

— Прошу прощения, мистер Харгривз.

— Потребуется еще одна операция на руке. Мы наложили швы в нескольких местах, но этого недостаточно.

В изножье кровати появилась темная фигура. Она пыталась различить ее очертания, но темная фигура не подавалась, точно так же, как и голубые, и, обессилев, она закрыла глаза.

— Можете посидеть с ней, если хотите. Поговорите с ней, она наверняка услышит вас.

— Как... как ее состояние?

— Боюсь, что кое-где останутся шрамы, особенно на руке. К тому же она довольно сильно ударилась головой, поэтому, возможно, ей потребуется время, чтобы полностью прийти в себя. Однако, учитывая тяжесть аварии, можно считать, что отделалась она относительно легко.

— Хорошо, — помолчав, согласился другой голос.

Рядом с кроватью кто-то поставил вазу с фруктами.

Она снова открыла глаза, постаралась сфокусировать взгляд, различить форму и цвет. И после долгих попыток наконец поняла: там лежит виноград. Виноград, повторила она про себя, виноград. Почему-то это слово казалось ей очень важным, оно словно привязывало ее к этой новой окружающей действительности.

Но ваза исчезла так же внезапно, как и появилась, — ее заслонила синяя бесформенная масса, опустившаяся рядом с ней на кровать. Фигура приблизилась, и она ощутила едва уловимый запах табака. Незнакомый голос нерешительно, пожалуй даже смущенно, спросил:

— Дженнифер? Дженнифер? Ты меня слышишь? — Он говорил так громко, слова без спроса вторгались в ее сознание: — Дженни, дорогая, это я.

Интересно, мне еще дадут посмотреть на виноград, подумала она, я обязательно должна посмотреть на виноград: спелый, фиолетовый, надежный, знакомый.

— Вы уверены, что она меня слышит?

— Практически уверен, но думаю, что общение для нее сейчас слишком утомительно.

Потом слова превратились в неразборчивый шепот. Или она просто не могла разобрать, о чем они говорят. Все казалось таким туманным...

— Мож... но... можно... — прошептала она.

— Но ее разум не поврежден? После аварии? Вы уверены, что не будет никаких... долговременных...

— Как я вам уже говорил, она довольно сильно ударила головой, но с медицинской точки зрения опасаться нет причин, — заявил голос, шелестя бумагами. — Кость цела. Отека мозга нет. С другой стороны, последствия таких травм бывают непредсказуемыми. Все пациенты реагируют по-разному. Поэтому вам просто надо быть с ней немного...

— Пожа... пожалуйста, — едва слышно прошептала она.

— Мистер Харгривз, по-моему, она пытается что-то сказать.

— ...хочу видеть...

— Да? — спросило появившееся перед ней лицо.

— ...хочу видеть...

Дайте мне посмотреть на виноград, безмолвно умоляла она. Я просто хочу видеть виноград.

— Она хочет видеть мужа, — выпрямившись, радостно заявила медсестра. — Думаю, она сказала, что хочет видеть мужа.

Повисла пауза, затем к кровати кто-то подошел:

— Я здесь, дорогая. Все... все будет хорошо.

Фигура исчезла из поля зрения, а потом она услышала, как один из мужчин похлопал другого по плечу и произнес:

— Вот видите? Она потихоньку начинает приходить в себя. Всею свое время, так ведь? Сестра, попросите старшую медсестру приготовить больной ужин. Ничего тяжелого — только легкая пища, лучше полужидкая. Заодно можете принести нам по чашечке чая.

Раздались чьи-то удаляющиеся шаги, кто-то продолжал тихо разговаривать где-то неподалеку. Перед тем как снова провалиться в забытие, она успела подумать: «Я замужем?»

Позднее ей рассказали, сколько времени она провела в больнице, и она просто не могла поверить в это. Время превратилось в раздробленную, неподвластную ей субстанцию, часы

хаотично приходили и уходили, сливаясь в неразборчивые обрывки: завтрак во вторник — и тут же обед в среду. Похоже, она проспала около восемнадцати часов кряду, говорили ей с некоторым неодобрением, как будто отсутствовать в бодрствующем состоянии сознания так долго — намеренное хамство с ее стороны. А потом снова наступила пятница.

Иногда она просыпалась в темноте, прижималась щекой к накрахмаленной белой подушке и наблюдала за беспешной жизнью клиники, из коридора доносилось шуршание шагов медсестер, иногда — обрывки разговора между сестрой и кем-то из пациентов. Сестры сказали ей, что если она хочет, то может вечером смотреть телевизор. Ее муж оплачивает все услуги частной клиники — она может получить все, что ее душе угодно. Она всегда вежливо отказывалась: беспорядочный поток информации и без того утомлял ее, не хватало еще постоянной болтовни из ящика в углу палаты.

Постепенно периоды бодрствования становились все более продолжительными и частыми, и вскоре она стала узнавать лица других пациентов небольшой клиники.

В палате справа лежала пожилая женщина, ее черные как смоль волосы всегда были безукоризненно убраны в высокую прическу, зафиксированную лаком, а на лице застыло слегка удивленное выражение. Видимо, в молодости она снималась в кино, о чем милостиво сообщала каждой новенькой медсестре. Она говорила в приказном тоне, посетители у нее бывали редко. В палате напротив лежала худенькая молодая женщина, которая каждое утро принималась тихо рыдать в подушку. Каждый вечер, ровно на час, какая-то строгая пожилая дама — видимо, гувернантка — приводила к ней двух малышек. Мальчишки пытались забраться к маме в кровать, постоянно дергали ее, пока гувернантка не призывала их к порядку: «А вдруг вы покалечите свою мать?»

Сестры сказали ей, как зовут других пациентов, и представились сами, но она не смогла запомнить ни одного имени, чем, как ей казалось, крайне разочаровала их.

«Ваш муж», как все его называли, обычно заходил к ней вечером. Незамеченно одетый в костюм элегантного покроя, из синей или серой саржи, он машинально целовал ее в щеку и присаживался на кровать у нее в ногах. Он настойчиво расспрашивал ее во всех подробностях о том, вкусно ли ее кормят, не нужно ли ей что-то еще. Иногда просто читал газету.

Он оказался мужчиной приятной наружности, лет на десять старше ее, с высоким лбом и серьезным взглядом из-под тяжелых век. В глубине души она понимала, что он именно тот, за кого себя выдает, что она его жена, но каждый раз испытывала смущение оттого, что совершенно ничего к нему не чувствует, — ведь от нее ожидали совсем иной реакции. Иногда она улучала момент, когда он не смотрел на нее, и в отчаянии искала в его лице хоть что-то знакомое, а иногда просыпалась и замечала, что он сидит рядом с ее кроватью, опустив газету, и

пристально разглядывает ее, словно тоже пытается отыскать в ней знакомые черты.

Каждый день к ней приходил лечащий врач, мистер Харгривз, заглядывал в карточку, спрашивал, какой сегодня день, сколько времени и как ее зовут. Постепенно она стала правильно отвечать на все его вопросы и даже смогла сообщить ему, что премьер-министра зовут Макмиллан, а ей самой — двадцать семь лет. Однако газетные заголовки, в которых упоминались события, произошедшие до ее поступления в клинику, по-прежнему давались ей с трудом. «Не торопитесь, дорогая, — приговаривал доктор, поглощая ее по руке, — всему свое время. Вот и умница».

Часто приходила мать и приносила с собой какие-нибудь гостинцы: мыло, хороший шампунь, журналы, словно пытаясь напомнить дочери, какой она была раньше. «Дженни, душечка, мы так за тебя волновались», — говорила она, кладя прохладную руку на лоб дочери. Это было приятное ощущение — незнакомое, но приятное. Иногда мать начинала о чем-то расспрашивать ее, а потом вдруг осекалась и бормотала: «Нет-нет, я не должна утомлять тебя расспросами. Доктора говорят, что со временем ты все вспомнишь, так что не волнуйся».

Да я и не волнуюсь, хотелось сказать Дженни. В этом маленьком мире было уютно и покойно, просто ее немного печалило то, что она никак не могла стать такой, как раньше, а все ожидали от нее именно этого, а потому она ощущала себя потерянной и, рано или поздно, всегда засыпала.

Однажды утром доктор сообщил ей, что близится выписка. Стояла морозная погода, струйки дыма расчертили над столицей ярко-голубое зимнее небо, словно накрыв его белой невесомой паутиной. Она уже могла сама гулять по коридору, менялась журналами с другими пациентками, которые оживленно беседовали с медсестрами или слушали радио, если было настроение. Врачи говорили, что после второй операции рука хорошо заживает, хотя любое прикосновение к длинному багровому шраму на том месте, куда вставили пластину, заставляло ее морщиться от боли, поэтому она старалась всегда носить одежду с длинным рукавом. Слух и зрение пришли в норму, тысячи мелких порезов от разбившегося стекла постепенно зажили, синяки прошли, сломанное ребро и ключица срослись, и теперь она могла спать в разных положениях, не чувствуя боли.

Она стала во всех отношениях «самой собой», наперебой заверяли ее они, как будто думали, что если часто повторять это, то рано или поздно она поймет, что они имеют в виду, и все вспомнит. Мать часами сидела у нее в палате, листая пухлые альбомы с черно-белыми фотографиями, пытаясь показать Дженнифер ее собственную жизнь.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**



«Весь мир театр», - писал Шекспир. Хотя порой он, этот мир, больше напоминает маскарад. Чего на самом деле хочет от вас пылкий влюбленный? В чем заключаются истинные намерения дружелюбного коллеги или навязчивого приятеля?.. Маски, по традиции, будут сняты в полночь - именно это время лучше всего подходит для старинного карточного расклада, который мы хотим вам предложить сегодня. Поставьте на стол 2 свечи в 30 см друг от друга, зажгите их. Между ними расположите альбомный лист, в центре которого напишите имя человека, чью «маску» хотите снять. Возьмите колоду из 36 карт, перетасуйте 7 раз и приступайте к гаданию, выкладывая карты на листе с именем.

## Карты на стол!

Кладите карты по следующей схеме: первую - в центр листа, вторую - чуть выше слева, третью - чуть выше справа от первой; четвертую карту - левее и выше второй; пятую - правее и выше третьей; шестую и седьмую - сбоку и чуть ниже от первой; восьмую - под первой, девятую - под восьмой. Каждая из девяти карт дает ответ на конкретный вопрос: **1.** Что характеризует задуманного человека? **2.** Какого он о вас мнения? **3.** Какие чувства к вам испытывает? **4.** Каких действий с вашей стороны он ждет? **5.** Что он скрывает? **6.** В чем польза общения с ним? **7.** В чем вред? **8.** Как вести себя с этим человеком? **9.** К чему приведут ваши отношения?

Теперь приступим к толкованию карт.

## Черви

**Шестерка** - приятное, но поверхностное впечатление, недостаточно близкое знакомство.

**Семерка** - ожидание встречи, радость, от общения, приятельство.

**Восьмерка** - приятное времяпреп-

# ВРЕМЯ СНИМАТЬ МАСКИ!

... Наступает полночь, а это значит, что все гости маскарадного бала должны, наконец, снять с себя маски. Но готовы ли вы увидеть истинные лица окружающих вас людей?

рождение, доброжелательность.

**Девятка** - искренность, благодарность, открытое заявление о чувствах.

**Десятка** - исполнение желания, крепкая связь, мысли о браке.

**Валет** - неглубокая симпатия, легкомыслие, ребячество.

**Дама** - милосердие, влюбленность.

**Король** - артистизм, склонность к широким жестам, желание приятно удивить.

**Туз** - зарождение нежного чувства, творческий порыв, вдохновение.

## Бубны

**Шестерка** - любопытство, дружелюбие, приглашение к общению.

**Семерка** - приятная встреча, желание выслушать или быть услышанными вами.

**Восьмерка** - дружеские споры, обмен впечатлениями, интересный рассказчик.

**Девятка** - приятный сюрприз, праздник, дружеская шутка.

**Десятка** - подарок, материальная помощь, щедрость.

**Валет** - обучение, ответственность, саморазвитие.

**Дама** - забота, опека, жажда внимания.

**Король** - рассудительность, покровительство, надежный человек.

**Туз** - новые интересы, открытия, личностный рост.

## Крести

**Шестерка** - предложение о сотрудничестве, начало совместной деятельности.

**Семерка** - стремление контролировать, обсуждение плана.

**Восьмерка** - получение полезной информации, обмен опытом.

**Девятка** - склонность к риску, важные перемены.

**Десятка** - успех в делах, уважение, высокое мнение о способностях.

**Валет** - соперничество.

**Дама** - критика, «наставник - ученик».

**Король** - авторитет, дисциплина, желание командовать.

**Туз** - начало нового дела, выгода.

## Пики

**Шестерка** - упущенные возможности, зависть, сожаления о прошлом.

**Семерка** - скрытность, нежелание разговаривать, прерывание общения.

**Восьмерка** - тяжелый разговор, ссора.

**Девятка** - неприятные новости, сплетни, склочный человек.

**Десятка** - неудача, крушение надежд.

**Валет** - эгоистичность, двуличность.

**Дама** - интриги, мстительность.

**Король** - высокомерие, задетая гордость.

**Туз** - агрессия, разрыв, предательство.

## ПРИМЕР РАСКЛАДА

**Мужчина, на которого гадают (коллега), на первое место ставит саморазвитие (туз бубен). Он считает, что гадающая ведет себя легкомысленно (валет червей), и разочарован в ней (десятка пик). Коллега надеется, что она ответственной (валет бубен), но скрывает эти мысли (девятка черви). Между тем с этим человеком может возникнуть прекрасный творческий союз (туз червей), но общение так и останется поверхностным (шестерка червей). Чтобы установить более близкий контакт, гадающей следует проявить инициативу в рабочих вопросах (шестерка крестей). В будущем их**



общение станет гармоничным, они будут рады видеть друг друга (семерка червей).



В ночь с 23 на 24 августа одна из самых страшных и магических звезд Антарес встретится со своими главными «слугами»: Сатурном и Марсом, известными как планеты большого и малого несчастья. А 27 августа Венера и Юпитер, планеты малого и большого счастья, соединятся в упоительном любовном союзе. Объединившись, они попытаются перекрыть разрушительную энергию предыдущего соединения Марса, Сатурна и Антареса. Итак, чего же нам ждать от звездных трио и дуэтов?

## «Падший ангел»

### из созвездия Скорпиона

Антарес, звезда первой величины, находится в сердце созвездия Скорпиона. Это красный сверхгигант, который в диаметре в 700 раз больше Солнца, звезда агрессии, черной магии и катастроф. Неслучайно в Средневековье Антарес считали одним из падших ангелов и называли Веспертилио, что в переводе с латыни означает «вампир».

Природу Антареса проявляют ее эпигоны (планеты, которые наиболее соответствуют энергии звезды): Марс (активное действие, агрессия, сила), Сатурн (страхи и комплексы) и Плутон (высшая магия). Соединение с любой из этих планет увеличивает разрушительную силу Антареса в разы! И хотя зрелище это очень красивое - особенно сочетание оранжево-красных оттенков Марса и Антареса (Антарес - буквально «Анти-Марс», соперник Марса, так как из-за цвета в древности их нередко путали), часто такой союз приносит крупные катастрофы, несчастья, обострения военных конфликтов. Когда Антарес соединялся с Марсом и Сатурном в прошлый раз (в 1986 году), произошла авария на Чернобыльской АЭС, ставшая, пожалуй, самой мощной техногенной катастрофой в истории планеты.

## Не ошибиться с выбором пути...

Люди, рожденные в периоды таких разрушительных альянсов, как соединение Антареса, Марса и Сатурна, наделены мощнейшими магическими способностями, которые, увы, используются во вред окружающим. Им очень важно научиться контролировать свои мысли и желания, победить в себе черного мага, чтобы не превратиться в проводников сил зла... Единственный светлый путь, связанный с Антаресом, - это путь целительства и всяческой помощи больным. Особенно положительно эта звезда может проявляться у хирургов - есть вероятность на совершение настоящего прорыва в медицине. Нередко в гороскопах у людей, рожденных в дни усиления энергии Антареса, включается так называемая «Ось катастроф». Это означает, что им



# ПЛАНЕТА-ВАМПИР И ЕЕ СЛУГИ

**Август 2016 года удивит, напугает и порадует. Планеты выстроятся в такие комбинации, влияние которых на Земле, скорее всего, будут помнить еще долго.**

следует быть особенно внимательными, аккуратными, избегать длительных перелетов и морских путешествий, не выбирать профессии, связанные с риском для жизни. Кстати, эта звезда проявилась в гороскопе у Бормана, руководителя партийной канцелярии Гитлера, а также у Ницше, который под ее влиянием стал слабоумным в 45 лет.

Чтобы защититься от негативного влияния союза Антареса с Марсом и Сатурном на бытовом уровне, с 22 по 26 августа откажитесь от красно-оранжевых цветов в одежде и активного времяпрепровождения (велика вероятность травм). Старайтесь не реагировать на внешние раздражители, не вступать в конфликты. Все виды деятельности, связанные с энергией двух планет: судебные разбирательства, операции с недвижимостью, новые проекты - отложите до 27 августа, пока на помощь не придут Юпитер и Венера. Проведите время на природе, наблюдайте за ночным небом, - ведь такое красивое, хоть и опасное зрелище не часто увидишь.

## Любимчики Фортуны

27 августа созидательная пара Венеры (красота и гармония) и Юпитера (социальное признание, расширение и влияние) придет нам на помощь: разрушительную энергию Марса и Сатурна можно направить в творческие проекты. Интересно, что число 4 - символ Юпи-

тера и число 6 - символ Венеры, объединившись, в сумме дают 10. 10-й старший аркан Таро - Колесо Фортуны - означает глобальные перемены к лучшему. Люди, имеющие такое соединение в натальной карте, всегда удачливы, для женщин этот союз означает хороший брак.

Единственная проблема альянса Венеры и Юпитера кроется в понятии «излишество». Часто люди, рожденные в момент соединения планет, не знают меры, особенно в любви. Будучи любимчиками Фортуны, они рискуют забыть о том, что надо трудиться и добиваться высоких целей (поскольку они на это способны), и погрязнуть в удовольствиях. Таким людям важно во всем соблюдать правило золотой середины.

## Венера в золоте

С 27 августа и вплоть до 30 сентября, благодаря Венере и Юпитеру, удачно начинать любые проекты: они окажутся прибыльными. А чтобы усилить положительное влияние двух планет, в последнюю неделю августа отдайте предпочтение белым, серебряным и золотым цветам в одежде, носите больше украшений (Венера любит золото!), приглашайте гостей, по поводу или без, дарите подарки близким, по возможности займитесь благотворительностью. Ведь Юпитер в древнем учении каббалы означает высшую милость, а Венера - победу в быту, земные удовольствия.



## ГДЕ ХРАНИТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ?

Солнечных очков у меня много. Раньше они беспорядочно лежали в ящике комода. Но я заметила, что при таком хранении на стеклах остаются царапины, да и найти любимую модель среди этого хаоса было непросто. Но теперь я вешаю очки на тонкую бельевую вешалку, и это очень удобно! Можно убрать ее в шкаф, а можно повесить на видном месте - как пожелаете.

*М. Осипчук.*



## ПОДОКОННИК - МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА

В моей комнате очень широкий подоконник. Раньше мы заставляли его цветами, но потом я решила, что он может стать прекрасным местом для отдыха. Я постелила на подоконник мягкую ткань, разбросала сверху маленькие подушки. В угол положила несколько своих любимых книг, аудиоплеер. Теперь, когда мне хочется провести время в одиночестве и отдохнуть, я прихожу сюда. И уютно, и вид из окна красивый!

*Анна Колобко.*



## КАК СДЕЛАТЬ ХОРОШИЕ ФОТОГРАФИИ В ОТПУСКЕ?

Когда родственники и друзья интересуются, как вы провели отпуск, гораздо удобнее не пускаться в длинные рассказы, а показать красочные фотографии.

**Ч**тобы фотографии, оставшаяся в память об отпуске, радовали глаз, делайте их правильно! Что для этого нужно?

**1 Выбрать время.** Фотографы советуют делать снимки за час до заката или через час после рассвета. Свет в эти промежутки времени теплый, мягкий, обволакивающий. Кадры получаются завораживающими.

**2 Составить композицию.** Мы привыкли ставить себя в центр фотографии, но пора отойти от этого клише. Окажитесь в кадре сбоку композиции. Вот увидите - изображение станет гораздо более органичным.

**3 Найти ракурс.** Снимая природу, пейзажи и достопримечательности, не бойтесь экспериментировать - лягте на песок, заберитесь на возвышение, зайдите за угол. Постарайтесь найти необычный ракурс.

**4 Выглядеть непринужденно.** Попросите друга или постороннего человека поснимать вас в движении, когда вы не будете зациклены на том, какую позу принять. Так получаются лучшие кадры!

**5 Отыскать краски.** Постарайтесь в качестве фона найти красочное место с яркими, контрастными цветами. В этом случае даже фотография, сделанная на обычный телефон, будет смотреться четко.

**6 Определиться с местом.** Отойдите подальше от проторенных туристами дорожек. Отыщите заброшенный пляж, тихую бухту или безлюдную городскую улочку.

**7 Улыбаться, радоваться.** Отдых должен ассоциироваться с прекрасным настроением. Даже если вы хотите выглядеть в кадре задумчиво, пусть снимок передает ваше умиротворение и гармонию души.



## НЕЖНЫЕ ПЯТОЧКИ

**Женские ножки всегда должны быть в идеальном состоянии, но летом - особенно. Сделать их мягкими и нежными помогут ванночки и специальные маски.**

**М**озоли, огрубевшая кожа, болезненные трещинки - все это доставляет немало неудобств при ходьбе и выглядит весьма неэстетично. Пора привести ножки в порядок!

### Огрубевшая кожа

Вернуть коже мягкость и бархатистость поможет натуральная питательная маска.

*Небольшой кабачок очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 2 ст. л. оливкового масла. Взять две марлевые салфетки, разложить на каждой кабачковую массу. Поставить на них стопы, зафиксировать марлю с помощью бинта и целлофановых пакетов. Держать минимум 1 час.*

Вместо кабачков в рецепте можно использовать спелые абрикосы, оливки или тертые яблоки.

### Натоптыши, мозоли

Прежде чем удалять натоптыши, ноги надо хорошо распарить. Для этого приготовьте ванночку.

*В таз с горячей водой добавить 1 стакан теплого молока, 1 стакан мыльного раствора и 2-3 ст. л. крупной соли. Держать в тазу ноги 30 минут, подливая горячую воду по мере остывания.*

После ванны ноги необходимо тщательно высушить и только потом приступать к удалению натоптышей. Делать это лучше всего с помощью пемзы или специальной пилки. После удаления ноги надо ополоснуть и обильно смазать питательным кремом.

Если на ногах есть болезненные мозоли, на них нужно на ночь наложить лис-

тья алоэ и зафиксировать пластырем. Повторять процедуру до полного заживления.

### Трещины

В случае если на пятках есть трещины, помогут травяные ванночки.

*В таз с горячей водой добавить 1 стакан крепко заваренного настоя корня алтея. Держать ноги в тазу 15 минут.* В качестве профилактики рекомендуется 1 раз в месяц делать ванночку по следующему рецепту.

Слегка подогреть 200 мл белого вина. Добавить к нему 1 ст. л. порошка липового цвета. Прокипятить раствор на огне 2 минуты. Немного остудить, добавить 100 мл кипятка. Вылить полученную смесь в небольшую емкость и подержать в ней стопы 10 минут. Затем растереть их махровым полотенцем и вновь опустить в раствор на 10 минут. В завершение вытереть ноги и нанести питательный крем.

### Исправляем ошибки

Многие женщины удивляются: они вроде и ухаживают за пяточками, но эффект получается прямо противоположным. А все потому, что уход неправильный! Чего делать нельзя?

\* Ухаживать за стопами слишком часто. Скрабы и ванночки, применяемые чаще положенного, иссушают кожу. Она становится уязвимой.

\* Срезать огрубевшую кожу. При травмировании кожи стоп острым лезвием могут образоваться микротрещины, через которые внутрь попадают бактерии. Может начаться воспаление.

## Идеи для маникюра

### ВРЕМЯ БЛИСТАТЬ!

Летом можно и нужно быть яркой и заметной! В этом, несомненно, поможет маникюр с блестками. При условии умеренного их использования ваши ноготки будут смотреться выразительно.



Поверх маникюра с эффектом омбре нанесите крупные блестки темно-серебристого оттенка. Расположите их на кончиках ногтей.



Интересно смотрится маникюр с блестящим лаком. Он переливается множеством мелких блесток. Сочетайте его с матовыми оттенками.



Блестки можно наносить не только на кончик ногтя, но и на его основание. Лучше всего для этой цели взять золотистый оттенок?



Сделайте французский маникюр белого или черного цветов. Следом за цветной полоской положите полоску блесток.

**С**едина считается первым возрастным признаком. Наступление этого момента хочет оттянуть любая женщина. Это можно сделать с помощью окрашивания и грамотного ухода за волосами.

## Не приговор!

Если седые волосы появляются раньше времени, это может быть признаком проблем со здоровьем. Следует обследоваться у гинеколога, иммунолога и эндокринолога. Причиной также могут стать неправильный образ жизни, перенесенные вирусные заболевания, углеводные диеты. Немалую роль в этом вопросе играет и наследственность.

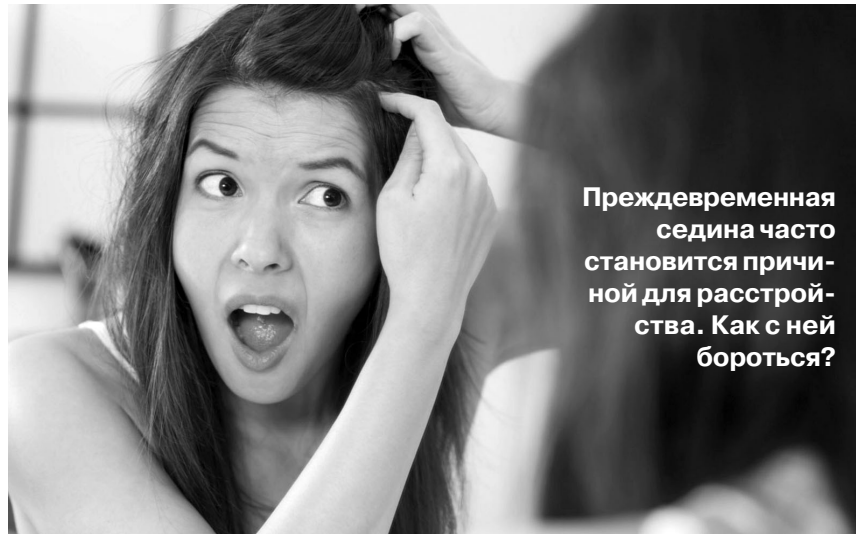
Многие, обнаружив у себя первые седые волосы, начинают их вырывать. Однако делать этого не стоит! Процесс поседения таким образом не остановить, а вот травмировать волосяную луковицу можно.

Некоторые идут к врачу в надежде на то, что избавиться от седины можно с помощью лекарств и процедур. Действительно, существуют методы - мезотерапия, ионофорез, ультразвуковое воздействие, дарсонвализация, - которые направлены на решение данной проблемы. Однако их эффективность в каждом случае индивидуальна. Так что до сих пор самым действенным методом избавления от седых волос остается окрашивание.

✓ **Некоторые предпочитают не бороться с сединой, а подчеркивать ее. Однако эффекта благородной седины можно достичь только на густых, здоровых волосах. На тонких седина смотрится плохо, волос выглядит тусклым, блеклым.**

## Грамотное окрашивание

Прежде чем закрашивать седину, необходимо определиться с тем, сколько именно седых волос у вас на голове. Если их немного, подойдут оттеночные шампуни, а также натуральные красители - хна и басма. С ними специалисты советуют экспериментировать аккуратно, начиная с небольших промежутков времени нахождения краски на волосах. При регулярном применении они вполне способны закрасить легкую седину.



**Преждевременная седина часто становится причиной для расстройства. Как с ней бороться?**

# СЕДОЙ ВОЛОС ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если седых волос много, их нужно маскировать краской. Это непростой процесс, ведь в структуре седых волос содержатся мельчайшие пузырьки, которые мешают усваиваться красящему пигменту. Идеального окрашивания можно добиться в салоне, если попасть в руки к хорошему мастеру. Выполняя его в домашних условиях, важно следовать основным правилам.

✱ Лучше всего закрашивают седину краски натуральных оттенков. Ровное покрытие достигается, если взять краску на один тон темнее натурального цвета волос. Однако если волосы тонкие и хрупкие, лучше, наоборот, сначала взять оттенок на тон светлее естественного цвета.

✱ Краски должно быть много! Наносить массу необходимо так, чтобы она полностью покрывала волосы.

✱ Особое внимание следует уделить вискам и пробору, где седина видна лучше всего. Именно с них следует на-

чинать окрашивание - таким образом, получится, что и время воздействия краски на них будет дольше.

✱ Чтобы краска хорошо держалась на волосах, не рекомендуется мыть голову слишком часто. В качестве альтернативы используйте сухой шампунь.

## Для стойкого цвета

Для того чтобы не приходилось краситься слишком часто, рекомендуется раз в неделю использовать маски для поддержания стойкости цвета. Начинать их делать нужно не ранее чем через неделю после окрашивания.

**Для темных волос.** Соединить 2 ст. л. коньяка, 1 ч. л. кофе, 1 ч. л. касторового масла и 2 яичных желтка. Перемешать, нанести массу на волосы на 10 минут, смыть с применением шампуня.

**Для светлых волос.** В 1 стакане кипятка заварить 1 ст. л. цветков ромашки. Процедить отвар, добавить к нему 1 яичный белок. Нанести на волосы, смыть через 10 минут.

## Прическа за 5 минут



### ЭЛЕГАНТНАЯ КИЧКА

Собираетесь вы на работу или на спектакль в театр - неважно. Элегантная кичка будет уместна в любом случае. Она создаст утонченный образ тургеневской барышни. А главное - сделать ее можно самостоятельно, потратив на это не больше пяти минут.



Отделить по бокам небольшие пряди волос. Заплести из них тонкие косы



Из основной части волос заплести толстую, плотную косу



Скрутить толстую косу вовнутрь, добавив к ней тонкие косы. Зафиксировать прическу шпильками



# ЛЕГКИЕ САЛАТИКИ

Лето - время легких блюд, не перегруженных калориями. Например, всевозможных салатов с большим количеством овощей.

Заправки для летних салатов должны быть легкими, и добавлять их следует понемногу, чтобы не забить вкус основных ингредиентов.

### Фруктово-овощной

Апельсин - 1 шт., лук красный - 1/2-1 шт., руккола - 50 г, салат латук - 50 г, помидоры черри - 5 шт.

Для заправки: масло оливковое - 1 ч. л., уксус бальзамический - 1 ч. л., мед - 1/2 ч. л., соль, перец.

Помидоры разрезать пополам, лук - полукольцами. Дольки апельсина освободить от косточек и пленок, крупно нарезать. Салат латук нарвать руками. Выложить в миску, добавив рукколу. Полить предварительно приготовленной заправкой.

### Витаминный

Яблоки - 1-2 шт., сельдерей (стебли) - 1 шт., виноград - 8 шт., орехи грецкие - 1/3 стакана, листья салата - 2-

3 шт. Для заправки: масло оливковое - 1 ч. л., сок сельдерея - 3 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., перец, соль.

Яблоки нарезать ломтиками, сельдерей - кубиками, виноград - на половинки. Ядра грецких орехов ошпарить, снять пленку, нарубить. В миску выложить листья салата, затем остальные ингредиенты. Полить заправкой.

### Овощи в лаваше

Огурцы - 1-2 шт., перец болгарский - 2 шт., лук красный - 1 шт., листья салата - 6 шт., лаваш тонкий.

Для соуса: желток (сырой) - 2 шт., сок лимонный - 2 ч. л., масло растительное - 150 мл, перец белый молотый, сахар, соль.

Нарезать крупной соломкой огурцы, болгарский перец, лук. На лаваш выложить листья салата и овощи, свернуть. Для соуса желтки и лимонный сок взбить до кремообразной текстуры. Продолжать взбивать, влить растительное масло, добавить перец, соль, сахар.

### С тунцом и брынзой

Помидоры - 2 шт., огурцы - 1 шт., тунец консервированный - 1 банка, яйцо - 1-2 шт., брынза - 250 г, масло оливковое - 1 ст. л., зелень и кукуруза консервированная для украшения.

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, брынзу - кубиками, яйца - кружочками. Тунца разделить на кусочки. Выложить в миску, украсить кукурузой и зеленью. Полить маслом.



Витаминный



Овощи в лаваше



С тунцом и брынзой



## САЛАТ «ПОХУДЕЙКА»

Яблоки - 3-4 шт., йогурт натуральный без добавок - 3-4 ст. л., изюм - 50-100 г, сок лимона - 1-2 ст. л., мед жидкий по вкусу.

Изюм распарить в кипятке 15-20 мин., отжать и подсушить салфеткой. У яблок удалить сердцевину с семенами, нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона. В салатнике соединить яблоки и изюм. Отдельно смешать йогурт с медом, заправить салат. Перемешать, украсить по желанию.

Ольга Лобода.

## В доме малыш

**Ленивые вареники с клубникой**  
 200 г мелкой клубники, 1 яйцо, 5 ст. ложек сахара, 1-2 ст. ложки сливочного масла, 250 г творога, 1 стакан муки, панировочные сухари.  
 Взбейте яйцо с сахаром и, продолжая взбивать, добавьте сливочное масло и творог. Просейте в полученную массу муку и замесите легкое тесто. Отщипывая кусочки, сделайте лепешки. Положите вовнутрь по клубничке. Скатайте шарики, бросьте их в кипящую воду и варите 3 минуты после того, как всплывут. Выловите шумовкой, обваляйте в сухарях.

### Вишневое желе

200 г вишни, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина.  
 Ягоды промойте, удалите косточки, положите в ковшик и поставьте на огонь. Добавьте сахар, влейте 150 мл воды и доведите на среднем огне до кипения. Кипятите 2-3 минуты, остудите и отправьте в холодильник на 10 минут. Желатин залейте 2 ст. ложками воды, дайте набухнуть и растворите на медленном огне, не давая закипеть. Охладите, влейте в ягоды и поставьте в холодильник.

## САЛАТЫ ПРИ ДИАБЕТЕ



### С ЖИМОЛОСТЬЮ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

500 г цветной капусты, 3-4 ст. ложки жимолости, 100 г листового салата, 1 огурец, 3 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.  
 Цветную капусту разделите на небольшие соцветия, отварите в подсоленной воде (5-7 минут) и остудите. Ягоды жимолости разомните вилкой, добавьте 2-3 ст. ложки воды, смешайте полученную массу с капустой и оставьте мариноваться на 15 минут. Измельчите огурец и листья салата, добавьте в капусту, посолите, влейте масло и посыпьте зеленью.

### «ЗЕЛЕНый» С КИВИ И ОГУРЦОМ

По 2 киви и огурца, по веточке мяты и зеленого лука, по 1 ст. ложке лимонного сока, разведенной горчицы и растительного масла, соль, перец. Нарежьте кубиками очищенные огурцы и киви. Мелко порубите зелень. Смешайте горчицу, лимонный сок и масло, добавьте соль и перец. Этой смесью заправьте салат.



## КОКТЕЙЛИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

**Фруктовый.** 1 персик, 2 киви порежьте на кусочки и взбейте в блендере до состояния пюре. Остудите 100 мл зеленого чая и влейте в пюре. Добавьте дольку лимона и взбейте еще раз.  
**Молочно-ягодный.** Взбейте в блендере по 100 г обезжиренного молока, обезжиренного мягкого творога, 50 г любых ягод и 1 яйцо.

## ПОСОЛИМ СЕЛЕДКУ

Рыба может находиться в рассоле до 6-7 дней. Для более длительного хранения достаньте ее из рассола, разделайте, уложите в стеклянные банки и залейте растительным маслом.

### КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Подготовленную рыбу уложите в эмалированную посуду. В отдельной кастрюле вскипятите 600 мл воды, растворите в ней 1 ст. ложку соли, 1 чайн. ложку сахара. Остудите рассол до комнатной температуры и залейте селедку, чтобы она полностью была погружена. Накройте крышкой и уберите в прохладное место. Лучше солите при температуре от плюс 1° до плюс 10-ти градусов. Малосольная сельдь будет готова через сутки-двое. Если хотите крепкий засол, подождите 3-4 дня.

прохладном месте для засолки на 24 часа.

### ПИКАНТНАЯ С КОРИАНДРОМ

Подготовленные тушки сельди смажьте 2 ст. ложками горчицы и уложите в посуду для засолки. В отдельной кастрюле вскипятите 1 л воды, добавьте 5 ст. ложек соли, 3 ст. ложки сахара, по 1 ст. ложке зерен кориандра и измельченной зелени укропа, 1 чайн. ложку черного перца горошком, 10 лавровых листьев. Размешайте, доведите до кипения и остудите рассол. Залейте сельдь, оставьте на 2 часа при комнатной температуре, затем на 2-3 дня уберите в прохладное место.



### СУХОЙ ПОСОЛ

Смешайте 1,5 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложку сахара, 1/2 чайн. ложки молотого черного перца. Натрите смесью селедку, не забывая о полостях, где были жабры. Заверните рыбу в 2-3 слоя пищевой пленки, уложите в глубокую посуду и уберите в холодильник на 48 часов.

*Н. Кузьмина.*

**РЫБУ УДОБНО ЧИСТИТЬ ПОД СТРУЕЙ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ: ТАК ЧЕШУЯ НЕ БУДЕТ РАЗЛЕТАТЬСЯ ПО КУХНЕ**



# ОСОБАЯ МАЛИНА

Уже несколько десятков лет не утихают споры вокруг ремонтантной малины. Одни ее ругают: «Ягоды могли бы быть и послаще!». Другие не нарадуются ее способности давать два урожая за сезон.

Дачники 70-х годов даже слова такого не знали - «ремонтантная». А ведь это просто особый тип плодоношения, способный давать урожай на однолетних побегах. Обычная малина на такое не способна, ей для хорошего урожая нужно два года. Если побеги-однолетки ремонтантной малины не обрезать, то на следующий год она может выдать и два урожая - летом и осенью.

### Путь к мечте

Четыре десятилетия, начиная с 70-х годов, селекционеры работали над созданием отечественных сортов ремонтантной малины. Главная технологическая база находилась в Брянской области - Кокинский опорный пункт. Там трудился выдающийся селекционер, профессор Иван Васильевич Казаков. Благодаря его таланту и упорству сейчас в наших садах растет эта чудо-ягода. Именно им был создан первый отечественный сорт, название которого говорит само за себя - Бабье лето. Однако оправдал он себя только в южных регионах. Но главное - процесс пошел!

### Плюсы и минусы

Селекционеры совершили прорыв, и новые сорта стали появляться как грибы, один за другим. Сегодня их насчитывается более двадцати штук. Чудо-малину оценили садоводы, ее плюсы очевидны.

★ Ремонтантной малиной можно лакомиться в сентябре-октябре. Если осень теплая, то и до ноября может дотянуть.  
★ Ягода очень урожайна, с куста при

хорошем уходе можно собрать 5-6 кг. Сами ягодки крепкие и крупные, некоторые размером со сливу.

★ Эти ягоды никогда не бывают червивыми! Они созревают в такие сроки, когда вредители уже сделали свое дело и успокоились. Это значит, во время ухода за малиной можно обойтись без химии.

★ Ухаживать за ремонтантной малиной нужно так же, как за обычной. Единственное, подкармливать ее нужно чуть больше.

**С одного куста ремонтантной малины можно собрать от 2 до 5 кг ягод**

Есть ли минусы у ремонтантной малины? Пожалуй, только один. Ее ягоды не так душисты и сладки, как у малины обычной. Но это не беда! Вместе с ремонтантной малиной можно выращивать и обычную!

### Обрезать или нет? Вот в чем вопрос!

От того, будете ли вы обрезать побеги, зависит, сколько урожая вы получите - два (весенний и осенний), но средних, или один (осенний), но обильный. Вопрос этот сложный, часто становящийся предметом дискуссий у садоводов.

Если вам достаточно одного, позднего урожая, то в конце осени, когда ягод уже нет, все стебли малины нужно об-

резать на уровне 3 см от земли. Нельзя оставлять ни одного побега - зимует только корневище, оно не требует особого укрытия.

Если вы хотите два урожая, то побеги обрезать не нужно. В начале следующего лета на них появятся ягоды, на новых однолетних побегах вы их увидите осенью.

Многие считают, что двойное плодоношение ослабляет кустарник. Первый урожай выкачивает все соки и только задержит созревание позднего, самого ценного и обильного. Тем более в середине лета и без того ягод хватает.

Но, с другой стороны, ремонтантная малина по определению обязана давать два урожая, на это она природой запрограммирована. Зачем же лишать ее этой возможности? Я знаю многих садоводов, которые успешно собирают ягоды два раза за сезон.

Каждый садовод сам для себя должен решить этот вопрос. В конце концов, все мы подстраиваем культуру под свой климат, возможности по уходу и потребности. Кому-то душу греют два урожая, другим, как и мне, интересно получить один, но обильный.

### Несложный уход

Ремонтантная малина не капризна, уход за ней требуется самый обычный. В первую очередь, это полив. Он должен быть регулярным, особенно в засушливое лето. Слишком много воды лить не стоит - лучше чаще, да меньше. Чтобы влага дольше держалась в верхних слоях почвы, можно мульчировать ее с помощью торфа или перегноя.

Не следует забывать про удобрения, которые ремонтантная малина очень любит. Их имеет смысл вносить со второго-третьего года после посадки. В





Лучшие сорта ремонтантной малины - «Полька», «Поляна», «Брянское диво», «Шугана»

мае-июне лучше отдать предпочтение азотным удобрениям, а в августе перейти к комплексным, в состав которых входит целый список важных микроэлементов. Помимо покупных удобрений я часто использую те, которые готовлю сама.

Например, можно взять настой птичьего помета двухнедельной выдержки и развести его водой в соотношении 1:20. Малине понравится!

**Анна Чистякова,**  
кандидат биологических наук.



Варенье из ремонтантной малины получается ничуть не хуже, чем из обычной. Сладкое и душистое!

## Поздравления

Нушу РАДЕВУ поздравляем с 70-летием со дня рождения.

Желаем долгих лет жизни, как можно дольше быть здоровой и видеть счастливыми своих потомком, которые достойны своих предков.

*Ваши близкие: Анатолий, Анна, Бранимир, Вадим, Григорий, Зоя, Ирина, Константин, Лина, Малуза, Марика, Ната, Ольга, София, Яна.*

**Анаиду АКОПЯН**

поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше света и радости, а самое главное, не забывать своих верных друзей.

**Анаида – милое создание,  
Верись в радость, светлую любовь,  
Ты для нас очей очарованье,  
Слова эти повторяем вновь.**

**Анаида светлыми глазами  
Просияет, улыбнется нам,  
Яркими и светлыми лучами  
Придаст колорит всем летним снам.  
Пожелаем счастья Анаиде,  
Радостных и светлых дней в судьбе,  
Пусть Господь хранит ее отныне,  
И во веки веков, и везде!**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Абовян, Лана Манагадзе, Натела Гачечиладзе, Люся Агабалиян, Марина Киракосян-Мосесова, Зара Тоникян, Елена Жамкочян, Алла Фридрих, Маргарита и Наталия Радинские, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Валентина Достигаева, София Евдокименко, Елена Микелашвили, Белла Киладзе, Тамара Константиновская, Зоя Назлиди, Манана Агдгомелашвили, Алла Рувинская, Надежда Саркисян, Виктория Егорова, Лариса Яремчук, Кристина Лазару, Майя Голобова.*

**Нату СЛАВЧЕВУ**

поздравляем с днем рождения.

Цвети красиво, как цветет болгарская роза. Будь счастлива и всегда радуйся жизни.

**Счастливым утром родилась когда-то  
Третьего августа, жара, был сильный зной...  
Красивая и добрая болгарка Ната,  
То время было светлою порой.  
Проснешься добрым утром на рассвете,  
В саду цветут цветы, птицы поют.  
Пусть радуются миру твои дети,  
Друзья, подруги, поздравленья шлют!**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Этери Марташвили,*

*Ирина Нешкова, Стефка Дончева, Зоя*

*Костова, Малуза Горанова, Лина Радева-*

*Нергадзе, Красимира Русинова,*

*Ионка Христова, Лада Николова,*

*Донка Младенова, Анна Димчева,*

*Алла, Полина и Радостина Станчевы,*

*Алла Фотова,*

*Маргарита Ганева,*

*Ангелина Жеравнова,*

*Люся Агабалиян, Майя Тетиашвили,*

*Лорина Развигорова, Ирина Подсоснок,*

*Валентина Рудник,*

*Инна Зорина, Иорданка Евтимиади,*

*Алла Титвинидзе, Евгения Орнитова,*

*Екатерина Станиси, Ирина Санадзе, Анна*

*Еловенко, Марина Мурадян, Наталия*

*Жаркова, Ирина Стасюк,*

*Елена Микелашвили, Анна Орлова,*

*Вероника Колева, Марианна Трайчева,*

*Инна Артеменко.*

**У Наталии ПСАРОПУЛО  
родилась дочь Микра!**

От всей души поздравляем всех близких с этим долгожданным событием. Желаем маленькой Микре всех благ, мира и благоденствия, а самое главное, быть достойной своих уважаемых предков и греческого народа.

**Микра означает малышка.**

**Войди в этот мир счастливо!**

**Пусть будут добра излишки!**

**Микра! Живи ты красиво!**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Мира Аргираки, Росица Билянова,*

*Анатолий Цагариди,*

*Мария Саввиди, Ирина Георгиади,*

*Иорданка Евтимиади,*

*Ирина и Яннис Икономиди,*

*Елена Доксопуло, Йортос и Нина Астериа-*

*ди, Элла Асланиди, Нина, Иола и Дионис*

*Харациди, Алла Фотова, Ирина и Ольга*

*Энтиди, Эвридика Эгнопуло, Искра и*

*Миранда Арабаджиевы, Эрида Мустиди,*

*Мелина и Эмилия Родаки, Натали*

*Сацеградзе, Севиль Енчиева, Никос*

*Симитис, Измина Леониди, Зоряна Янкова,*

*Лили Музентова, Цветелина Стойкова,*

*Кристина Димитрова, Валентина Гладко,*

*Раиса Мкртчян,*

*Беата Складовская.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлidge

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



**Крысы у большинства людей ассоциируются с чем-то неприятным. Однако декоративные породы довольно милы и могут стать прекрасными домашними животными.**

# МИЛЫЙ КРЫС

**И** почему сын остановил свой выбор именно на крысе? Раз за разом я задавала себе этот вопрос. Бесполезное создание, скитающееся по подвалам и подметающее своим длинным жирным хвостом тротуары. Так я думала об этих грызунах до того, как в нашей семье появился Рекс.

### Самец с паспортом

Когда в зоомагазине продавец вручила нам все необходимое для содержания крысы, я тут же передала этот нехитрый набор десятилетнему сыну - пусть сам разбирается! Тут были просторная двухэтажная клетка с лестницами, корягами, колесом и гамаком внутри, поилка, деревянная стружка в качестве наполнителя, корм (смесь злаков). Пожалуй, это все. Хотя нет, еще был маленький белый комочек, полутора месяцев от роду. Продавец порекомендовала дать ему звучное имя, на которое питомец будет легко откликаться. Решили назвать его Рекс. Мальчика мы взяли неспроста. Прочитали в Интернете, что они более общительные, ручные, больше привязаны к хозяину. Правда, был у самцов и свой минус - запах, который оставался после того, как они метили территорию. Сын сделал ставку на общительность питомца, предоставив мне самой разбираться с уборкой.

### Обустройство на новом месте

Как только Рекс оказался дома, мы поняли, что забыли купить ему домик - отдельное место, где он будет спать. Выход нашелся быстро - небольшая подарочная коробочка, которая легко поместилась внутри клетки. Оказалось, нас не зря предупреждали об общительности грызунов. Наш крыс так и норовил залезть на ручки

и, видимо, мечтал сидеть там вечно. Больше, чем общение с хозяином, ему нравился разве что бег. Когда мы в первый раз отпустили Рекса побегать, он тут же скрылся в неизвестном направлении. Искали час, но в итоге нашли. Уже потом на форуме прочитали, что крысу легко научить откликаться на собственное имя. Достаточно позвать питомца, а когда он начнет приближаться, поощрить его лакомством - кусочком яблочка, например. Уже через месяц Рекс свободно путешествовал по квартире, а когда мы его звали, тут же прибегал.

### Уход - проще простого!

Некоторые считают, что за крысой вовсе не нужно ухаживать. Это не так, правда, этот уход нельзя назвать сложным. Выделю несколько основных моментов.

**Питание.** Крысам можно есть корм, рожь, овес, пшеницу, бананы, нежирное мясо в отварном виде, фрукты и ягоды, молочные и кисломолочные продукты и т.д. Важно следить за тем, чтобы еда не залеживалась! Кормить крыс лучше два раза в день, вечерняя порция должна быть больше утренней. Время от времени следует давать им витаминно-минеральные комплексы, купленные в зоомагазине. Также приобретите специальный мел - его крысы грызут, чтобы стачивать растущие зубы.

**Уборка.** Мы полностью меняем наполнитель в клетке и моем ее раз в неделю. При этом пользоваться нужно щадящими чистящими веществами.

**Купание.** Рекса мы купаем примерно раз в месяц. Иногда после уборки клетки дополнительно протираем его полотенцем, смоченным в теплой воде. Наш питомец обожает водные процедуры и может даже поплавать в тазике.

В остальном особый уход Рексу не нужен. Он просто живет рядом и радуется нас. Одно расстраивает - живут крысы всего 3-4 года. Так мало...

*Галина Потанина.*

## Знакомства

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

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

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

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

+ + +  
Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

**Тел.: 568. 78-11-25.**

## Улыбнитесь

Хорошо моряку - в порту его ждет девушка!

Хорошо дальнобойщику - девушка ждет его на стоянке!

Хорошо машинисту - девушка ждет его на вокзале!

И только девушке плохо: то в порт, то на стоянку, то на вокзал...

+ + +  
**Маленькие хитрости. Если стенки внутри холодильника оборудовать зеркалами, то еды у вас будет в четыре раза больше.**

+ + +  
Турист убегает от каннибала из последних сил и кричит ему:

- Отстань! Мне нужно кормить жену и четверых детей!

- А мои, значит, пусть с голоду помирают?!

+ + +  
**Исследования доказали, что лучше всего гомеопатия помогает тем, кто ее продаёт.**

+ + +  
- Как вы думаете, наша Розочка станет певицей или танцовщицей?

- Думаю танцовщицей.

- Вы видели, как она танцует?

- Нет, мы слышали, как она поёт.

+ + +  
**На уроке истории:**  
- Кто был отцом Людовика Шестнадцатого?

- Людовик Пятнадцатый.

- Хорошо. А Карла Седьмого?

- Карл Шестой.

- А Франциска Первого? Ну, что ты молчишь?

- Сиротой он был!

+ + +  
Метеорологи пообещали, что на следующей неделе мы наконец "передохнем от жары"... А ударение в слове "передохнем" не поставили...



Туника  
Воприх,  
1490 руб.



### Райский уголок

Теплые края, где краски природы живые и яркие, требуют соответствующего наряда. На заморском побережье нет ничего лучше легкой шелковой тунки, обязательно с запоминающимся принтом – тропическими листьями, контрастными геометрическими полосами или морской акварелью. Добавьте в свой образ больше солнечного света с помощью золотистых украшений.

### Вещь месяца

Розовые очки – теперь не синоним мечтательности, а модный тренд. Выбирайте модели с ярким зеркальным эффектом, пастельные в пластиковой оправе или со стеклами в форме сердечек.



Туника,  
Воприх,  
1490 руб.



### Греческая смоковница

Примерьте женственный ансамбль в остроумном греческом стиле – льняная вышитая рубашка из грубой ткани, хлопковые босоножки плюс стилизованные украшения. С помощью аксессуаров ему можно придать любой национальный колорит. А натуральные ткани облегчат даже самую изнурительную жару.



### Королевский выход

Если вы проводите выходные на городском пляже или расслабляетесь на отдыхе у бассейна в отеле, не бойтесь надеть шикарный сарафан. Длиной до пола, на ляпочках, с глубоким вырезом, кружевом или вышивкой по лифу, он любые будни превратит в праздник. Носите его со шлепанцами на тонких ремешках и необычным крупным ожерельем.



Актуальный для образа декор: кисти, плетеные шнуры и бахрома





## ЯГОДНЫЕ КОРЗИНКИ

Яйцо - 1 шт., тесто слоеное  
Дрожжевое - 500 г, ягоды свежие  
(малина, голубика) - по 150 г,  
повидло - 100-120 г, пудра сахарная  
- 2-3 ч. л., масло растительное.  
Тесто слегка раскатать и вырезать из  
него круглые лепешки. Противень  
выстелить пергаментом, сбрызнуть  
растительным маслом и выложить на  
него заготовки из теста. Смазать  
каждую яйцо и наколоть вилкой.  
Отправить противень в духовку,  
разогретую до 220 градусов.  
Выпекать около 15 мин., до  
готовности. Остывшие корзинки  
смазать повидлом. Сверху аккуратно  
выложить малину и голубику.  
Присыпать сахарной пудрой.  
**Совет.** Если нет времени на  
приготовление корзинок из теста, в  
качестве основы для десерта можно  
использовать мягкие бельгийские  
вафли.



## ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ

Ягоды свежие (клубника, ежевика,  
малина) - 4 стакана, сахар -  
1 стакан, апельсин - 1 шт.,  
лимон - 2 шт.

Апельсин и лимон очистить. Цедру  
натереть на мелкой терке, из  
фруктов отжать сок. В кастрюле  
смешать 3/4 стакана воды, сахар и  
тертую цедру. Поставить на огонь,  
довести до кипения и варить на  
слабом огне около 5 мин. Затем  
остудить и процедить. В сироп  
добавить апельсиновый и лимонный  
соки. В блендере хорошо  
взбить клубнику, ежевику и малину  
(взятых в любых пропорциях) с  
приготовленным сиропом.  
Поместить полученную массу в  
контейнер для заморозки и убрать в  
морозилку. Через 3 ч. вынуть сорбет  
и как следует перемешать, после  
чего поставить в морозилку  
камеру еще на 3-4 ч. При подаче  
можно полить любым ягодным  
сиропом.



## ТАРТАЛЕТКИ СО СМОРОДИНОЙ

Мука - 3 стакана, маргарин - 1 пачка,  
сахар - 1/2 стакана, яйцо - 2 шт., соль  
- щепотка, сода - 1/4 ч. л. (погасить  
уксусом), творог (9%-ной жирности) -  
350 г, сметана - 5 ст. л., пудра  
сахарная, ванилин, смородина  
красная - 200 г.

Растопленный маргарин растереть  
с сахаром, добавить яйца и взбить  
миксером. Затем добавить соль,  
гашенную уксусом соду, муку и  
вымесить однородное тесто. Тесто  
разделить на небольшие, размером  
с грецкий орех, кусочки и наполнить  
формочки для кексов. Выпекать в  
духовке при 200 градусах до  
золотистого цвета. Вынуть формочки  
из духовки, дать остыть. Творог,  
сметану, сахарную пудру и ванилин  
смешать и взбить миксером до  
однородного состояния (сахарной  
пудры нужно положить столько,  
сколько требуется для получения  
нежного, устойчивого крема).  
Поместить крем в кондитерский  
мешок и заполнить им тарталетки.  
Украсить ягодами красной  
смородины.



## ТВОРОЖНЫЙ МУСС С ЧЕРНИКОЙ

Творог (9%-ной жирности) - 500 г,  
черника свежая - 150 г, сахар - 50 г,  
печенье (не галетное) - 50-70 г.

Чернику вымыть и обсушить  
салфеткой. Творог с сахаром  
поместить в чашу блендера и на  
небольшой скорости в импульсном  
режиме превратить в однородный  
нежный крем. Печенье наломать  
на небольшие кусочки. Выложить в  
креманки слоями: сначала немного  
печенья, затем творожный крем,  
потом чернику; далее слои  
повторить. Вместо творожного  
крема можно взять 400 мл жирных  
сливок (33%), предварительно их  
охладив и взбив миксером в пену  
(без добавления сахара).  
**Совет.** Десерт получается особенно  
вкусным, если использовать  
печенье домашнего приготовления.

