

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОБНИК

№36

сентябрь 2016

цена:

1,5 лари

Полезные стр.38-39

заготовки

Если терзают

страхи

стр.19

Насколько вы

доверчивы?

стр. 28

Лучшие травы

для женщин

стр.13

Аида Ведищева

“Не бойтесь начинать с нуля”

стр.20-21

Елена Ваенга

стр.16-17

Впервые в Тбилиси

Голубой – цвет сезона

Нежность пастельных тонов всегда привлекала модных дизайнеров. Этот год не стал исключением. Холодный голубой цвет в обрамлении ярких сияющих аксессуаров, строгие фасоны с романтической отделкой - лед и пламя встретились на модном подиуме.

Дуэт цветов

Розовые цветы на голубом фоне - самый модный цветовой тандем. Носите его с черными или белыми вещами или же комбинируйте с другими принтами (например, с полоской) в той же цветовой гамме.



Яркий макияж дополнит образ в темно-синих тонах и идеально подойдет для вечеринки



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

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



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА**



Кети Мчедлидзе

обучает специальностям: КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ,
ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ,
ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 593-200-223.

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3,
представляет интересы граждан
и юридических лиц по всем
направлениям и отраслям права.
Оказывает юридические услуги
юридическим и физическим лицам на
грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

МЕРОПРИЯТИЕ «ПЕРВЫЙ ЗВОНОК»

Учеба в школах Грузии начинается 15 сентября, по этому поводу 18 сентября в парке Мтацминда пройдут праздничные мероприятия.

Тбилисский парк Мтацминда 18 сентября приглашает всех на мероприятие "Первый звонок", чтобы отметить начало нового учебного года, сообщают организаторы. Учеба во всех государственных школах Грузии начинается 15 сентября. На главной площади парка Мтацминда для гостей пройдут развлекательные мероприятия, выставка-продажа книг и школьных принадлежностей. В этот день также состоится концерт, театральное представление и спортивные состязания.





НЕЛЛИ УВАРОВА СТАНЕТ МАМОЙ

Звезда сериала «Не родись красивой» не скрывает своего интересного положения.

Недавно проходил сбор труппы Российского академического молодежного театра, в котором Нелли Уварова служит уже 15 лет. Актриса пришла на встречу вместе с мужем Александром Гришиным, с которым счастливо живет уже 5 лет. Супруги поделились с коллегами радостной новостью: они скоро во второй раз станут родителями. В принципе, Нелли и Александру ничего и не нужно было объяснять, поскольку округ-

лившийся животик артистки уже достаточно заметен. Она пришла в театр в красивом, свободного кроя, желтом платье и просто светила от счастья.

Если посмотреть афишу родного театра Уваровой, то на осень спектаклей с ее участием уже нет. Скорее всего, артистка приняла решение заранее подготовиться к рождению малыша. Стоит добавить, что супруги уже воспитывают 5-летнюю дочь Ию.

СЕЛЕНА ГОМЕС ПРЕРВЕТ КАРЬЕРУ

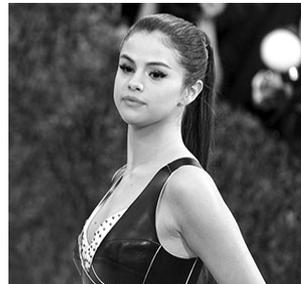
Американская поп-певица и актриса Селена Гомес решила сделать перерыв в карьере из-за осложнений, вызванных волчанкой, — депрессий и панических атак. Когда именно она завершит гастроли, Гомес не уточнила, но ее тур по Европе и Южной Америке продлится до конца года.

«Я хочу сосредоточиться на своем здоровье и счастье, и решила, что лучше сделать паузу на какое-то время. Мне необходимо справиться с этим, и я должна знать, что делаю все возможное», — пояснила 24-летняя артистка.

Впервые СМИ узнали о заболевании Гомес в 2013 году, но она подтвердила слухи только спустя два года. Певица призналась, что прошла несколько курсов химиотерапии, что сильно сказалось на ее самочувствии и общем состоянии.

В 2014 году Гомес уже делала перерыв в карьере. Тогда артистке пришлось срочно завершить свой гастрольный тур, потому что болезнь дала о себе знать.

Гомес начала карьеру в трех направлениях — в музыке, кино и на телевидении. В 2009 году она возглавила поп-рок-группу Selena Gomez & the Scene, а через три года продолжила выступать сольно. Чуть раньше, в 2007 году, артистка присоединилась к команде сериала «Волшебники из Вэйвер-



ли Плэйс», что принесло ей четыре премии Kids' Choice Awards. Кроме того, Гомес снималась в «Ханне Монтане», «Еще одной истории о Золушке», «Монте-Карло», «Игре на понижение» и «Отвязных каникулах».

Системная красная волчанка — аутоиммунное заболевание, при котором вырабатываемые иммунной системой антитела повреждают здоровые клетки. Повреждаются, преимущественно, соединительная ткань. У больных часто появляется сыпь на лице, они жалуются на скачки температуры, слабость, головную и мышечную боль.

СОБРАЛИСЬ ЭКРАНИЗИРОВАТЬ ВОСЬМОГО «ГАРРИ ПОТТЕРА»

Киностудия Warner Bros. намерена экранизировать книгу Джоан Роулинг «Гарри Поттер и проклятое дитя». Компания ведет переговоры о правах на использование сюжета, а на главную роль хочет пригласить британца Дэниела Рэдклиффа, сыгравшего главную роль в оригинальной серии.



По словам инсайдеров, фильм может выйти не раньше 2020 года, так как Warner Bros. уже снимает спин-офф поттерианы — трилогию «Фантастические звери и места их обитания».

Студия пока не комментирует эти сообщения. Рэдклифф о дальнейшей участии в съемках поттерианы высказывался неоднозначно. В ноябре 2015 года он заявил, что больше не будет играть Гарри Поттера, однако после выхода восьмой книги отметил, что не исключает возможнос-

ти исполнить роль взрослого волшебника, так как по сюжету ему должно быть около 37 лет.

«Дэниел играл Гарри Поттера 10 лет с огромным успехом и получил множество похвальных отзывов, но с тех пор он зарекомендовал себя как сильный актер, благодаря работе в других проектах и на Бродвее. Просто из-за денег он не согласится на съемки, да и восстанавливать карьеру ему тоже не нужно, так что придется уговаривать», — сказал источник.

Восьмая часть саги о волшебнике из Хогвартса «Гарри Поттер и проклятое дитя» вышла в свет 31 июля и вызвала ажиотаж среди поклонников поттерианы. Действие книги-пьесы разворачивается спустя 19 лет после событий, описанных в романе «Гарри Поттер и дары Смерти».

90 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ЛЕОНОВА

2 сентября 90 лет исполнилось бы великому советскому и российскому актёру театра и кино, Народному артисту СССР Евгению Леонову. Благодаря своему таланту, он стал любимцем нескольких поколений зрителей, которые до сих пор с удовольствием смотрят фильмы с его участием.

Родился Евгений Павлович Леонов 2 сентября 1926 года в Москве. Во время Великой Отечественной войны работал на заводе вместе с родителями и братом. В 1941 году поступил в Авиационный техникум им. Серго Орджоникидзе, откуда на третьем курсе ушел в Московскую экспериментальную театральную студию, которой руководил известный балетмейстер Большого театра Ростислав Захаров.

Позднее работал в Московском театре Дзержинского района, Театре имени К. С. Станиславского, Театре имени В. В. Маяковского, Театре имени Ленинского комсомола. Первыми киноработами для Леонова стали роли в картинах «Карандаш на льду», «Счастливый рейс», «Спортивная честь»,



«Морской охотник», «Дело Румянцева».

Леонов наиболее известен по таким фильмам, как «Полосатый рейс», «Гори, гори моя звезда», «Белорусский вокзал», «Джентльмены удаче», «Большая перемена», «Обыкновенное чудо», «О бедном гусаре замолвите слово», «Кин-дза-дза!» и многим другим. Множество раз принимал участие в озвучении анимационных лент, самая выдающаяся из которых — «Винни-Пух».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Печень способна самовосстанавливаться. Даже целиком удаленная при операции доля печени «строится» заново через несколько недель.

Мясо куском для печени полезно



Губит не только алкоголь

Считается, что печень губит алкоголь. Однако доказано, что она страдает еще больше и от употребления некоторых продуктов. По словам профессора Алексея Буверова, от, так называемой, неалкогольной жировой болезни печени люди умирают гораздо чаще, чем от злоупотребления спиртными напитками, если употребляют животные жиры и легкоусвояемые сахара. Они вызывают такие же негативные изменения в печени, что и алкогольная интоксикация. Как и спиртное, жирные и насыщенные простыми углеводами продукты со временем могут приводить к циррозу, а иногда и к раку печени, кроме того, они вредны для сосудов сердца. Врачей тревожит то, что в современных продуктах содержится большое количество скрытых жиров и углеводов. Речь идет не только о колбасе, практически все переработанные мясные продукты и полуфабрикаты вредны для печени. А вот постное

кусковое мясо для печени полезно. Сахар сегодня добавляют во все напитки и соусы. Чтобы ослабить сахарную нагрузку на печень, выбирайте продукты с медленными углеводами. Варите каши из гречки, овсянки, перловки, пшенки. Покупайте макароны из твердых сортов пшеницы, а хлеб - из цельнозерновой или грубой муки. Употребляйте меньше «жидкого сахара» - газировок, фруктовых соков, сладкого чая или кофе, пива (из этих напитков сахар усваивается быстрее всего). И ваша печень скажет вам спасибо!

Если переели или перепили

Человек часто перегружает свою несчастную печень всевозможными излишествами: то кусок торта умнет после сытного обеда, то перед жирным шашлычком не сможет устоять... А печень, бедная, все терпит... Терпит-терпит, да и взбунтуется. Появляются тяжесть в боку и горечь во рту. Какая еда поможет печень успокоить.

Какие продукты любит печень

- ✓ Тыква во всех видах (каша, оладушки) и тыквенные семечки.
- ✓ Овощные супы - вегетарианские или на процеженном мясном бульоне.
- ✓ Нежирное светлое мясо (телятина, индейка, куриная грудка) в отварном, запеченном без масла виде, паровые котлетки.
- ✓ Нежирная рыба (треска, судак, сазан, навага), паровая или запеченная.
- ✓ Творог жирностью меньше 2% (100-200 г в сутки), а также простокваша, кефир, тан.
- ✓ Каши: гречневая, овсяная, из злаковых хлопьев.
- ✓ Растительные масла, особенно оливковое холодного отжима.
- ✓ Овощи отварные, в виде свежих салатов с маслом.
- ✓ Курага, изюм.
- ✓ Кисели, желе, пудинги.
- ✓ Хлеб зерновой, лучше подсушенный.
- ✓ Отвары шиповника и ромашки.

**Н. Павленко, диетолог,
врач высшей категории.**

Есть вакцины против ВИЧ

Испытание на людях вакцины против ВИЧ начинается в США. Новое лекарство на 100% скрывает вирус и обнаруживает его оболочку, когда инфекция только начала воздействие на организм. Но предстоит выяснить безопасность новой вакцины. Если испытания пройдут успешно, через год можно ожидать ее внедрения.

Новости

Алмаз укажет на болезнь

Ученые из Сиднея предложили заменить биопсию опухолей «бриллиантовой диагностикой». При этом методе алмазные наночастицы используют как метки при магниторезонансной томографии. Алмаз имеет свойство накапливаться в пораженных раком органах и указывать на болезнь.

Такой диагностики давно ждут нейрохирурги.

Стресс - причина прыщей

Негативные эмоции вызывают появление прыщей. Ученые из Франции обнаружили зависимость между наличием стресса и состоянием кожи. Стрессовые ситуации приводят к избыточному выбросу ве-

ществ, регулирующих выработку гормонов. Гормональные сбои становятся причиной кожных реакций - покраснения, высыпания, угревой сыпи.

Просто пластырь

Ученые из Южной Кореи изобрели диагностический пластырь для диабетиков. Он позволяет измерять сахар без прокола пальца. Пластырь наклеивается на запястье и анализирует уровень сахара в... потовых выделениях.



После появления на свет малыша у счастливой мамы начинается новый период - восстановление. Изменения, которые происходили с ней во время беременности, не исчезнут одновременно: потребуются время и терпение.

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСЛЕ РОДОВ

Период восстановления после родов продолжается в среднем от 6 до 8 недель. В женском организме происходит гормональная перестройка, которая может вызывать различные недомогания. В каких случаях с ними можно справиться самостоятельно, а когда следует обратиться к врачу?

Длительные кровянистые выделения

Матка постоянно сокращается, уменьшаясь в размерах, и очищается. У женщины наблюдаются выделения из крови, слизи и отработанных тканей. Это сопровождается не сильными болевыми ощущениями внизу живота, что является нормой.

В данный период крайне важна гигиена, чтобы избежать осложнений. Уже через 5-6 недель выделения должны стать скудными и светлыми. Если они приобрели неприятный запах, это говорит об инфекции в полости матки, что требует визита к гинекологу. При слишком сильных болях и длительных выделениях алого цвета женщине необходима незамедлительная медицинская помощь.

Боли в животе при кормлении грудью

Кормление ребенка грудью стимулирует маточные сокращения, поэтому, в это время отмечаются схваткообразные болевые ощущения в нижней части живота. Возможно даже выделение сгустков крови. Однако, беспокоиться не стоит: благодаря этому матка быстрее очистится и придет в норму.

Недержание мочи

У некоторых женщин после родов возникают временные проблемы с мочевым пузырем: моча самопроизвольно выделяется при кашле, чихании,

смехе. При данном состоянии следует опорожнять мочевой пузырь каждые 2 часа, даже если позывов на мочеиспускание не было. Также следует обратиться к врачу, который порекомендует специальные упражнения.

Плохое пищеварение

Во время беременности у многих женщин из-за давления плода на кишечник возникает склонность к запорам. Но проблема может сохраниться и после родов, кишечник привыкает «лениться». Справиться с ней поможет стакан воды комнатной температуры. Его нужно выпивать каждое утро натощак, чтобы запустить пищеварительную систему.

В рационе должны присутствовать продукты, богатые клетчаткой. При этом важно, чтобы эти продукты не вызвали у малыша аллергии или расстройства стула. К ним относятся: тыква, кабачки, баклажаны, отварные морковь и свекла, груши, зеленые яблоки, пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола. Благоприятное воздействие на работу кишечника также оказывают чернослив и растительное масло (подсолнечное или оливковое), которое надо принимать по 1-2 ст.л. в день.

Хорошо помогают упражнения, усиливающие перистальтику кишечника и, одновременно, укрепляющие мышцы живота, о них расскажет доктор.

Если после родов стали заметны геморроидальные вены, необходимо после каждого посещения туалета омывать промежность прохладной водой. И обязательно обратиться с этой проблемой к врачу, он назначит лечение.

Уплотнения в молочных железах

Иногда у кормящей матери обнаруживаются уплотнения в груди, которые могут сопровождаться болевыми ощущениями. Это застой молока в протоках молочных желез.

В данном случае следует аккуратно промассировать плотные участки, а ребенка прикладывать к груди как можно чаще.

Если указанные меры не помогают, а боли в молочной железе становятся все сильнее, наблюдается покраснение, нужно вызвать скорую помощь.

Послеродовая депрессия

Нестабильный гормональный фон после родов может спровоцировать у женщины нервозность, резкие перепады настроения, депрессию. В пределах нормы - 2-3-недельное депрессивное настроение, которое по истечении этого времени проходит само. Однако у некоторых мам оно продолжается месяц за месяцем, и это серьезный повод для обращения к врачу. Самолечение и, тем более, игнорирование такого состояния недопустимо.

Притупление сексуального влечения

После родов и с началом лактации уровень эстрогена в организме снижается, и секс уходит на второй план. Некоторые женщины ощущают сухость во влагалище, отсутствие естественной смазки. Решить данную проблему несложно, используя лубриканты, которые продаются в аптеках.

Еще один верный способ поднять либидо - отдых. Молодой маме необходимо помогать, давать ей возможность поспать и восстановить силы, и тогда половая жизнь у новоиспеченных родителей быстро вернется в привычную колею.

✓ Важно! Половую жизнь можно начинать лишь по истечении 6 недель после родов. По этому вопросу, а также по поводу выбора метода контрацепции лучше проконсультироваться у гинеколога.

Для вас, мадам

✓ При фиброме матки очистите 1 кг грецких орехов. Скорлупу и перегородки измельчите, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца, потом сделайте месячный перерыв и повторите курс.



✓ Во время климакса замучила бессонница? Залейте 1 ст. ложку зверобоя 1 стаканом воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 15 минут. Затем укутайте и настаивайте 45 минут. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

✓ Чтобы справиться с мастопатией, очистите от скорлупы 25 грецких орехов. Внутренние перегородки измельчите, залейте 2 стаканами водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке, немного разведя водой, 3 раза в день до еды. Курс лечения - 2 месяца. Потом сделайте перерыв. При необходимости курс можно повторить.

ЖЕНСКАЯ ТРАВКА ОТ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ

Когда у меня обнаружили простатит, сначала запаниковал, но потом взял себя в руки и начал искать способы лечения. Помог такой рецепт: заливал в термосе 1 ст. ложку травы боровая матка 1 стаканом горячей воды и настаивал 3-4 часа. Процеживал и принимал по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, в течение месяца. Затем делал перерыв на 10 дней и продолжал лечение, но уже принимал настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Через месяц снова сделал перерыв на неделю и принимал еще месяц ту же дозу 2 раза в день. Мне хватило 3 месяцев, потому что болезнь была в начальной стадии. А если запущена, придется лечиться дольше.

И. Макеев.

Чувствую озноб...

? В 45 лет у меня появилось странное ощущение после полового акта, когда уже спадает эрекция. Чувствую озноб и даже какую-то вибрацию. Что это может быть?

Сергей.

Скорее всего, этот симптом связан с ухудшением работы сосудов пениса и снижением эластичности их стенок. Это возникает с возрастом у многих мужчин. Проконсультируйтесь с андрологом. Он подскажет, что делать.

В мошонке возникает боль

? После секса тянет в яичках, особенно стоя. А сидя (за рулем, если сразу уезжаю на работу) в мошонке возникает боль. Что это такое?

А.

Причина, скорее всего, в перевозбуждении,

интенсивной разрядке и, возможно, в нерегулярной половой жизни. Это можно перетерпеть. С началом регулярной половой жизни все пройдет. Но если боль беспокоит сильно, проконсультируйтесь с урологом.

Появляются странные ощущения

? После секса у нас с мужем иногда появляются странные ощущения: какие-то пощипывания у обоих. Что это может быть?

Вероника.

Похоже на симптомы мочеполовой инфекции или на воспаление, связанное с простатитом (у мужчины) или воспалением придатков (у женщины). Меняется состав спермы и влагалищной среды, что вызывает раздражение. Вам надо вместе пройти обследование, а пока пользоваться презервативами.

Рецепты народной медицины

Калган и калина полезны при климаксе

При маточных кровотечениях (особенно в климактерический период) смешайте в равных частях корень калгана и кору калины (зимой можно использовать свежие веточки, срезанные с куста). Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 20 минут, настаивайте до остывания, процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за полчаса до еды. Настой храните в холодильнике не более двух суток.



Ятрышник вернет былую силу

Если в пожилом возрасте вы желаете восстановить утраченную мужскую силу, залейте 1 чайн. ложку измельченных корней ятрышника 0,5 л сухого белого виноградного вина (добавьте 2 чайн. ложки толченых плодов витекса и красного корня), кипятите на маленьком огне 10 минут. Принимайте по 3-4 ст. ложки 3 раза в день перед едой и 1 раз на ночь. Курс лечения - один год: 1 месяц пейте и делайте 2-недельный перерыв.

Уменьшить миому поможет льняное семя

Если у вас обнаружили миому матки небольших размеров, залейте 1 ст. ложку льняного семени 0,5 л кипятка, ночь настаивайте в термосе. Пейте по 150 мл до еды 3 раза в день, для вкуса добавьте сок лимона или мед. Курс лечения - 15 дней. Этот настой тормозит рост миомы, а также помогает справиться с запорами.

Первые симптомы аденомы

1. Ослабление струи мочи - чаще всего остается незамеченным до появления других симптомов.

2. Учащение и затруднение мочеиспускания - особенно по ночам, приходится вставать по 3-4 раза, чтобы с трудом опорожнить мочевой пузырь.

3. Чувство неполного опорожнения мочевого пузыря - часто маскируется под учащенное мочеиспускание в утренние часы - по 3-4 раза с интервалом в 10-15 минут.

4. Внезапные, трудновыдерживаемые позывы к мочеиспусканию - возникают неожиданно, часто на фоне волнения, например, во время важной встречи.

5. Недержание мочи указывает на прогрессирование болезни. Как правило, белье приобретает стойкий неприятный запах.

Знаете ли вы, что...

✿ У тех, кто любит целоваться, реже бывает кариес. Стоматологи считают, что обильное выделение слюны нейтрализует вредную кислоту во рту.

✿ Женщины, которые более 10 лет пользуются только тампонами, во много раз чаще страдают аднекситом и эрозией шейки матки.



Безвредна и эффективна

УВАЖАЕМАЯ «ПОДРУГА»

За последнее время при лечении различных заболеваний широко используется лазер. Как известно, количество людей с больным сердцем неуклонно растет. Какая роль отводится лазерному лучу, например, в борьбе с этой напастью?

С уважением, Реваз Мелкадзе.

Для ответа на вопрос нашего читателя мы обратились к известному специалисту, доктору медицинских наук Луизе МАРСАГИШВИЛИ. Вот, что она нам поведала:

- Одним из важных достижений отечественной медицины является фундаментальное изучение биологических свойств низкоинтенсивного красного лазерного излучения и профилактики широкого спектра заболеваний. Сегодня биолазеротерапия заняла достойное место в медицине, и ее триумфальное шествие началось после внедрения в клиническую практику внутривенного способа облучения крови, который был разработан в научно-исследовательском институте экспериментальной и клинической терапии Минздрава Грузии и применен для лечения острого инфаркта миокарда. Уже накоплен немалый опыт, указывающий на высокую эффективность, безвредность и экономическую ценность метода.

Среди сердечно-сосудистых заболеваний по инвалидизации трудоспособного населения и леталь-

ности, первое место занимает ишемическая болезнь сердца (ИБС). Лечение ИБС, в частности, острого инфаркта миокарда и его осложнений направлено на предотвращение или уменьшение фибрилляции желудочков и других нарушений ритма сердца, сердечной недостаточности, тромбоэмболических осложнений, зоны ишемического повреждения миокарда, выраженной стенокардии.

Реализация вышеотмеченных направлений, продолжает Л.Марсагишвили, осуществляется многокомпонентной медикаментозной терапией, состоящей из различных фармакологических комбинаций. К сожалению, антиаритмические препараты проявляют отрицательный инотропный эффект, обладают рядом других побочных явлений, часто вызывают интоксикации. Многочисленными исследованиями установлено, что, в целом, клиническая эффективность медикаментозной терапии у больных ИБС колеблется от 50 до 80 процентов.

Наличие значительного количества побочных явлений, аллергических реакций, индивидуальной непереносимости и ряд других обстоятельств побуждает клиницистов изыскать принципиально новые средства и методы лечения больных ИБС, в том числе, и медикамен-

тозные. Исходя из создавшегося положения, группой наших ученых был разработан и внедрен в практику новый высокоэффективный метод лечения различных форм ИБС гелий-неоновым лазером. Такая лазеротерапия научно обоснована, хорошо опробирована и уже широко внедрена в различных областях медицины.

В заключение хотелось отметить, что высокая антиаритмическая эффективность, способность уменьшения зоны некроза миокарда, стабилизация гемодинамики и профилактика респираторных нарушений – свойства лазеротерапии, которые, наряду с полной безопасностью, делают ее методом выбора на раннем госпитальном этапе лечения острого инфаркта миокарда. Лечение ишемической болезни сердца гелий-неоновым лазером обеспечивает профилактику первичных фибрилляций желудочков, снижает осложнения и летальность.

Лазеротерапия также способствует нормализации гипергликемии у больных сахарным диабетом в остром периоде инфаркта миокарда. В постинфарктном периоде повторное же облучение лазером уменьшает аритмию и вероятность смертельных исходов.

*Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Настой из коры веточек вишни пил как чай



Во время климакса страдала от сильных маточных кровотечений. Больницы, чистки - казалось, это никогда не закончится. Как-то знакомая посоветовала посушить кору с молодых веточек вишни и пить как чай по 1/2 стакана 3 раза в день. Даже не ожидала, что такое простое средство поможет. Плюс к этому, еще в течение месяца через день пила по 1 стакану гранатового сока 2 раза в день, чтобы поднять гемоглобин. Так и вылечилась.

И. Соколова.

КОГДА МНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 45 ЛЕТ, ОБНАРУЖИЛИ ПОЛИП И АДЕНОМАТОЗ

Но больше меня беспокоили сильные периодические кровотечения. Однажды они затянулись на 2,5 месяца. В больнице назначили внутривенные и внутримышечные инъекции. И уже было понятно, что операции не избежать. На мое счастье в гости зашла знакомая, которая выслушала меня и посоветовала хороший рецепт.

В эмалированную кастрюлю я насыпала 1 ст.

ложку корней кровохлебки, залила 5 стаканами холодной кипяченой воды, закрыла крышкой и на умеренном огне кипятила 15 минут. Затем добавила 1 чайн. ложку горца почечуйного и по 1 десертной ложке травы пастушьей сумки, тысячелистника с белыми цветками и листьев крапивы двудомной. Все размешала и еще кипятила 15 минут, через каждые 5 минут перемешивая. Сняла с огня и на-

стаивала 45 минут. Затем профильтровала через два слоя марли с проложенной ватой. В течение недели спринцевалась этим отваром 3 раза в день по 30 мл (температура - 36-37°C). И принимала внутрь в теплом виде по 2 ст. ложки 2-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Лекарство хранила в холодильнике. Операция в итоге не понадобилась.

О. Хромченко.

Каждому возрасту свойственны свои проблемы со здоровьем.
Но предупрежден - значит вооружен!

ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ ОТКУДА ЖДАТЬ УДАР?

С течением времени в нашем организме многое меняется, в том числе, гормональный фон, микрофлора, состав крови, состояние органов, сосудов, мышечной и костной ткани. Если внимательно относиться к своему самочувствию и регулярно проходить обследование, многих проблем можно избежать.

20-30 лет

Активная половая жизнь в этом возрасте повышает у женщин вероятность грибковых и бактериальных инфекций, передающихся половым путем. Нередки воспалительные заболевания репродуктивной и мочеполовой систем.

Гормональные нарушения различного происхождения становятся причиной сбоя менструального цикла, бесплодия, образования кист.

Довольно большой процент молодых женщин имеют пониженное артериальное давление.

Что делать?

- ✓ Посещать гинеколога 2 раза в год.
- ✓ Пользоваться презервативами для защиты от инфекций, передающихся половым путем.
- ✓ Укреплять иммунитет: курсами принимать настойку родиолы розовой, больше бывать на свежем воздухе, избегать переутомления, недосыпания и стрессов, есть больше свежих фруктов, овощей, зелени.
- ✓ Тренировать сердце и сосуды - в этом помогут регулярные физические нагрузки: бег трусцой, плавание, пилатес, танцы, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

30-40 лет

В этом возрасте часто дает сбой щитовидная железа. Кроме того, изменения в гормональном фоне могут вызвать уплотнения в молочных железах.

Также возрастает частота возникновения поликистоза яичников, доброкачественных и злокачественных образований половых

органов: матки и ее придатков, шейки матки и т.д.

Повышен риск развития малокровия (анемии), особенно на фоне миом матки, вызывающих обильные кровопотери. Частые и сильные головные боли - тоже спутницы женщин данного возрастного периода.

Что делать?

- ✓ Контролировать уровень гормона щитовидной железы ТТГ, раз в год показываться эндокринологу.
- ✓ Посещать маммолога раз в 2 года. Каждый месяц в начале менструального цикла проводить самообследование, ощупывая молочные железы на предмет уплотнений.
- ✓ Посещать гинеколога 2 раза в год.
- ✓ Сбалансированно питаться, следить за достаточным количеством белка в рационе. При пониженном гемоглобине принимать препараты железа, назначенные врачом.
- ✓ При частых мигренях не терпеть боль и не принимать бесконтрольно обезболивающие, а записаться на прием к неврологу.

40-50 лет

После сорока лет возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, аллергии, болезней дыхательной системы, расстройств пищеварения, ревматоидного артрита. Постоянного внимания требуют и молочные железы (по-прежнему высока вероятность новообразований). Часты случаи выявления доброкачественных и злокачественных опухолей в малом тазу. Могут наблюдаться маточные кровотечения.

Многие женщины вступают в период гормональной перестройки - менопаузу, когда цикл становится нерегулярным, появляются первые симптомы приближающегося климакса: нервозность, нарушения сна, потливость.

Что делать?

- ✓ Раз в год посещать маммолога и проходить полный гинекологический осмотр для раннего выявления онкологии.



✓ Больше двигаться, заниматься растяжкой, йогой, плаванием, чаще бывать на свежем воздухе.

✓ При наличии проблем с суставами ограничить потребление жирного мяса, цитрусовых, картофеля, помидоров, баклажанов, жирного молока, изделий из ржаной муки, пшена, овса, кукурузы, какао, кофе, алкоголя, консервов.

✓ Ввести в рацион льняное масло или рыбий жир для здоровья сердца и сосудов, а также, кочанные салаты и капусту для пополнения организма растительным кальцием. Полезен нежирный кефир или йогурт (1-2 стакана в день - вполне достаточно).

50-60 лет и старше

Это возраст наступления климакса, со всеми сопутствующими симптомами. Возможно увеличение веса, с отложением жира на животе и боках. Из-за снижения в женском организме уровня эстрогена снижается плотность костей - развивается остеопороз. Также страдают сердце и сосуды, повышается риск ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инфарктов и инсультов. Возрастает вероятность развития диабета, холецистита (воспаления желчного пузыря), многих разновидностей онкологии.

Что делать?

- ✓ Контролировать плотность костей (раз в год проводить денситометрию). При необходимости врач назначит лечение.
- ✓ Следить за весом.
- ✓ Минимум раз в год посещать гинеколога. При патологическом течении климакса может помочь заместительная гормональная терапия при отсутствии противопоказаний.
- ✓ Внимательно относиться к своему самочувствию. При появлении необъяснимой слабости, изменении вкусовых пристрастий, стойкого повышения температуры, боли, сразу обращаться к врачу.

Мастит лечила по старинному рецепту

После рождения первого ребенка у меня были постоянные застои молока, и в итоге - мастит. Лечиться пришлось долго и сложно. Поэтому, будучи беременной во второй раз, заранее искала рецепты от мастита и самые интересные записывала, чтобы были под рукой. Так что, к проблемам я была готова, но хорошо понимала, что главное - профилактика. С этой целью наморозила ягод калины и каждое утро жевала по 10 штук вместе с косточками, и застоя молока не было. Но когда перестала кормить грудью, все же образовались затвердения. Справиться с ними помог старинный рецепт: смешала поровну кукурузное (можно подсолнечное) масло, сок алоэ и редьки, 70%-ный спирт. Смесь настаивала неделю в темном месте и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

О. Ковалева.



ПРИ ЭНУРЕЗЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ШАЛФЕЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ И ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Совсем не больно...

Скаждым годом все больше детей приходят к стоматологу с кариесом, нарушением прикуса и другими проблемами.

Лечение молочных зубов под местной анестезией может плохо сказаться на развитии не только сменных, но и зачатков постоянных зубов у ребенка. К таким выводам пришли ученые, изучив влияние известных анестетиков на формирование и рост зубной ткани. Чтобы безболезненно провести манипуляции в полости рта, используется местная анестезия. На сегодняшний день неизвестно, какая дозировка этих препаратов допустима и в течение какого времени они неопасны. А пока, ученые советуют родителям как можно больше внимания уделять гигиене полости рта и профилактике заболеваний зубов у детей. Это позволит избежать излишнего применения обезболивающих препаратов в стоматологическом кабинете.



Врачи в легком шоке от того, как легкомысленно родители относятся к питанию своих детей. Нередко кормят своих детишек пересоленными супами и котлетами.

ЗАЩИЩАЕМ ПОЧКИ МАЛЫША

Главная опасность - избыток соли

Меньше соли. Главная опасность - избыток соли в питании ребенка. Большинство взрослых потребляют значительно больше соли, чем требуется организму. Этими пересоленными супами и котлетами мы кормим своих детишек. Ветчина, сосиски, колбаска, пельмени заводского изготовления, содержащие неоправданно большие количества соли и глутамата натрия, требуют от почек даже взрослого человека огромного напряжения. Почки же малыша надрываются, чтобы вывести из крови избыточный натрий. Если такое питание становится правилом, почки изнашиваются, что впоследствии приводит к болезням. Поэтому, во время приготовления пищи для дошколенка не подсаливайте ее. Изредка можно предложить малышу кусочек вымоченной в молоке селедочки или полстакана томатного или смешанного овощного сока. Избыток соли в пище приводит к потере калия, а его нехватка отрицательно сказывается на сердце и сосудах. Для малыша, получающего за общим столом взрослую пищу, калий спасителен, поскольку он нейтрализует избыток натрия. Детям полезны растительные продукты: цитрусовые, дыня, томаты, любые листовые зеленые овощи, бананы, абрикосы, печеный картофель. Потихоньку убивают почки острые, маринованные блюда, приправы, уксус. Они раздражают почки и мочевые пути.



Речь пойдет о таблетках

Вся кровь, которая циркулирует по нашим сосудам, направляется к почкам и очищается в них от всего лишнего. Речь пойдет о таблетках. Головная боль, например, может возникнуть у малыша из-за переутомления, игр в душной комнате. Мог бы помочь сон, прохладный компресс на голову (вода с добавлением уксуса), легкий массаж головы, сладкий чай с мятой и лимоном. Но нет же, некоторые мамы дают ребенку треть или половину взрослой обезболивающей таблетки. То же делают, если у малыша болезненно прорезываются зубки или заболело ушко. Подумайте о почках малыша! Не занимайтесь самолечением, не слушайте соседок и подруг. Если же врач назначил таблетки, следите, чтобы малыш запивал их не менее 2/3 стакана воды. Малыш соглашается пить обычную воду с лимоном или столовую минеральную? Прекрасно! Выдалась минутка - отожмите сок из моркови, яблок, груш, дыни, тыквы, арбуза или любых ягод. Соки хорошо промывают и разгружают почки, обогащают организм витаминами и микроэлементами. Клюквенный или брусничный морсы еще и защищают почки от бактериального заражения. Полезны также компоты из свежих или сушеных плодов и ягод.

И. Китаев, нефролог, врач высшей категории.

Горькие лекарства дети не глотают, а держат во рту

цию горькой микстуры не нужно. Для этого я покупаю детские витаминки и съедаю одну витаминку на глазах у ребенка, показывая, что она мне понравилась. Или даю ложечку компота и, отвлекая внимание малыша, беру в ту же ложечку лекарство, а потом снова компот. Ребенок не успевает за-

цикливаться на неприятном вкусе. Еще добавляю толченую таблетку в варенье, даю ребенку съесть и сразу запить. Некоторые дети лекарства не глотают, а держат во рту. Тогда нужно их попросить сказать «а-а-а». Перед тем как сказать, придется проглотить лекарство.

В. Хомченкова.

Знаете ли вы, что...

В персиках в 2 раза больше солей железа, чем в абрикосах. В 100 г этого фрукта столько же железа, сколько в 500 г говяжьей печени. А еще в них много калия - тоже больше, чем в абрикосе. Поэтому персики очень полезны при малокровии и болезнях сердца. Также доказано, что они стимулируют рост и укрепляют иммунитет у детей. В народной медицине их употребляют как мягкое слабительное средство. А вот



диабетикам лучше отказаться от персиков - в них много углеводов, в основном сахара.

От гипертонии

✓ Очистки с 4-5 картофелин промойте, залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут, охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

✓ Регулярно выпивайте перед сном по 2/3 стакана свежего сока розового картофеля. Для этого натрите его с кожурой и отожмите.



✿ Слива - хорошее слабительное и желчегонное средство. Сушеные сливы замачивают на ночь и съедают на голодный желудок. А при запорах чернослив вообще незаменим.



✿ Свежие сливы, сок, отвар и компоты из них рекомендуются страдающим подагрой, мочекаменной болезнью и заболеваниями почек.

МУЧНОЕ ВРЕДНО?

? Все время слышу, что мучное вредно для фигуры. Так нужно ли отказываться от хлеба?

Н. Мовсесян.

В хлебе около 250 ккал на 100 г. Но при этом, хлеб дает нам чувство сытости. Поэтому те, кто сопровождает обед или ужин кусочком хлеба, меньше других рискуют переест в перерывах между основными приемами пищи. Диетологи считают, что здоровому человеку без всякого ущерба для талии можно съедать около 300 г хлеба ежедневно. В кусочке хлеба найдутся витамины группы В, без которых невозможен крепкий сон и хорошее настроение, витамин Е - признанный борец с прежде-



временным старением, необходимое для крови железо и полезный для нервной системы магний. Доказано, что те, кто любит хлеб, реже обращаются к стоматологам. Хлебная корочка не хуже зубной щетки очищает зубы от налета, а хлебный мякиш, в сочетании со слюной, нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса. Но все сказанное относится именно к хлебу, а не к тортам и другой сладкой выпечке.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Моя бабушка на порезы накладывала повязки с сахаром

Если порезались, обмакните палец в сахар и подержите, подняв руку вверх. Мы всегда так в детстве делали. А моя бабушка на порезы накладывала повязки с сахаром: накрывала рану 2-3 слоями марли, потом место пореза посыпала сахаром и бинтовала как обычно. Рана быстро заживала. А недавно сама прочитала, что сахар вытягивает из раны влагу. Это замедляет



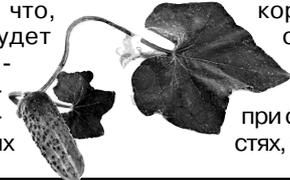
распространение бактерий. Особенно сахарные повязки помогают, если рана глубокая. А если часто носом идет кровь, натрите репу на мелкой терке, отожмите сок через несколько слоев марли. Добавьте в него сахар, перемешайте до полного растворения. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение 2 недель.

А. Муганова.

В Китае горькие огурцы специально выращивают и готовят из них лекарства.

ГОРЬКИЕ ОГУРЦЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ

Имеющийся в них кукурбитацин подавляет патологический рост тканей и, следовательно, может быть использован в качестве противоракового средства. Так что, нелишним будет для профилактики лактики съедать хоть несколько горьких



плодов. Считается, что горькие огурцы полезны также для сердца, тонкого кишечника, поджелудочной железы. А еще высушенные и измельченные корочки горьких огурцов можно использовать как присыпку при ожогах, опрелостях, угрях и прыщах.

Пригодится

Чай пейте без молока

Максимальную пользу чай приносит, если пить его без молока. Смесь чая и молока организм не может усвоить. Единственная ситуация, когда можно пить такой напиток: если имеется гастрит или язва желудка. В этом случае молоко нейтрализует кислоту, выработка которой усиливается под действием чая.



Ореховое снабдь

улучшит память

Слегка обжарьте 50 г фундука, пропустите через мясорубку, добавьте немного ванилина и залейте 0,5 л горячего молока. Добавьте 50 г сахара (можно меда), настаивайте 15 минут. Пейте теплым по 1 стакану 2 раза в день после еды, утром и вечером.



Перченый завтрак ускорит обмен веществ

Красный перец улучшает обмен веществ и повышает иммунитет. Попробуйте на завтрак съесть такое блюдо. Полпачки обезжиренного творога посыпьте 1 ст. ложкой семечек подсолнечника, добавьте несколько ягод чернослива, кусочек яблока и посыпьте щепоткой перца. Это же блюдо можно сделать более жидким, добавив 1/2 стакана кефира.



ЦИСТИТ - ЗАБОЛЕВАНИЕ ДОВОЛЬНО МУЧИТЕЛЬНОЕ, ПОЭТОМУ ВАЖНО УМЕТЬ ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ЕГО ОБОСТРЕНИИ.

Что поможет при цистите



тела, боль в мышцах, общая слабость, незамедлительно обратитесь к врачу.

Принимаем меры

У вас появились симптомы цистита? До того как вы попадете на прием к урологу или терапевту, облегчите свое состояние с помощью простых приемов.

✓ Пейте как можно больше жидкости - негазированной воды, теплый клюквенный и брусничный морс, компоты из сухофруктов, отвар шиповника. Под запретом: алкоголь, кофе, крепкий чай, газированные напитки.

✓ Воздержитесь от жареного, острого, соленого, кислого, маринадов и копченостей. Рекомендуются овощи и фрукты, молочные продукты. Сахар замените медом или фруктозой.

✓ При отсутствии крови в моче и повышенной температуры тела, а также воспалительных заболеваний репродуктивной системы, приложите к нижней части живота теплую грелку или примите горячую ванну.

Фитопроцедуры

Настой ромашки аптечной. Уменьшает болевые ощущения, снимает

воспаление и спазмы мочевого пузыря. 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 30-40 мин., процедить. Пить по 1/2 стакана каждые 2-3 часа. Противопоказания: склонность к поносам, гастриты с повышенной кислотностью.

Сидячие ванночки. Облегчают симптомы цистита. Перед сном заварить 5-6 ст. л. ромашки в большой кастрюле кипятка, дать настояться 30-40 мин. Вылить настой в ванну с теплой водой. Ее должно быть столько, чтобы вытянутые вперед ноги были полностью ею покрыты. Продолжительность - 15-20 мин. После процедуры надеть носки и штаны. Повторять до тех пор, пока симптомы цистита не исчезнут, плюс еще 4-5 дней.

Микроклизмы. Снимают воспаление. Смешать по 1 ст. л. тысячелистника и ромашки и 1 ч. л. шишек хмеля. Залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 1 час. Процедить. Для микроклизмы используется 1/4 стакана настоя. Процедуры проводить 2 раза в день (утром и вечером) до исчезновения симптомов, плюс еще 4-5 дней.

Отвар корня петрушки. Облегчает симптомы цистита. 3-4 корешка очистить от кожицы, нарезать, залить 2 стаканами воды

и довести до кипения. Варить на слабом огне 20 мин. Снять с огня и оставить на ночь настаиваться. С утра отвар процедить. Принимать по 1 стакану натощак за 30 мин. до еды. Курс - 3-4 дня.

Настой чеснока. Обладает сильным антибактериальным эффектом. 2 головки чеснока измельчить и поместить в термос. Залить 1 л кипятка, закрыть и дать настояться 3 часа. Добавить 1 ст. л. меда. Процедить, перелить в стеклянную банку. Принимать каждые 15 мин. по 100 мл, но не более 1 л в день. Противопоказания: заболевания органов ЖКТ.

Отвар алоэ. Облегчает симптомы цистита, снимает воспаление. 4 листа алоэ помыть и положить в морозилку на 1 час. Пропустить через мясорубку и поместить в эмалированную кастрюлю. Залить стаканом воды и на слабом огне довести до кипения, помешивая. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 30 мин. Добавить 1 ст. л. меда и дать настояться 1 час. Процедить, перелить в стеклянную банку. Принимать каждый час по 100 мл. Курс - не более 5 дней. Отвар алоэ можно принимать при заболеваниях органов пищеварения: он оказывает на них лечебное воздействие.

Циститом называется воспалительный процесс в мочевом пузыре. Многие считают цистит не слишком серьезным заболеванием, лечить которое можно самостоятельно. Однако, болезнь может перейти в хроническую форму или дать осложнения. Именно поэтому, домашние методы борьбы с циститом могут применяться лишь как вспомогательные или как первая помощь при обострении. И только врач в состоянии полностью избавить пациента от болезни, правильно назначив антибактериальную терапию.

Симптомы

Если вас беспокоят учащенное мочеиспускание, ложные позывы к мочеиспусканию, боль, рези, жжение при мочеиспускании, резкий неприятный запах мочи, изменение ее цвета, помутнение, появление осадка, повышение температуры

5 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

1. Заряжают энергией при упадке сил. Ваш выбор: натуральные эфирные масла лимона, апельсина, грейпфрута.

2. Избавляют от бессонницы, делают ночной сон более глубоким. Рекомендуется использовать эфирные масла нероли, сандала, ромашки, лаванды.

3. Обеззараживают воздух в помещении. С наступлением сезона простуд и эпидемий добавляйте в аромалампу эфирные масла эвкалипта, пихты, сосны, чайного дерева.

4. Снимают головную боль. Главные помощники - эфирные масла розмарина, мяты, базилика, мож-

жевельника, мяты, лимона, лемонграсса. Выбирая эфирные масла от головной боли, необходимо учитывать индивидуальные особенности и противопоказания.

5. Помогают при стрессе и депрессивном состоянии. Эффективны масла бергамота, апельсина, мандарина, корицы, мяты, пачули.

ЛУЧШИЕ ТРАВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Каждая женщина должна знать эти лекарственные растения. На протяжении многих веков они доказывали свою эффективность при типичных жалобах.



Ваша бабушка не раз говорила о пользе зверобоя, манжетки и календулы, но вы не прислушивались к ней? Попробуйте обойтись без лекарственных препаратов, которые в некоторых случаях можно заменить травами. Вы будете приятно удивлены.

Зверобой

Это растение активно используется в народной медицине при лечении заболеваний в гинекологии. Зверобой регулирует гормональный фон у женщин, обладает болеутоляющим эффектом при болезненных менструациях, успокаивает.

ЧАЙ ОТ ДЕПРЕССИИ И ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ

Залейте 2 ст. л. аптечного зверобоя 150 мл горячей воды. Дайте настояться 10 мин., затем процедите. Пейте чай каждое утро на протяжении 6 недель.

КАПЛИ ПРОТИВ НЕРВЗНОСТИ

Если в последнее время вы заметили, что часто раздражены и нервничаете по пустякам, приобретите в аптеке капли зверобоя. Нанесите их на кусочек сахара (5 капель на 1 кубик) и рассасывайте. Применяйте 3 раза в день.

АРОМАТЕРАПИЯ ПРОТИВ СТРАХА

Испытываете волнение, приступы страха? Попробуйте ароматерапию. Смешайте 50 мл масла зверобоя, 20 капель масла облепихи, 10 капель эфирного масла лаванды и залейте все в темную бутылку. Настой не должен находиться на солнце, поэтому храните его в темном прохладном месте. Дышите настоем 3-4 мин. во время приступов страха, и вы почувствуете себя значительно лучше.



✓ *Беременным и кормящим женщинам не рекомендуется принимать зверобой в любом виде.*

Манжетка

Медицинские исследования показали, что в этом растении содержатся полезные вещества: железо, аскорбиновая кислота, марганец, цинк, а также множество витаминов. Манжетка содержит липиды, которые обеспечивают синтез гормонов, а также отвечают за нормальную работу нервной системы.

ЧАЙ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ ЦИКЛА

В периоды нерегулярных менструальных циклов: 2 ч. л. манжетки залейте 150 мл воды и дайте настояться 15 мин. Пейте такой чай 3-5 раз в сутки, и результат не заставит себя ждать.

СМУЗИ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Приготовьте домашний смузи - густой напиток, по консистенции похожий на пюре. Смешайте 3 ст. л. манжетки, 1 огурец, 1 банан, 1 грушу, 1 киви, сок 1 лайма и 1 ст. л. меда. Поместите все продукты в блендер. Пейте смузи маленькими глотками по 1 стакану 3 раза в день.

ВАННА ПРОТИВ СУХОЙ ЭКЗЕМЫ

Если вас беспокоит сухая экзема, добавьте в ванну 3 чашки горячего чая из манжетки. Принимайте такую ванну 20 мин. 1-2 раза в неделю.

НАСТОЙ ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

С помощью манжетки можно облегчить болезненные ощущения во время менструации. Для этого 2 ч. л. травы залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение ночи. Начните принимать настой за 5 дней до начала месячных: 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды. Завершите прием в первый день менструального цикла. Курс лечения 3 месяца.

ПРИМОЧКА ОТ БОЛИ В ГРУДИ

Перед менструацией многие женщины сталкиваются с болезненными ощущениями в области груди. Чтобы

избежать этого, возьмите 5 ст. л. сухой аптечной манжетки и залейте 240 мл воды, прокипятите 5 мин. Затем процедите и немного остудите. Заверните теплую смесь в марлю и положите на грудь. Оставьте на 15 мин. Используйте примочку до 5 раз ежедневно.

Календула

Цветы календулы обладают противовоспалительным, антисептическим и обезболивающим эффектами. Это растение используется в качестве лечебного средства уже много веков, несмотря на достижения современной медицины. Календула - универсальное растение, которое применяют при самых разных недугах.



НАСТОЙ ПРОТИВ ГЕРПЕСА

5 ст. л. сухих цветков календулы залейте 0,7 л водки и дайте настояться 4 недели в темной бутылке. Встряхивайте бутылку ежедневно по 3 раза. После этого настоем процедите. Прижигайте герпетические пузырьки ежедневно по 10-15 раз.

ЧАЙ ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ

1 ст. л. сухих листьев календулы измельчите и поместите в кастрюлю. Залейте 250 мл горячей воды и вскипятите. Дайте настояться 5-10 мин., затем процедите. Пейте во время менструации по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

РАСТВОР ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Чтобы осветлить пигментные пятна, воспользуйтесь раствором на основе календулы. Смешайте 1 ст. л. настойки календулы и 1 ст. л. лимонного сока. Поместите раствор в темную бутылку и протирайте им пигментные пятна каждый день. Результат будет заметен уже через 2 недели.

МНОГО ТОЖЕ ПЛОХО

СОВЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ.

Если слишком много сидеть

Это ухудшает работу органов пищеварения. Объяснение простое: желудок тоже состоит из мышц, и от продолжительного сидения он, как и другие мышцы, становится вялым, плохо справляется со своими функциями. Результат - гастрит, язва желудка.

✓ Если у вас сидячая работа, каждое утро натощак выпивайте стакан теплой воды с 1 чайн. ложкой меда. Сразу после этого нужно сделать массаж кишечника и «запустить» пищеварение. Присядьте на корточки и походите пару минут «гусиным шагом».

✓ Ежедневно выполняйте упражнение «Волшебный звук для селезенки и желудка». Сядьте на стул, ноги слегка расставлены, руки на нижних ребрах. Сделайте глубокий вдох, глядя вверх, и легонько нажмите пальцами под ребрами. Одновременно

на звуке «х-х-х-у-у-у» выдохните весь воздух, как будто из желудка. Приложите ладони к области желудка и селезенки, представляя, как они согреваются и наполняются желтым светом. Для профилактики упражнение нужно сделать 3 раза, для лечения - 6, 8, 12 или 24.

Если преследуют болезни, попробуйте убежать от них трусцой.

Если слишком много лежать

Лежание на диване сейчас самый популярный вид отдыха. Но если человек не болен, организм от такого «отдыха» не восстанавливается. А потому не лежите тюленем, а делайте самомассаж. Хорошо потрите ладони, чтобы разогреть. Мягко помассируйте голову, лицо, плечи, затем предплечья, кисти и пальцы. Круговыми поглаживающими движениями пройдитесь по груди, животу, бокам. Затем помассируйте поясницу и, наконец,

Если слишком много стоять

Это вредит костям, зубам и... почкам! Заметьте: люди, имеющие стоячие профессии, страдают остеопорозом, имеют плохие зубы, а нередко и урологические заболевания. Поддержать и защитить почки поможет упражнение «Волшебный звук для почек». Сядьте на стул, ноги слегка расставьте. Глубоко вдохните, соедините колени, обхватите их руками, сцепив пальцы в замок. Наклоните корпус, прогнув спину, при этом смотрите вперед. Вытяните губы трубочкой, сильно втяните живот и на звуке «чу-у-у-у-у» выдохните. Не выпрямляя спины, положите ладони на поясницу и мысленно наполните почки голубым светом. Для профилактики упражнение надо сделать 3 раза, для лечения - 6, 8, 12 или 24. В вашем рационе должны быть жирная рыба, сметана, фасоль - они поддержат работу почек.

Нехорошие привычки жизнь продлевают

1. Поздно поднимаемся по утрам. Новые исследования утверждают: организм сам знает, сколько и как ему надо спать. Нарушать природное расписание - себе дороже. Начинаются проблемы с концентрацией внимания, повышается раздражительность.

2. Сидим развалиясь. Это непривычно и опасно - так внушают нам со школьных лет. А вот шотландские медики недавно заявили: сидеть с прямой спиной

вредно для позвоночника. Они считают, что, когда человек сидит «как положено» (держа прямой угол между спиной и бедрами), поясничный отдел позвоночника сильно сдавлен. Настолько сильно, что межпозвоночные диски постепенно расплющиваются. А самая здоровая поза - расслабленно откинуться назад так, чтобы позвоночник находился под углом примерно 135 градусов к бедрам. То есть развалиться в кресле и ни в

коем случае не прогибать поясницу назад - наоборот, надо выпятить живот вперед! Если это не удается, между спиной и поясницей можно положить овальный валик. Тогда позвоночник ведет себя как природный амортизатор, нагрузка на позвонки и межпозвоночные диски распределяется поровну, а микроциркуляция крови не нарушается.

3. Перекусы вместо полноценного обеда. Немецкие исследователи

утверждают: плотные обеды вреднее 2-3 перекусов. Во-первых, они мешают работать: после сытного обеда клонит в сон. Неудивительно, ведь основная часть крови устремляется к желудку и кишечнику, где переваривается пища. Во-вторых, плотная еда - авральная нагрузка на желудок, а с ним и на поджелудочную железу, печень, желчный пузырь. Рекомендуются вместо обеда каждые 2-3 часа перекусывать.

1. Моем посуду. Это помогает избавиться от тревожных мыслей. Ученые считают, что это занятие успокаивает нервы и действует как медитация. Правда, мыть посуду нужно не абы как (и тем более не в посудомоечной машине), а осознанно. Почувствовать тепло воды, запах моющего средства, прикосновение губки к коже. Словом, делать это не на автомате, думая о чем-то постороннем, а максимально концентрироваться на процессе.

2. Смываем с рук не только микробы. Иногда достаточно просто помыть руки. Немецкие ученые доказали, что это также помогает решить психологические задачи, которые раньше не могли разрешить.

3. Учим стихи. Чтение - отличная зарядка для мозга. А заучивание больших текстов, например стихов,

ЗДОРОВЬЕ МЕЖДУ ДЕЛОМ

полезно вдвойне: оно активизирует мозг, препятствует его одряхлению. Тренируйте память любыми доступными способами. Скажем, каждый день учите несколько строк. Не любите поэзию? Изучайте иностранный язык.

4. Физкультминутка разгонит кровь. Почувствовали сонливость? У вас ватная голова и вы не в состоянии сосредоточиться? Сделайте энергичные махи руками вперед-назад - это усилит кровообращение головного мозга. Полезны также приседания и энергичная ходьба. Каждый день делайте зарядку, и обязательно утром. Исследования показывают, что спортом проще заниматься во второй половине дня. В это время организм способен выдержать более интенсивные нагрузки.

5. Занимаемся сексом. Секс избавляет от хандры, мигрени, укрепляет иммунитет, продлевает молодость. Он способен моментально выдернуть вас из состояния апатии и тревоги, вернуть хорошее расположение духа. Все потому, что во время половой близости выделяются эндорфины - гормоны радости. Кстати, они обладают и болеутоляющим эффектом, поэтому мигрень - не причина отказываться от интима, как раз наоборот. Неврологи утверждают, что половина людей, страдающих мигренью, после секса чувствовали облегчение. И еще обнаружена взаимосвязь между сексуальной удовлетворенностью и внешностью. Те, у кого с интимом все прекрасно, выглядят на 7-10 лет моложе.

Д. Курилова, семейный доктор.

Жизнь - не те дни, что прошли, а те, что запомним.

Отдыхай!

Настоятель монастыря католиков					Весь театральный коллектив							Воровство - его болезнь
Царь, отец Антигоны	 1		Связи, где нужно		Встреча в верхах		Белый журавль России	Спартак среди актеров		 2		
			2					Деревце из питомника				
					Размер заработной платы		Начинка "Птичьего молока"					
	Разрешение на проход на завод	Обувь для холодной зимы	То же одобрение									Регистр голоса Преснякова
						Некрупная родня трески	Одежда-безрукавка					
Амплуа бесхитрого лицедея		Тяжелые кусочки овощей	Прозвище арбуза на юге	Песня, уместная в Святки		Весной мечтает стать березкой						Жагда обеда
3								Фирменная наклейка на джинсах				
						Скрипучая повозка крестьянина						
	1	Легкая времянка на стройке	Франсуа "лапа" Пантатрюзля		Громкая просьба о помощи	Жидкость, которой боится краска						
								Мелкий переход через реку	Донесение командиру			Приглашенная на танец
	Писатель Мамин...	Координаты на конверте						Не воробей, вылетит - не поймаешь				
Забывающийся о сиротке-крохе	Четыре строки от Хайяма					Кайф в далеком прошлом						
	Оговор иначе	Кирилл с ролью в "Живых и мертвых"		Сладкий сувенир из Тулы		"Импреза" для любителя скоростей		Неспешный разговор				Илистый низ водоема
					Отсутствие стеснительный							
	Сильный рыбий аппетит		Двустопный напарник хоря		Маленький скороход из сказок		Жюль, приду-мавший Немо					Хлопок для сани-тарки
			Пьер Огюст - импрессионист				Всегда пятится назад					
	 3							Скелет корабля		 4		
			4									
Собира-тель мусора					Прическа как она есть							

Лицо с обложки



ЕЛЕНА ВАЕНГА – ВПЕРВЫЕ В ТБИЛИСИ

«Я не лицо шоу-бизнеса, и я не загадка эстрады...»

В её природе есть что-то особенное, ей одной свойственное, что-то гордое и таинственное; её голос — магия... Она создала свой собственный оригинальный образ и стиль. Её успех основан, прежде всего, на огромном трудолюбии и отличии от всего, что было до этого на российской эстраде. Главный её секрет — это талант... Невероятное множество эпитетов, список которых можно продолжать бесконечно, и все они описывают уникального музыканта — Елену Ваенгу.

Эта певица является единственным на отечественной сцене примером артиста, сочетающего в своем творчестве диаметрально противоположные музыкальные стили и жанры, объединяя их в одном пространстве, где нет границ, а есть лишь взаимоотноше-

ния, посредством музыки и творчества. В её репертуаре: авторская музыка, западноевропейские направления (funk, soul, boss nova, folk rock, rock), старинный русский романс (в концертной программе исполняются романсы Вертинского), музыка народов мира (украинские,

русские, белорусские, испанские и другие народные песни), а также, стихи собственного сочинения. Это просто С.Л.О.В.А., которые возможно когда-нибудь будут положены на музыку. Палитра творчества Елены многогранна: это и «Лирическая Ваенга», и «Бунтующая патриотка», и «Созерцающая художница».

Для зрителей, незнакомых с Еленой, первый концерт всегда является открытием, меняющим представление о ней, как об артисте. Каждый её концерт — это монолог со зрителем — идеи вечного и особо значимого сегодня. Выходя на сцену, она не просто исполняет свои произведения, она рассказывает свою сокровенную исповедь. Мощная энергетика, запредельная самоотдача, непередаваемые через телевидение или интернет эмоции, имеют колоссальную силу воздействия на любого человека. Она всегда непредсказуема, каждое появление на сцене — это новый спектакль с особенной драматургией и отношением с залом. Это «Театр Елены Ваенги».

Она работает на результат и контролирует всё до последней ноты. Один из её главных принципов — только живое звучание. Елена Ваенга регулярно гастролирует по России, Беларуси, Казахстану, Азербайджану, странам Прибалтики, Германии, США, Израилю, Греции, собирая полные залы. Сегодня имя Елены Ваенги уже стало знаком качества для армии поклонников её творчества не только в России, но и за её пределами.

Елена Ваенга: «Я пишу только то, что мне хочется. Стараюсь выражать свои мысли, а станет ли песня модной или нет — для меня это неважно. Я не лицо шоу-бизнеса, и я не загадка эстрады! Меня, пожалуйста, причисляйте к миру искусства. Я могу быть плохим представителем этого мира, но всё же, оставайтесь его частью».

БИОГРАФИЯ

Елена Хрулева, более известная как Елена Ваенга, родилась 27 января 1977 года в портовом городке Североморск. Её родители работали на судоремонтном заводе, отец по образованию был инженером, а мать — химиком. Девочка росла вместе с младшей сестрой Татьяной и сводной сестрой Инной от первого брака отца. Все свое детство будущая певица провела в небольшом поселке Выюжный по месту работы родителей. Семья Хрулевых воспитывала будущую певицу в строгости, прививая ей дисциплину. Дни девочки были буквально расписаны по часам: зарядка, школьные занятия, посещение кружков и вновь уроки.

Талант Елены начал проявляться ещё в раннем детстве. Она училась танцевать с трех лет. В том же юном возрасте девочка с легкостью повторила сыгранную на фортепиано отцом мелодию, и родители поняли, что у них растет будущая звезда. В девять лет ребенок написал свою первую песню.

Родители отправили дочь на обучение в музыкальную школу. Параллельно, Ваенга занималась в спортивной школе, которая помогала ей поддерживать хорошую физическую форму. Окончив школу, Елена переехала в Санкт-Петербург к своей бабушке, чтобы там поступить в университет. Однако, оказалось, что ей не хватает одного класса для полного среднего образования, девушка была вынуждена вновь пойти в школу, чтобы закончить одиннадцатый класс.

В 1994 году Елена Ваенга поступила в музыкальное училище им. Н.А. Римского-Корсакова, где продолжила обучение игре на фортепиано. Окончив училище, Елена решила воплотить в жизнь свою детскую мечту и пойти обучаться актерскому мастерству. Её выбор пал на Театральную академию (ЛГИТМИК), куда она поступила на курс Г. Тростянецкого. Там Ваенга училась всего два месяца, получив приглашение из Москвы на запись её музыкального диска. Тогда же Хрулёва по совету матери берет себе творческий псевдоним «Ваенга» по названию реки недалеко от её родного города.

Вернувшись в Санкт-Петербург, Елена поступила в Балтийский институт экологии, политики и права на театральный факультет. Девушка была уверена, что должна стать актрисой театра. Впрочем, окончив университет с красным дипломом, Ваенга снова вернулась к музыке.

Будучи студенткой театрального института, Елена Ваенга ездила в Москву по приглашению музыкального продюсера Степана Разина на запись своего первого альбома. Но пластинка не была издана, а её творчество Разин распродал другим исполнителям российской эстрады. Впрочем, Ваенга не была настроена судиться с именитым продюсером.

Девушка разочаровалась в шоу-бизнесе и снова решила стать актрисой, но ее гражданский муж и продюсер Иван Матвиенко уговорил артистку вновь вернуться на музыкальную сцену. Благодаря ему в 2003 году увидел свет первый альбом Елены «Портрет». Пластинка пользовалась популярностью лишь в Санкт-Петербурге, перспективную молодую певицу заметили и стали приглашать на различные фестивали и конкурсы песни.

Настоящую известность и любовь слушателей Ваенга получила, выпустив альбом «Белая птица» в 2005 году. Многие песни мгновенно стали хитами в России. Журналисты массово писали о феномене «Елены Ваенги», которая смогла добиться серьезных успехов без

помощи знаменитых российских продюсеров, композиторов и влиятельных родственников. Её песни выгодно отличались от того, что массово предлагали слушателю современные поп-исполнители. Вскоре за ней прочно закрепилось звание «Королевы шансона». За композицию «Кюрю» в 2009 году певица получила свою первую награду «Золотой граммофон».

С 2011 года Елена давала гастроли по странам бывшего СНГ, Германии и Израиле.

В 2012 году певице пришлось сделать перерыв в концертном туре, поскольку Ваенга повредила голосовые связки и физически не могла петь. Последний раз она выступила у себя на родине и ушла в декретный отпуск, вновь выйдя на сцену лишь в конце года.

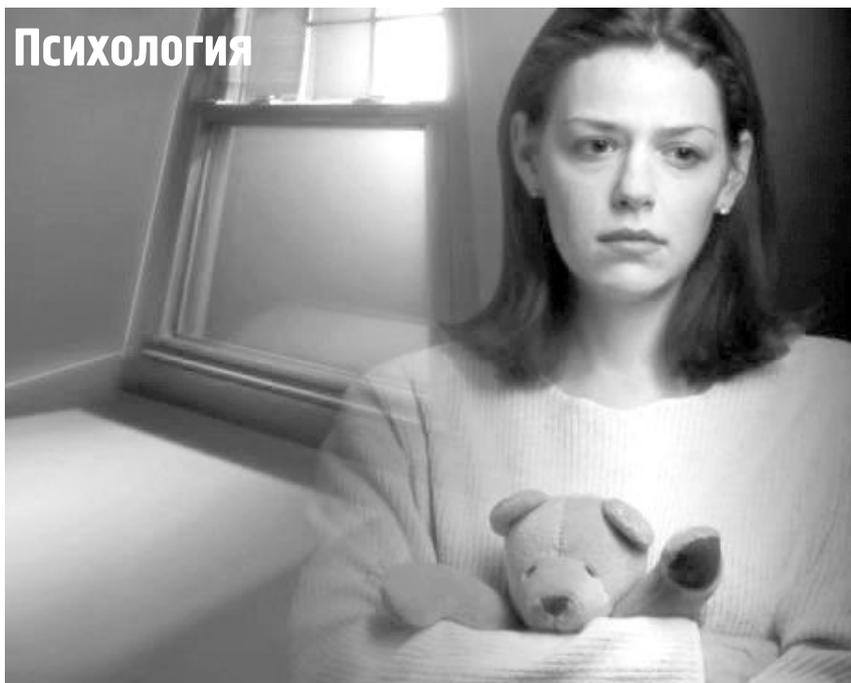
Со своим гражданским мужем Иваном Матвиенко Елена познакомилась в 1995 году в Питере. Иван по происхождению был цыганом, что вызвало неодобрение со стороны родителей девушки. Однако, семнадцатилетняя Ваенга предпочла любимого вопреки мнению своей семьи. Она практически сразу переехала к Ивану, поссорившись с родными.

Матвиенко поддерживал талантливую супругу как мог: он был вынужден уезжать из города на заработки, чтобы обеспечить Елене возможность записывать альбомы и покупать сценические костюмы. Он стал продюсером её первого и последующих альбомов. Однако, несмотря на практически идеальные отношения, пара рассталась в 2011 году. По словам самой Елены, причиной прекращения отношений стало отсутствие детей в этом союзе. Тем не менее, она осталась в прекрасных отношениях с Матвиенко, они даже живут в соседних квартирах и продолжают общаться по сей день.

В 2012 году Ваенга родила сына, которого назвала Иваном. Позже она призналась, что его отцом является участник её коллектива Роман Садырбаев. Материнство подарил настоящее счастье Елене, хотя с сыном она видится не так уж и часто, в связи с плотным графиком гастролей. Ивана воспитывают бабушка и дедушка, которых Ваенга каждую зиму отправляет жить на Кипр к своей подруге. Певица старается навещать сына как можно чаще, а иногда берет его с собой на гастроли.



**ВПЕРВЫЕ В ТБИЛИСИ.
16 СЕНТЯБРЯ В 19.00.
КОНЦЕРТНЫЙ
ЗАЛ ФИЛАРМОНИИ.**



КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ БЕРЕМЕННОСТИ?

Потеря беременности - это то, что обычно случается с другими, так считают многие женщины. Вы стараетесь не думать об этом, полагаясь на удачу. Но что делать, если именно вы оказались этой «другой»?

Стрессы, бешеный ритм жизни, гормональные сбои, наследственность, экология - все эти факторы приводят к тому, что многие будущие мамы сталкиваются со страшным диагнозом, замершая беременность.

СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ

Психологи уверены, что при утрате желанной беременности женщина переживает те же стадии горевания, как и при смерти близкого человека. Первая реакция - шок и отрицание («Этого не может быть!»). Затем - гнев и поиск виновных. Третья - депрессия и апатия. И наконец, смирение и принятие, когда событие утрачивает свою остроту, и человек снова обретает способность планировать будущее, а не оплакивать прошедшее.

Татьяна, 44 года: «Когда мне было 25 лет, я забеременела. Мы с мужем очень хотели ребенка, но появились признаки угрозы прерывания беременности. Меня положили в больницу на сохранение, однако врачи с большой вероятностью ставили диагноз, замершая беременность. Но я не поверила им и подписала отказ от операции. В это время у мужа в другом городе умерла бабушка, и он со своей мамой утром должен был улететь на похороны. А ночью у меня случился

самопроизвольный выкидыш, и рано утром меня отправили на чистку. Мобильной связи тогда еще не было, а трубку домашнего телефона сняла свекровь. Я ей все рассказала и попросила передать мужу, что я в нем сейчас очень нуждаюсь, чтобы он не уезжал. Свекровь пообещала, но не передала. И муж улетел, не зная, в каком аду я находилась. Я восприняла это как предательство. Когда он вернулся домой, я уже жила на съемной квартире и тихо сходила с ума. Я целыми днями лежала и смотрела в потолок, ничего не ела, ничего не делала. Постепенно я смирилась с утратой. Мы все выяснили с мужем, и я к нему вернулась, но свекровь возненавидела. Кроме того, десять лет после этого случая я панически боялась забеременеть, чтобы не повторить неудачный опыт. При этом, я не могла смотреть на беременных женщин и мамочек с колясками. Сразу начинала плакать. В итоге, первый ребенок у нас появился, только когда мне исполнилось 36 лет».

Как правило, душевная рана затягивается в течение года, но в случае Татьяны это произошло намного позже, потому, что она осталась без моральной поддержки и надолго «застряла» во второй и третьей фазах горевания.

Почему так произошло? Действительно ли многих окружают такие черствые родственники? Конечно, нет. Многие люди не воспринимают шести-восьминедельный плод как полноценного человека, поэтому, и масштаб горя несостоявшейся мамы не осознают. Кроме того, когда умирает человек, мы видим его тело, переживаем все обряды прощания, постепенно смиряясь с потерей. В случае выкидыша происходит, так называемая, «безобъектная потеря», женщина теряет образ будущего ребенка, который сложился в ее мечтах, поэтому, еще очень долго живет сожалениями.

Кроме того, внезапное прерывание беременности, особенно первой и желанной, запускает в душе женщины механизм самоедства. «Я какая-то неполноценная. Все рожают, а я не смогла. Со мной что-то не так...»

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Исцелить рану от потери беременности можно. Психологи из центра невынашиваемости беременности дают советы, как справиться с этой травмирующей ситуацией.

Плакать. Оплакивание потери - очень важный этап исцеления от боли. Если не выплакать боль утраты беременности, то женщина может получить психологическую травму, которая негативно скажется на ее возможности забеременеть в ближайшем будущем.

Говорить. Обсуждать эту тему с единомышленниками. Если вас не поддерживают родственники, значит, поделитесь своей ситуацией с другими женщинами, которые пережили подобный опыт. В Сети есть форумы и группы, посвященные теме потери беременности, где можно выговориться.

Отдохнуть. Забыть про свое горе все равно сразу не получится. Но можно немного отвлечься. Съездить с мужем хотя бы на пару дней в путешествие. Это может быть какое-то красивое, тихое, уютное место, где не будет напоминаний о пережитой трагедии.

Созидать. Если вы давно планировали сделать ремонт в ванной или разбить палисадник на даче, самое время переключиться на требующую максимального погружения в себя задачу.

Верить в себя. Самое главное - любыми способами уйти от негативной установки сознания «Я не смогла!». Планировать новую беременность можно уже через 3 месяца, а через полгода велика вероятность ее наступления. В подавляющем большинстве случаев следующая беременность оказывается успешной.

Человек, который утверждает, что ничего не боится, явно лукавит. У каждого из нас есть набор фобий, но это не значит, что с ними надо мириться.

Принципы борьбы со страхом примерно одинаковы, неважно, идет речь о боязни высоты или ужасе перед грядущими переменами. Чувство страха - важная часть инстинкта самосохранения, именно он оберегает нас от опасных для жизни и здоровья поступков. Одно дело, когда из чувства страха перед скоростью вы водите машину с предельной осторожностью. Другое дело, когда из-за страха перед самолетами вы еще ни разу в жизни не были на море. Как быть, если страхи мешают жить полноценной жизнью?

ПРИНЯТИЕ

Можно сколько угодно избегать или игнорировать свои страхи, пытаясь изображать из себя стойкого оловянного солдатика, но отрицание не решит проблемы. Например, одна девушка страдала легкой, как ей казалось, формой клаустрофобии. Чтобы не провоцировать приступы страха, она старалась избегать закрытых пространств. Но однажды ей пришлось подниматься на двадцатый этаж большого офисного здания. Лифт сломался, и за те двадцать минут, которые она провела в кабине, девушка пережила полноценную паническую атаку. Далеко не всегда можно убежать от своих фобий, поэтому, первый шаг на пути преодоления - это признаться самой себе, чего именно вы боитесь. Попробуйте докопаться до источника страха. Возможно, речь идет о каком-то травмирующем событии в детстве, или причиной страхов стали жесткие родительские установки. Скажем, если разведенная и разочарованная в мужчинах мать годами твердила дочери, что всем мужчинам нужен только секс, то не стоит удивляться, если у девушки выработается боязнь интимной близости.

АНАЛИЗ УБЫТКОВ

Будет трудно убедить себя бороться со своими фобиями, если вам кажется, что они в жизни не слишком мешают. Попробуйте посмотреть на проблему глобально и представить, каких жизненных бонусов вы лишаетесь из-за своих страхов. Скажем, если вы боитесь публичных выступлений, то это может серьезно помешать вам в построении карьеры. А если вам страшно водить машину, то это ограничивает вашу свободу пере-



ЕСЛИ ТЕРЗАЮТ СТРАХИ

движения. Конечно, на дачу можно доехать и на электричке, но удовольствие получится весьма сомнительное.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Это важный шаг для страхов, связанных с жизненными установками. Например, боязнь остаться одной без крепкого мужского плеча часто заставляет женщин годами жить с постылыми мужьями и лишает возможности встретить новую любовь. Представьте, будто то, чего вы боитесь, сбылось на самом деле. Что произойдет? Что вы будете чувствовать? Как изменится ваша жизнь? Как вы сумеете справиться с проблемой? Можете ли вы рассчитывать на помощь близких? Немало женщин, которые, преодолев свой страх одиночества, действительно начинают анализировать последствия возможного расставания с мужем, приходят к выводу, что после развода у них будет вдвое меньше причин для стресса и вдвое больше свободного времени.

БОРЬБА С ЛОЖНЫМИ МИФАМИ

Многие страхи основаны на ложных представлениях и неправильной информации. Скажем, вы в детстве посмотрели фильм Хичкока «Птицы» и теперь панически боитесь всех пернатых. Найдите статистику нападения птиц на челове-

ка, посмотрите документальные фильмы, почитайте книги о поведении птиц. Убедитесь, что риск получить травму на самом деле минимален.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ УСПЕХА

Мысленно нарисуйте себе жизнь без страха. Предположим, вы сумели преодолеть авиафобию. Составьте список тех стран, куда вы теперь можете полететь. Решите, куда вы отправитесь в первую очередь, представьте, как вы гуляете по городу, осматриваете достопримечательности, пробуете незнакомую кухню, нежитесь на пляже.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

Теперь настало время взглянуть в лицо своему страху. Делать это нужно, разумеется, постепенно. Если вы боитесь больших собак, то начните с документальных фильмов о том, какими верными, преданными и заботливыми друзьями могут быть овчарки и лабрадоры. Потом отправляйтесь в гости к друзьям, у которых живет огромный пес. Посмотрите, какой он милый и дружелюбный, расспросите владельца об особенностях поведения больших собак. Поиграйте с псом, сходите вместе с ним на прогулку. Вот увидите: пройдет немного времени, и вы без колебаний сможете купить сыну щенка, о котором ребенок так давно мечтал.

ПОЛЕЗНЫЕ АФФИРМАЦИИ

- ▲ Я в безопасности, со мной не может произойти ничего плохого.
- ▲ Я полностью владею ситуацией, все находится под моим контролем.
- ▲ Я чувствую себя расслабленно и непринужденно.
- ▲ Я отпускаю свой страх, я свободна от него.
- ▲ Мои эмоции не могут управлять мной, я сама управляю своими эмоциями.
- ▲ Я готова бороться с любыми возникающими страхами, потому что я гораздо сильнее их.



Аида Ведищева «НЕ БОЙТЕСЬ НАЧИНАТЬ С НУЛЯ»

Ее имя цинично вычеркнули из истории советской эстрады, хотя голос именно этой исполнительницы более полувека звучит в «Песенке про медведей» из «Кавказской пленницы» и в лирической песне про лесного оленя.

Аида Ведищева всегда была бойцом, ей всю жизнь приходилось преодолевать многочисленные преграды, но в какой-то момент у нее опустились руки. Разве можно победить беспощадную систему?

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ ЖИЗНИ

Конец 1970-х годов, Москва. Аида готовится к концерту в одном из центральных залов. Билеты распроданы, артистка с нетерпением ждет встречи со зрителями. И тут раздается звонок из министерства культуры, и сообщают, что... концерт отменен. Без объяснения причин.

Вечером звонит взволнованная подруга:

- Тебе очень плохо?

Оказывается, она пришла на концерт Аиды и услышала сообщение, что та заболела. Вместо Ведищевой на сцене выступала другая исполнительница, пела ее песни...

Некоторое время спустя, приехав на давно запланированные гастроли в Среднюю Азию, певица обнаружилла, что ее никто не встречает. Сначала она подумала, что это какая-то ошибка.

- А нам сказали, что вы не приедете, - развели руками организаторы. - Мы отменили концерты и вернули билеты.

Неприятности в карьере случались с Аидой не раз.

АРТИСТКА ИЗ СЕМЬИ ВРАЧЕЙ

Ида Вайс родилась в семье врачей. Ее родителей, прекрасных специалистов, знала вся Казань, а потом, после переезда, и Иркутск. Они хотели, чтобы дочь продолжила семейную традицию, а та с раннего детства мечтала о сцене. Едва научившись говорить, разыгрывала сценки, пела и танцевала, соорудив себе «концертный наряд» из маминых шалей.

Дочка росла упрямой, переубедить ее было трудно, но отец с матерью настояли: не хочешь быть врачом - получи хоть какое-то образование, а потом пой. После школы Аида окончила Институт иностранных языков в Иркутске и сразу уехала в Москву поступать в Театральное училище имени Щепкина. Обладание выразительным сильным голосом, занятия с педагогами по вокалу и сценическому мастерству не помогли - в училище девушку не приняли. Ида не могла понять, в чем дело, а позже узнала: педагоги решили, что девушке с такой фамилией не место в вузе.

Зато в знаменитом оркестре Олега Лундстрема ее приняли с распростертыми объятиями, сразу оценив необыкновенные вокальные данные. Но предложили только вторые роли. Поначалу Ида довольствовалась и этим, но вскоре решила уйти из оркестра. Знакомые возмущались: ты пока никто, радуйся, что карьера началась так хорошо, и жди, что будет дальше. Аида ждать не хотела: сменив несколько коллективов, в том числе прославленный оркестр Леонида Утесова, стала солисткой эстрадного ансамбля «Мелотон». Она была счастлива: теперь будет, где развернуться, можно самой создавать номера, соединять пение с танцами, делать что-то, похожее на американские мюзиклы... Развернуться ей не дали. «Товарищи» из Минкульта объяснили коротко и ясно: мюзиклы чужды советскому народу.

Осознав, насколько мешает ей собственное имя, Ида стала Аидой. Смена фамилии произошла естественно: она вышла замуж за артиста цирка Вячеслава Ведищева. Он увидел ее в фойе гостиницы, когда певица уезжала на очередной концерт. Вячеслав спросил ее аккомпаниатора: «Кто такая?». Тот рассказал, что это первоклассная певица, которой нужно в Москву. Так и познакомились. Ведищев пригласил Аиду на свое выступление в цирк, и та согласилась. Она сидела в зале, наблюдала за происходя-

щим на сцене и думала: бедная его жена! Это же ужас, когда муж такое вытворяет и в любой момент может упасть (тогда Вячеслав балансировал на каких-то катушках)! Спустя время она сама оказалась женой артиста. Аида вспоминает: «Почему согласилась? Он позвал меня в Москву, а я мечтала о ней. Мечтала вырваться к свету, изменить судьбу...»

Брак, подаривший ей единственного ребенка, сына Владимира, продлился недолго, но фамилия осталась с Аидой навсегда.

ПРИГОВОР МИНИСТРА

Ее голос зазвучал на всю страну, когда она спела в комедиях Гайдая. Но самой Аиде «Кавказская пленница» и «Бриллиантовая рука» принесли одни разочарования. После первого фильма вся слава досталась Наталье Варлей, Ведищеву даже не указали в титрах. Конечно, ей было обидно. Она позвала на первый показ друзей и родных, с нетерпением ждала, когда ее имя появится на экране, но... Так неловко было перед близкими людьми, как будто она их обманула!

Леонид Гайдай долго не мог найти певицу, способную справиться с танго для «Бриллиантовой руки». Ему нужно было чувственно, страстное исполнение - советские звезды эстрады так не пели. С Ведищевой все получилось с первого дубля, артистка мгновенно вжилась в роль искушенной соблазнительницы... Однако, чиновники обрушились на нее с критикой за исполнение «аморального» хита. Ведищева была возмущена до глубины души: как хвалить, так про нее забывают, а как ругать - ей достаются все шишки!

Подобных несправедливостей в жизни певицы было множество. У нее не раз забирали музыкантов после многомесячного труда по подготовке новой программы. Ее

песни становились хитами, но на итоговых телевизионных концертах их пела не она, а другие исполнители. Советские газеты обвиняли ее в «манерности» и отсутствии патриотизма. И все же пластинки Ведищевой выходили, зрители знали, кто исполняет любимые песни, и потому-то на ее концертах всегда был аншлаг до того злополучного фестиваля в Польше. Поддавшись уговору зрителей, она отступила от утвержденной программы и исполнила песню сверх программы. «Чтобы я этой певички больше не видела!» - заявила министр культуры Екатерина Фурцева. Эти слова стали приговором. Аиду выживали с эстрады до тех пор, пока она не решилась уехать из страны.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Ночь перед отъездом Аида и ее сестра провели в слезах: они были уверены, что больше не увидятся. С Аидой уезжала ее мама, сын, второй муж Борис (худрук «Мелатона») и пять собак, с которыми певица не могла расстаться. На таможне отобрали все ее роскошные концертные платья, расшитые бисером, заявив, что это «национальное достояние», но собак пропустили.

В Америке ее никто не ждал. Впрочем, Ведищева и не рассчитывала на что-то большее. В чужой стране все ее прежние заслуги не имели веса, пришлось начинать с нуля. Аида, которой в то время уже было за сорок, поступила в музыкальный колледж, а вечерами подрабатывала медсестрой. Тогда же она рассталась с мужем - ушло взаимопонимание... А через несколько лет, освоившись с американской эстрадой и перекрасившись в блондинку, Ведищева представила публике свою новую программу под псевдонимом «Эмейзинг Аида» (Удивительная Аида). Америка не пала к ее ногам, но среди эмигрантов Ведищева стала популярной. Ее



Про своего второго мужа, Бориса, певица не раз говорила: «Он был послан мне свыше...»

концерты до сих собирают залы, а западные СМИ называют певицу «русской Мэрилин Монро».

Вскоре Аида вышла замуж за настоящего американского миллионера. Тогда она думала, что это подарок судьбы, а оказалось - еще одно испытание. Супруг готов был дать ей все, но взамен требовал только одного: перестать петь. Не пристало жене влиятельного человека развлекать зрителя со сцены! Аида 5 лет задыхалась в своей «золотой клетке»: существовать без творчества она не могла. Однако, Джей был неумолим, и Аида подала на развод.

По окончании долгого и мучительного процесса певица узнала, что у нее рак третьей степени. Врачи не хотели ее оперировать, говорили: слишком поздно. Но Аида настояла на операции, после которой прошла несколько курсов химиотерапии. Она верила, что выживет, и эта вера совершила чудо.

И, все же, не зря говорят: что ни делается, все к лучшему. Главного мужчину своей жизни она встретила во время болезни. Наим влюбился в Аиду заочно, увидев запись выступления. Не сразу, но и она ответила ему взаимностью после того, как Наим пришел навестить ее, украл из больницы и повел... на танцплощадку. Они двигались под прекрасную музыку, и Аида, истощенная, обессиленная, в парике на облысевшей голове, вдруг поняла, что у нее все еще впереди.

«Для меня стакан всегда наполовину полон», - говорит певица. Сейчас, в свои 74 года, она счастлива - потому, что жива, потому, что рядом любимый человек, и сын радуется успехами в музыке и бизнесе. А еще она до сих пор занимается любимым делом: поет, пишет новые песни и радуется поклонников.



Ведищева счастлива, ведь ее окружают близкие по духу люди. На фото: с мужем Наймом и поэтессой Любовью Воропаевой

ПРИВОРОТ – ЭТО ПОРЧА

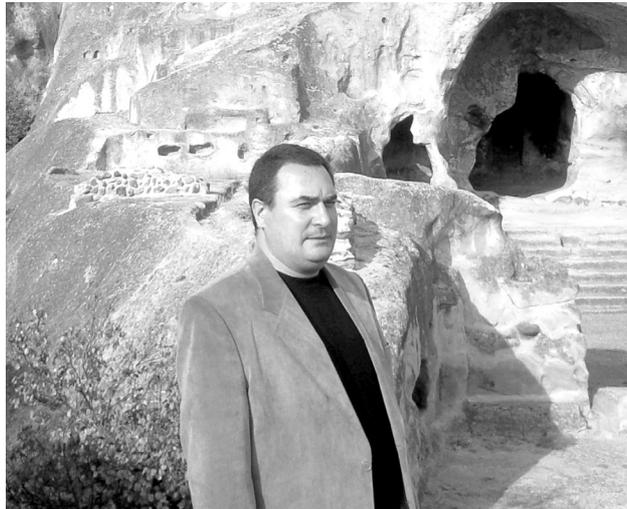
Современного читателя очень трудно чем-то удивить, тем более, если читатель экстрасенс или парапсихолог. Но очень часто, просматривая периодику, я не перестаю удивляться и возмущаться. Везде только и можно прочитать; специалист черной магии или магистр белой магии приворожит любимого без греха и вреда для здоровья. Очень милая формулировка, не правда ли?

Как можно приворожить без греха? Приворот – это порча, хотя название у нее вроде безобидное – любовная порча, но все же это порча. Порча на смерть! А наведение порчи – это большой грех!

Как можно приворожить, не нанеся вреда здоровью? Приворот – это порча на смерть для обоих; и для того, кого привораживают, и для того к кому привораживают. При привороте, в дальнейшем, казалось бы, неземная любовь переходит в лютую и смертельную ненависть, приводит к болезням, а зачастую и к летальному исходу. Приведу наглядный пример из своей многолетней практики.

Некоторое время назад ко мне на прием пришла очень большая женщина. Она стала жертвой приворота, приворот стал причиной ее болезни неудач и несчастий. К тому же, жертвой черного приворота стал и ее бывший, горячо любимый возлюбленный. Женщина мне рассказала вот такую историю любви.

Усомнившись в чувствах своего возлюбленного, женщина обратилась за помощью к колдуньи, хотя особых причин для такого опасного шага у нее не было. Колдунья, за хороший гонорар, выполнила свою работу, но не предупредила о возможных последствиях. А последствия оказались такими. Молодая женщина со временем возненавидела предмет своего обожания до такой степени, что стала желать ему смерти. И заколдованный возлюбленный стал отвечать ей тем же. Они продолжали жить вместе, люто ненавидя друг друга. Это стало выливаться в каждодневные скандалы. Им стало невыносимо вместе, но рас-



статься они тоже не могли – приворот их крепко держал. К тому же, привороженный возлюбленный перенес инфаркт (и это в 32 года!) У несчастной женщине обнаружились серьезные проблемы со здоровьем.

У привороженной пары был процветающий бизнес, от которого после проведенного приворота, остались только проблемы – полное банкротство и куча долгов.

Я провел с жертвой черного приворота целительные сеансы, после которых она, наконец, пришла в себя – смогла адекватно мыслить. Далее по фотографии я провел исцеляющие сеансы и с бывшим возлюбленным несчастной женщины – теперь у него тоже все наладилось. Жизнь несчастной пары была спасена!

Рассказ Юрия А. «Я уже достаточно давно в бизнесе. Всегда все у меня было просто отлично, на зависть моим конкурентам, но в одно совершенно недоброе утро моя жизнь стала напоминать ад. Одна за другой со мной произошли несколько аварий. После последней я долго не мог оправиться. Пока находился на лечении в различных клиниках, дела моей фирмы пришли в упадок – я потерял множество выгодных контрактов. Я был просто в ужасе – что делать? Как мне поступить?»

На помощь мне пришла моя сестра. Она записала меня на прием к г-ну Дмитрию. Экстрасенс Дмитрий мне на диагностике сказал, что меня пытались приворожить, далее выяснилось, что

автором приворота является, как это не банально, моя новая секретарша. Приворот и явился причиной всех моих проблем.

Г-н Дмитрий стал проводить со мной свои удивительные сеансы. Уже после первого сеанса я почувствовал, что жизнь снова возвратилась ко мне. После проведенного курса я понял, что я опять все тот удачливый и преуспевающий бизнесмен, каким всегда был, до того, как на меня навела порчу приворот моя секретарша.

Теперь я не расстаюсь с защитными талисманами, которые мне изготовил мой спаситель экстрасенс Дмитрий. Его талисманы теперь защищают и мой офис, и мой дом от завистников и врагов.

После моего чудесного избавления от больших проблем, у моего спасителя г-на Дмитрия побывало по моей рекомендации множество моих друзей и родственников. Все очень довольны и счастливы. Хочу, прежде всего, и от своего имени, и от имени близких мне людей, которым помог экстрасенс Дмитрий, поблагодарить его за подаренное счастье и защиту».

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ. Милые женщины, когда вы звоните и требуете немедленно приворожить любимого, то сначала задумайтесь о последствиях подобного шага. И спросите себя, нужны ли вам такие проблемы, о которых я вам сейчас рассказал.

Конечно, я понимаю, что каждая женщина хочет и любить и быть любимой. У каждого человека своя судьба. У меня нет единого рецепта счастья для всех. Но у меня к каждому моему пациенту индивидуальный подход. Главное, что я могу выяснить причину, по которой человек несчастлив и могу с помощью сеансов ее устранить. А причиной, по которой человек не может быть счастлив – это в первую очередь слабая энергетика, наведенная порча или сглаз.

Проведя сеансы, по очищения человека от любой астральной напасти и защита человека или его дом специальными талисманами, я даю шанс человеку правильно выбрать себе дорогу и встретить свою вторую половину и быть по настоящему счастливым.

ПРИЗНАКИ ПРИВОРОТА. Первыми признаками приворота является нервное состояние привораживаемого. Жертва приворота неадекватно реагирует на любую критику в адрес своей психики.

Жертва приворота очень часто попадает в аварию или другие чрезвычайные ситуации.

У привораживаемого часто снижается жизненный тонус, без причины меняется настроение, появляются боли в желудке (если кормят приворотным зельем).

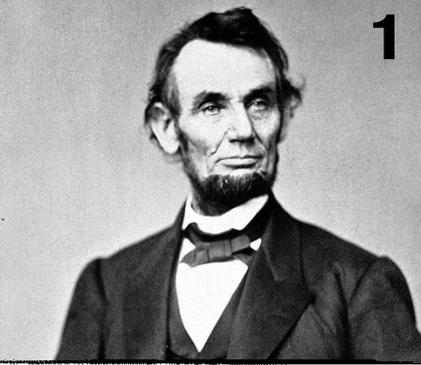
Часто у жертвы приворота возникает к предмету своего обожания двоякое чувство – и не хочется идти на встречу с «любимой», а ноги сами ведут к ней.

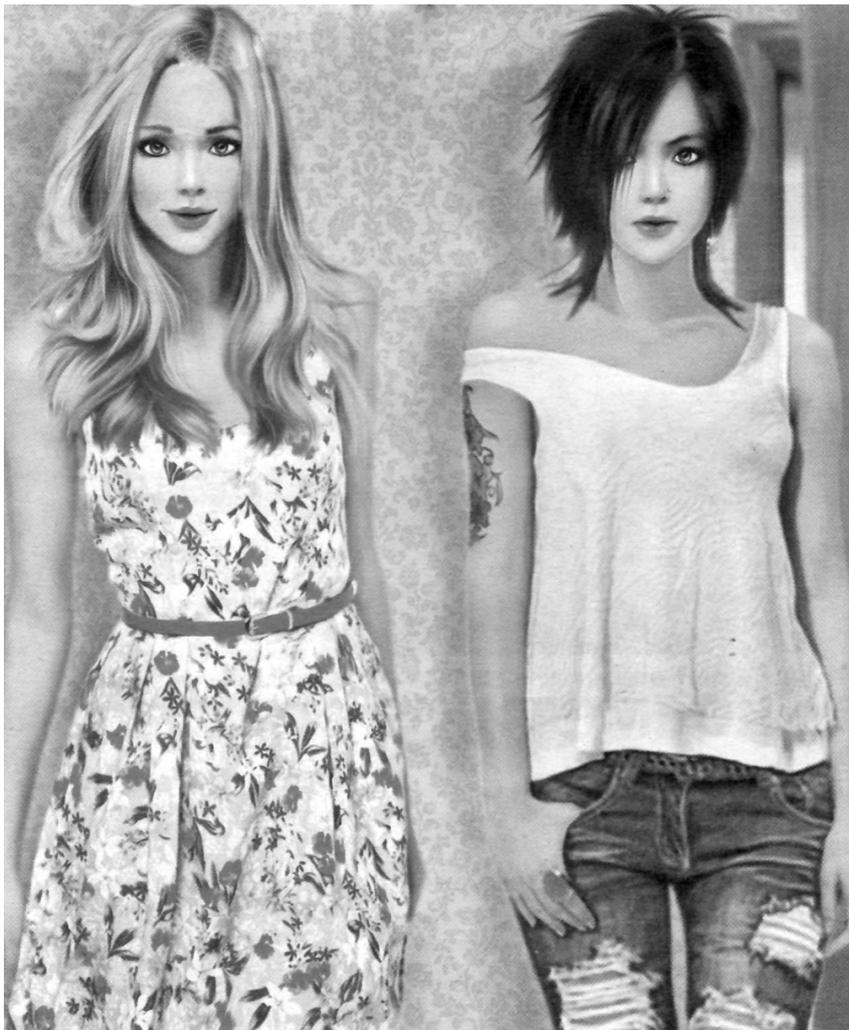
Далее наступает череда неудач в бизнесе. При запущенном привороте у мужчины начинаются проблемы с потенцией или возникают различные заболевания половой сферы.

СОВЕТЫ. Любовная порча, как и любая порча, сама не «рассосется», как думают многие. Порча – это болезнь, и если во время не обратиться к парапсихологу или экстрасенсу, то последствия будут самые плачевные.

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили принимает только по предварительной записи
Тел.: 218-32-88
5.95-144-888,
5-77-43-69-87.

Ваш любимый сканворд

Естественное																								
Дверца в кассе	Перед тренировкой		Творение карандашом	Неизвестный автор		Трактир на Кавказе		"Крутилка" пряжи		Эквивалент		Наташа в Париже	Резина на колесе											
	Община		Физик-правозащитник Андрей...							Хоккейное поле		Пленка на молоке												
						Занят трапезой		Жираф-карлик																
	Накладные волосы		Девятка музыкантов					Мне приснился...	Кинопродюсер... Пуаре															
						Часть урожая для церкви																		
	Хвойное дерево		Одеяние гейши							Маневр на трассе		Уступ на днище глассера	Древнегреческий вазописец											
				Широта и долгота		Грабитель-цыган																		
Белая глина для посуды		1		Команда Бэхмема	 <p>Президент США</p>						"Ветер с Востока", режиссер		Запятая сверху строки											
Добавляют в бассейн																								
Длиннее дефиса																Жена скифского бога Папая								
Шайка отпетых	Почти равен версте										Снял "Трансатлантический браслет"	Прибрежные камешки	Водка самураев	Европейская...										
				Осмотр по ордеру		Казак... Тимофеевич		Постель, ложе	Печать точками															
Генетический двойник	Доспехи рыцаря					"Остров доктора..."; Уэллс						"Эй!" по-армянски												
				Снижение показателя					Пустить поезд под...															
Большая скрипка	Певец... Борзов					Косметическая мазь						Ядовитая змея												



ОДИНАКОВЫ С ЛИЦА

Часто самые близкие люди питают друг к другу отнюдь не родственные чувства, а становятся заклятыми врагами. Почему мы так легко вычеркиваем из жизни родных? И как найти в себе силы признать ошибку?

Говорят, больше всего мам близнецов раздражает вопрос; «А как вы их различаете?». У нашей мамы такой проблемы не было. Мы с сестрой уродились настолько непохожими, что с детства нас никто не путал. Мама рассказывала, что я без конца хмурила бровки, а у Тани улыбка не сходила с лица...

РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСЫ

В первом классе мама записала нас в танцевальную студию. Тане занятия давались легко, а я не попадала в такт, сбивала с ног других девочек, косолапила и сутулилась. Хореограф признался, что более не способного к танцам ребенка он

еще не встречал. Мама расстроилась. А я ликовала, потому, что на самом деле мечтала о футбольной секции.

Так и повелось, что между нами с сестрой не было ничего общего. Меня смешили Танины вычурные концертные костюмы. Сестра свысока смотрела на мои бутсы и спортивную форму. У Тани было много подружек. Я же общалась лишь с мальчиками, которые считали меня «своим парнем».

Объединяла нас только одна комната на двоих. Да бесконечные мамины причитания:

- Анюта, бери пример с сестры! Пусть Танюша с тобой позанимается!

Вдобавок, ко всем благодарениям Таня еще и училась на отлично. Я же перебивалась с двойки на тройку, а на уроках считала минуты до спасительного звонка. Мама без конца заставляла сестру «подтягивать» меня по всем предметам сразу. Впрочем, Тане это даже нравилось. Ей не составляло труда по несколько раз объяснять мне одну и ту же простую истину. Я напевала себе под нос какой-нибудь мотивчик, а на слова сестры просто не обращала внимания. А стоило Тане зазеваться, я ускользала в окно. Благо, жили мы на первом этаже.

Я сбегала на школьный стадион или просто бесцельно бродила по окрестностям. Домой идти совершенно не хотелось. Наверняка мама опять начнет отчитывать, пугать бесперспективным будущим и карьерой дворника. И чем больше мама ругалась, тем крепче я убеждалась, что она меня не любит. Послушная Танечка для нее всегда будет на первом месте, а я так, сплошное недоразумение.

СЕСТРА В РОЛИ МАМЫ

Таня мечтала стать учительницей и решила поступать на филологический факультет. Меня мысли о будущем не заботили, так что я поддалась на уговоры сестры составить ей компанию. Вступительные экзамены за меня сдавала Таня. Ее же зачислили в университет автоматически, как призера областной олимпиады по русскому языку.

Я надеялась, что вольная студенческая жизнь избавит меня от ежедневных нотаций, и я смогу, наконец, вздохнуть свободно. Но все обернулось еще хуже. В общежитии нас с сестрой заселили в одну комнату. Делить квадратные метры нам не привыкать. Но Таня почему-то решила, что должна занять место мамы в моей жизни. Она следила, чтобы я исправно ходила на лекции, вовремя возвращалась в общежитие и не спускала всю стипендию на шоколадки. В те времена мне казалось, что мама звонит Тане каждый день лишь для того, чтобы проинструктировать, как именно нужно меня распекаль.

Когда в жизни Тани появился аспирант Олег, сестра чуть сбавила обороты. Правда, теперь она при каждом удобном случае увещевала меня, найти себе приличного парня, а не этого «лохматого бездельника». Нелестным эпитетом сестрица наделила мою неразделенную любовь, солиста студенческой рок-группы. Переживать Тане было не о чем: парень даже взглядами меня не удостоивал. Но сестра не унималась. «А то останешься старой де-

вой», - пугала она меня. Конечно, в двадцать лет именно этого и стоит бояться. Впрочем, пропускать мимо ушей нудную мораль я научилась давно. Однако, вскоре от слов Таня перешла к активным действиям. Она, будто бы ненароком, устраивала мне свидания с приятелями Олега. Все они были такими же занудными очкариками, как и жених сестры. Стоит ли говорить, что от этих «ухажеров» я сбегала без оглядки.

Через год сестра переехала к жениху, и мы стали общаться намного меньше. Меня это полностью устраивало. Но отвертеться от приглашения на свадьбу все-таки не удалось.

СКАНДАЛ НА СВАДЬБЕ

Когда я с приличным опозданием заявила в ресторан, у мамы вытянулось лицо, а сестра едва не уронила фужер. Я прыснула со смеха. Разумеется, рваные джинсы и растянутая майка были выбраны нарочно, чтобы мама с сестрицей не думали, что я всю жизнь буду плясать под их дудку. И, надо сказать, я произвела фурор. Чуть ли не каждый родственник счел своим долгом похвалить мою смелость. А заодно, неуклюже пошутить, что ждет приглашения на мою свадьбу. Вынести эту болтовню можно было лишь с бутылкой горячительного наперевес. Набралась я в тот вечер основательно. И когда тамада объявил, что пришло время для тоста тещи, мне буквально сорвало крышу.

- Дорогая Танечка, любимая моя доченька! - микрофон делал голос мамы тонким и визгливым. - Я так рада, что ты нашла свое счастье. Я всегда была уверена, что все у тебя в жизни сложится. Знаете, она ведь такая умница с детства была. Помню, играет Танюша в песочнице...

Договорить она не успела. Я вырвала микрофон из рук расчувствовавшейся мамы и нецензурно выругалась. А затем посмотрела в глаза озадаченной родительнице и выдала:

- Любимая доченька, говоришь? Наконец-то ты открыла свое истинное лицо! Давай же, расскажи всем, что у тебя есть еще и нелюбимая дочь, из-за которой постоянно приходится краснеть. Радуйся, больше проблем я тебе не доставлю.

Звенящее молчание нарушал лишь мамин лепет. Я слышала отдельные слова: «доченька», «не так поняла», «обеих люблю». Но они меня не остановили.

СЖИГАЯ МОСТЫ

Я решила, что отступать мне некуда. Забрала документы из уни-

верситета - все равно учеба вызывала у меня только тоску, и разорвала все связи с мамой и сестрой. Им без меня будет лучше, думала я тогда. Ведь я не вписываюсь в их идеальную систему ценностей.

Наконец-то я была предоставлена самой себе. Засыпала, не представляя, что меня ждет завтра. Осознание того, что в любой момент жизнь можно круто развернуть, пьянило меня. Сегодня я ходила на курсы маникюра, а через неделю бросала все и колесила по стране автостопом. Я считала себя счастливым человеком: живу, как мне нравится, приятелей куча. Только в карманах частенько гулял ветер, да и личная жизнь не клеилась. Знакомые мужчины почему-то не воспринимали меня всерьез, а считали просто другом. Но я не отчаивалась и верила, что моя судьба ждет где-то за следующим поворотом.

Сестра и мама не оставляли попыток наладить со мной отношения. Особенно усердствовала Таня. Я, то и дело, переезжала с квартиры на квартиру, но сестра, каким-то образом, всегда меня находила. Частенько под дверью я подбирала письма от нее. Так я узнала, что у меня родился племянник, а у мамы проблемы со здоровьем. В каждом послании Таня оставляла свой адрес и телефон, приглашала в гости. Но я оставляла весточки от сестры без ответа.

ЗЛАЯ ШУТКА СУДЬБЫ

Пять лет промелькнули незаметно. Я не задумывалась о времени, не строила планов на будущее. Но однажды такой образ жизни сыграл со мной злую шутку.

Я сломала ногу. Глупо - поскользнулась в ванной. Из дома не выходила целую неделю, в холодильнике было пусто. Но никто из, так называемых, приятелей не пришел на помощь. Одни прикинулись занятыми, а кто-то притворился, что не получал от меня никаких сообщений по телефону... Желудок сводило от голода, и я, поборов гордость, набрала номер сестры. Таня примчалась сразу же, без лишних вопросов. Они с Олегом забрали меня к себе.

Я словно очутилась на курорте. Олег и Таня возились со мной, как с больным ребенком, и, вообще, вели себя так, будто я каждые выходные прихожу к ним в гости на пирожки.

Но чувство, что все происходящее неправильно, и мысль, что я не заслужила такого отношения, не покидали меня. Собраться с духом, чтобы откровенно поговорить с сестрой, удалось не сразу.

- Таня, вот ответь мне: зачем тебе это нужно? - спросила я, ког-

да сестра принесла мне обед в комнату. - Зачем ты так обо мне заботишься?

Таня пожала плечами:

- Что значит - зачем? Ты моя сестра, вот и все. А как иначе?

Меня будто током ударило. Господи, такие простые, но такие искренние слова!

На смену оцепенению пришел стыд. А случись что с сестрой, могла бы я ей? Сомневаюсь.

- Танюша, ты меня прости, - я прикрыла лицо руками, чтобы сестра не видела моих пунцовых щек. - За все прости. За то, что в детстве сбегала, когда ты мне с уроками помогала. За то, что всегда думала только о себе. И за то, что наговорила на твоей свадьбе. Понимаешь, я ведь всегда тебя к маме ревновала. Вот и выкидывала проделки.

Танино лицо озарила улыбка:

- А я в детстве думала, что она тебя больше любит. Я в школе пятерку получу, а у мамы разговоры только о том, что ты окно в туалете разбила. Как же я обижалась! Глупо, правда?

ПРОЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ

Воссоединение с семьей было бы неполным без мамы. К сожалению, все оказалось еще хуже, чем Таня рассказывала в письмах.

- Мама уже второй месяц в этой больнице, - шептала сестра, когда мы подходили к палате. - И врачи пока не дают прогнозов, когда ее выпишут.

Лежащая на больничной койке женщина мало походила на маму, которую я помнила. Старше лет на десять, исхудавшая, со впалыми щеками. Ее голубые глаза выцвели и стали грустными. Или казались такими, потому что в них стояли слезы?

- Анечка, родная, ты пришла! Как я рада! - мама попыталась встать, но ноги дрогнули, и она рухнула на койку.

- Мамочка, береги силы, - засуетилась Таня.

А у меня будто язык к небу прилип. Надо бы что-то сказать, попросить у мамы прощения. Наверняка, именно переживания за меня привели ее на больничную койку. Но все слова выветрились из головы.

Мама, не отрываясь, смотрела на меня. И ее взгляд рассказал мне обо всем. О том, что мама не сердится. О том, что материнское сердце не делит детей на хороших и плохих, послушных и строптивых, а любит всех одинаково. И о том, что в родном доме мне всегда рады.

В горле стоял комок. Таня взяла меня за руку, и это прикосновение придало мне сил. Как хорошо, что рядом близкие люди, всегда готовые понять и простить!



САМОЗАЩИТА: чему и как научить ребенка

Заканчиваются летние каникулы, и родители, занимаясь подготовкой к школе, все чаще думают, насколько их дети готовы к самостоятельности на улицах города.

Каждый из родителей, отпуская детей в школу, на прогулку или даже в соседний магазин за углом, сталкивался с тревогой или паникой, если ребенок задержался или не отвечает на звонки. Моментам в голове всплывают жуткие истории похищений, одолевают сомнения и страхи и, самое главное, неуверенность в том, что ребенок в опасной ситуации сможет повести себя правильно, постоять за себя, не поддастся на типичные уловки преступников.

О ЧЕМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК?

Лия Шарова, руководитель Школы безопасности «Стоп-Угроза» рассказывает о том, что должен знать и уметь каждый ребенок, чтобы он мог не только предотвратить опасность, но и отпугнуть преступника в случае угрозы.

✦ Иметь представление о добре и зле, о плохих и хороших людях, о своих и чужих и разделять свое поведение по отношению к хорошо знакомым людям и к посторонним.

✦ Представлять, какого рода опасность может исходить от посторонних людей, знать о том, что преступник не будет нападать на ребенка в людном месте, а всегда попытается увести с собой обманом, вызвав доверие.

✦ Твердо знать, что любой посторонний человек, обратившийся к ребенку на улице, в подъезде, позвонивший в дверь или по телефону, может быть потенциально опасен. Чужой не должен подходить к знакомым детям - пусть каждый ребенок знает это правило и дает себе право игнорировать любого незнакомца.

✦ Уметь прервать разговор с любым человеком словами: «Я вас не знаю и не буду с вами разговаривать», или: «Нет, меня ждут, я спешу».

✦ Уметь уверенно отказать, позвать на помощь, агрессивно закричать на постороннего человека в случае, если тот не реагирует на отказ в продолжении разговора.

✦ Знать, что в случае любой опасности нужно, не стесняясь, просить о помощи у женщин с детьми, пожилых женщин, сотрудников полиции или быстро бежать в любое общественное место: магазин, аптеку, на остановки общественного транспорта, в любое первое попавшееся учреждение и обращаться за помощью к служащим.

✦ Выучить наизусть минимум два номера телефона родных, чтобы в короткие сроки связаться с родителями или доверенными лицами, рассказать об опасности, даже в том случае, если ему удалось легко отпугнуть постороннего.

✦ Знать о том, что уловки злоумышленников могут быть самыми разными: поощрение, порицание, обещания, просьба о помощи, привлечение внимания с помощью домашних животных, угощений, предложений показать или подарить что-то.

✦ Не соглашаться на личную встречу с незнакомым ребенком без предварительного обсуждения с родителями.

✦ Не заходить с посторонними в подъезд, лифт, не открывать дверь квартиры посторонним никогда и ни при каких обстоятельствах. Если незнакомец начинает разговор в подъезде или пытается удержать, то кричать: «Пожар!», а не: «Помогите!».

✦ Не позволять посторонним людям прикасаться к себе и сразу же рассказывать родителям о любой попытке это сделать.

✦ Если произошла опасная ситуация или случилась беда, то нужно рассказать об этом близким людям, обратиться за помощью, не замыкаться в себе, не скрывать, не бояться угроз, шантажа или родительских запретов.

✦ Проверять каждого виртуального друга, предлагая ему общение в скайпе или в видеочате, - только так можно убедиться в том, что за аватаркой ребенка не скрывается взрослый.

✦ Если посторонний схватил, удерживает, или тащит, нужно громко кричать: «Помогите! Я не знаю этого человека!», падать на землю, цепляться за кусты, заборы, скамейки, разбрасывать вещи (рюкзак, одежду).

✦ Никогда не садиться в машину к незнакомому или малознакомому человеку, даже к соседу или полицейскому. Если за ребенком медленно едет машина, нужно развернуться и побежать в противоположном направлении.

ОБЪЯСНИТЬ ДОСТУПНО

Дети плохо воспринимают и запугивания, и страшилки, и нравуочения. Поэтому, лучше всего обучать правилам безопасности во время прогулки, игры, обычного разговора. Предложите ребенку показать, кого из посторонних он считает опасным, а кого нет, и объясните, в чем его ошибка, если это необходимо. Покажите наглядно, как именно нужно отвечать незнакомцу на улице, или если кто-то звонит в дверь. Не стесняйтесь тренироваться громко кричать вместе на улице, пусть ребенок точно понимает, что его жизнь и здоровье важнее всех правил приличия.

Конечно, все эти советы не дают стопроцентной гарантии спокойствия, но ни один преступник не рискнет тащить по улице упирающегося и зовущего на помощь ребенка.

Муж убегает

от конфликтов к маме

Милая «Подруга»! Мой супруг чуть что - бежит к маме. Небольшое разногласие - и он уже с сумкой у порога. Я устала ему объяснять, что он взрослый человек и должен самостоятельно решать свои проблемы. Как еще донести до него эту мысль?

Ольга Корытова.

ПОДРУГА: Боюсь, ваш супруг относится к категории маменькиных сынков. Иначе, как еще объяснить его неумение решать вопросы самостоятельно. Обычно, привычка бежать по любому поводу к маме рождается у сыновей, которые воспитывались без отца. Их привязанность ненормальна и очень мешает им во взрослой жизни. Не ругайте своего мужа за это, его проблема сидит глубоко внутри, и он не знает, как с ней справиться.

Поговорите со свекровью. Только она сможет привить своему сыну самостоятельность. Вы должны постараться объяснить ей, как страдает из-за подобной ситуации ее ребенок. Он не может стать самостоятельным, не может стать главой семьи. Если свекровь - мудрая женщина, она вас услышит.

А сами, когда супруг в очередной раз захочет сбежать под материнское крыло, попытайтесь его остановить. Только без криков и ругани! Усадите мужа за стол, обнимите, объясните, что все проблемы временны, и каждую из них можно решить собственными силами. Вот увидите, он вас услышит.

Боюсь что-то менять

в жизни

Милая «Подруга»! Я живу в маленьком городке. У нас много, вырастая, перебираются в мегаполис. Мне бы тоже хотелось, но я привыкла к родному дому...

Алла Б.

ПОДРУГА: Не каждому суждено жить в мегаполисе. Некоторые находят свое счастье в небольших городах, где у них много друзей, свое хозяйство. Поэтому, задумайтесь, что стоит за вашим желанием переехать в мегаполис?

Большой город многих ломает. Туда есть смысл отправляться тем, кто точно знает, что в небольшом городке ему не осуществить свою мечту - стать оперным певцом, сняться в фильме. Есть ли такая мечта у вас? Если нет, не стремитесь уезжать вслед за остальными. И в родном городе вы найдете свое место.



Почему мужчины наглеют?

Милая «Подруга»! Когда только познакомишься с мужчиной, он кажется таким хорошим, добрым, услужливым. Проходит несколько месяцев, и ты его не узнаешь! Ухажер расслабляется, показывает свое истинное лицо. Почему так происходит?

Маргарита

ПОДРУГА: В своем письме вы употребили очень хорошее слово - «кажется». Мужчина при знакомстве кажется хорошим, добрым, галантным и т.д. Он может и не являться таким, но влюбленная барышня смотрит на него, словно сквозь розовые очки. Конечно, мужчина тоже старается продемонстрировать только самое лучшее, что в нем есть. И все же ошибка первого впечатления лежит на плечах обоих.

Что делать, чтобы такого не происходило? Пожалуй, ничего. Нужно просто дать себе время присмотреться, а своему избраннику - раскрыться. Именно поэтому многие советуют не жениться второпях, принимая предложение уже на следующий день после знакомства.

Тогда мнение о будущем муже может быть искажено. Такие браки часто заканчиваются разводами.

Для того, чтобы мужчина всегда был в тонусе и даже через год-два после знакомства проявлял к вам все те же трепетные чувства, нужно самой его к этому подталкивать. Всегда оставаться немного недоступной, неприступной. Не становиться для любимого домашним тапком, который всегда под боком. Пусть он знает, что у вас есть своя, отдельная от него жизнь, что вы много общаетесь с людьми, чем-то увлекаетесь. Пусть не думает, что вы навеки привязаны к нему. Он должен понимать, что ему всегда придется держать себя в форме, чтобы быть достойным вас.

Как разделить рабочее и личное?

Милая «Подруга»! Я врач с многолетним стажем, живу в небольшом городе. Все в округе меня знают и при любых недугах бегут ко мне. Людям неважно, выходной ли это, поздний вечер или мой законный отпуск, им главное, чтобы я им помогла. Я все понимаю, но мне же тоже нужно личное время. Как им это объяснить?

Татьяна Морозко.

ПОДРУГА: С одной стороны, вас можно понять, вы мечтаете о собственном времени, которое будет принадлежать только вам. С другой - люди таких профессий, как врачи, педагоги, играют особую роль в обществе. К ним идут за помощью, им верят, на них полагаются. Вам просто нужно аккуратно, но твердо дать людям понять, что вы имеете право на отдых. Когда в следующий раз придет незапланированный больнич, скажите ему: «Буду рада

принять вас завтра, сегодня уже поздно». Не бойтесь напрямую говорить людям о своих потребностях - я устала, хочу спать, у меня свои дела. Поступая так раз за разом, вы привьете местным жителям новую культуру обращения к вам - не когда им захочется, а в рабочее время. Можете схитрить и вечером, после 19:00, например, не открывать никому дверь. На самой двери повесить шуточное объявление: «Приема нет!».



НАСКОЛЬКО ВЫ ДОВЕРЧИВЫ?

Доверчивые люди - настоящая находка для не слишком честных товарищей. Относитесь ли вы к категории тех, чьей наивностью все время пользуются?

Представьте, что во дворе вашего дома стоит человек и по рупору объявляет: «За углом раздадут бесплатную колбасу». Поверите ли ему? Многие бросятся за «бесплатным сыром». А ведь доверчивость не всегда бывает безобидной.

1. Доверяете ли вы рекламе?

А. Стараюсь не доверять. Но иногда так привлекательно все показывают...

Б. Нет, конечно! Все давно знают: рекламщики всегда врут.

В. Только той, которую уже проверили на себе мои знакомые.

Г. Да, и стараюсь покупать ту продукцию, которую вижу в рекламе.

2. К вам на улице подходит незнакомый человек. Говорит, что у него украли кошелек, и просит дать 100 рублей в долг. Ваши действия:

А. Даже не знаю, как поступлю. Скорее всего, пройду мимо.

Б. Знаю я таких несчастных! Наверняка, попрошайка! Ничего ему не дам.

В. Посмотрю, как он выглядит. Если прилично - дам денег.

Г. Скорее всего, дам. А вдруг я однажды окажусь в такой же ситуации?

3. Участвуете ли вы в лотереях?

А. Иногда, особенно не надеясь на успех.

Б. Никогда. Я что, на дурочку похожа?

В. Только, если лотерейный билет дают мне вместо сдачи.

Г. Да, и верю, что однажды что-нибудь выиграю!

4. Ваш возлюбленный пришел позже обещанного. Как вы его встретите?

А. Молча, но где-то внутри у меня все-таки зародятся сомнения по поводу того, где он пропал.

Б. Устрою ему допрос с пристрастием.

В. Спокойно спрошу, где задержался.

Г. Ну, задержался - и что в этом такого?

5. Где вы храните собственные сбережения?

А. Перекладываю их с места на место, никак не могу определить, где надежнее.

Б. В собственном секретном месте. Банкам не доверяю, доверяю только себе!

В. В банке, как и все нормальные люди.

Г. Под подушкой, потому, что так делала еще моя бабушка.

6. Вам сообщают о том, что вы выиграли крупную сумму денег. Вы:

А. Десять раз переспрошу, не перепутали ли они что-нибудь.

Б. Даже неотреагирую. Не верю я во все эти лохотроны!

В. Обращу внимание на то, кто мне сообщил эту новость, можно ли доверять этому лицу.

Г. Побегу получать выигрыш! Кстати, а как его получить?

7. Когда где-нибудь, что-ни-

будь бесплатно раздают, вы...

А. С любопытством пытаюсь разузнать, что же такое раздают.

Б. Прохожу мимо.

В. Останавливаюсь, если у меня есть на это время.

Г. Оказываюсь первой в очереди.

8. У вас серьезные трудности. Поделитесь ли вы ими с кем-нибудь?

А. Сначала решу не делиться, но потом, наверняка, не выдержу и расскажу.

Б. Нет, предпочитаю все свои проблемы решать самостоятельно.

В. Буду делиться только в том случае, если человек действительно сможет мне помочь.

Г. Да, тут же побегу всем рассказывать и просить помощи.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы - сомневающаяся натура, которая никак не может определиться, на чьей же она стороне. Вам хочется надеяться на то, что вокруг возможны чудеса, и, в то же время, вы боитесь в них поверить. Вам обязательно нужно с кем-то посоветоваться перед принятием важных решений. Вот только знающие люди не всегда будут рядом, так что, вам пора привыкать рассчитывать только на себя.

Большинство Б

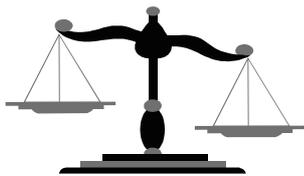
Вы недоверчивый человек. Это, конечно, с одной стороны, хорошо, потому, что так вы оберегаете себя от возможных ошибок. Но, с другой стороны, вы рискуете однажды пропустить что-то действительно стоящее. Допустим, вы на самом деле выиграете миллион, но не придете его получать, потому, что не поверите в собственную удачу.

Большинство В

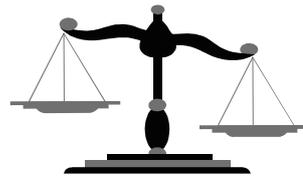
С вашей доверчивостью все в порядке. Вы способны отличить ложь от правды, честного человека от лгуна. Вы не клонете на первую же заманчивую удочку, которую вам забросят. При этом, когда нужно, вы сможете рискнуть и сорвать куш.

Большинство Г

Вы слишком доверчивы! Вас легко обвести вокруг пальца, не прилагая при этом никаких усилий. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки и верите, что все люди вокруг добрые и хорошие. Вам стоит быть начеку, потому, что однажды ваша наивность может сыграть с вами злую шутку.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ДОЛГИ В НАСЛЕДСТВО

ВОПРОС: Как только мне исполнилось 18 лет, мой отец попросил снять с него задолженность по алиментам. Я отказалась, а в ответ услышала, что, когда он выйдет на пенсию, подаст на меня на алименты. При этом, у него есть двое совершеннолетних детей. Мне он начал платить уже после достижения мною 18 лет. Однако выплачивал меньше той суммы, которая была определена судом. Как я могу поступить в сложившейся ситуации?

ОТВЕТ: Лишить его родительских прав можно было только пока вы были несовершеннолетней. Так называемое им «снятие задолженности» не обезопасит вас от его иска на его содержание. Но тот

факт, что он не платил алименты до вашего совершеннолетия и теперь выплачивает долг не регулярно, станет основанием для существенного снижения взыскиваемых с вас в его пользу алиментов.

ВОПРОС: Могут ли родители оформить дарственную на свою квартиру сыну без нотариуса? В свое время они подарили старшему сыну двухкомнатную квартиру, а теперь, чтобы избежать в будущем дележки жилплощади между детьми, хотят отписать свою однокомнатную младшему сыну по дарственной. Обязательно ли делать это через нотариуса или отчуждение всей квартиры делается только через них?

ОТВЕТ: Если квартира находится в долевой собственности у родителей, например, по 1/2 доли у каждого, то эту сделку надо заверять у нотариуса. Вообще, любые сделки по отчуждению долей недвижимости в общей собственности нужно ре-

гистрировать у нотариуса. В том числе, при отчуждении всеми участниками долевой собственности своих долей по одной сделке. Если же квартира оформлена на кого-то одного из супругов, то можно обойтись без нотариального удостоверения.

ВОПРОС: Жена подала в суд заявление на развод и раздел имущества. Как избежать раздела автомобиля, который был приобретен в браке?

ОТВЕТ: Вряд ли у вас это получится. Раз машины была куплена в браке,

значит, она является совместной собственностью.

ВОПРОС: Я - мать одиночка, в браке никогда не состояла. Сейчас ребенку два годика. Его биологический отец без моего согласия сделал экспертизу ДНК, которая подтвердила его отцовство. Я категорически против того, чтобы он был установлен и записан «отцом». Теперь он собирается подавать в суд на установление отцовства. Могу ли я добиться того, чтобы его не вписали в свидетельство о рождении ребенка и чтобы у него не было никаких прав ни на сына, ни на мое имущество?

ОТВЕТ: К сожалению, это его право. Если он подаст в суд, его отцовство будет установлено (разумеется, если экс-

пертиза подтвердит их родство). Что касается вашего имущества, он не имеет к нему никакого отношения.

ВОПРОС: Хочу подать иск в суд на свое содержание и на алименты сыну, которому сейчас три

годика. У бывшего мужа есть постоянная работа. Смогу ли я это сделать?

ОТВЕТ: Разумеется. Для этого нужно обратиться с иском в суд. Алименты на ребенка ему придется платить в любом случае. А вот что касается вашего содержания, все зависит от об-

стоятельств. Как правило, положительное для женщины решение в таких случаях суд принимает, если ребенку пока нет трех лет. Но, в любом случае, можете попробовать.

ВОПРОС: Суд обязал меня выплачивать алименты на содержание ребенка в размере 1/4 дохода. Но у меня уже есть судебное решение на выплату 1/4 дохода на содержание дочери от первого брака. Я хочу подать в суд на изменение размера алиментов. Но есть проблема: я живу в другом городе и не знаю точный адрес ответчика (первой супруги), так как она сменила место жительства. Можно ли обратиться в суд, не указав адрес одного из ответчиков? Как будет решаться вопрос с изменением размера алиментов?

ОТВЕТ: Вам нужно будет подать в суд по последнему известному месту жительства ответчика. Что касается решения

суда, тут сложно что-то говорить заранее. Скорее всего, суд учтет тот факт, что вы платите алименты и на другого ребенка.

ВОПРОС: Сын моего мужа от первого брака хочет взыскать с него алименты за весь период невыплаты. Сейчас ему уже 27 лет. Сможет ли он этого добиться? Например, могут ли арестовать мой счет в банке в счет погашения задолженности супруга по алиментам?

ОТВЕТ: Обратиться в суд он может, но вопрос в том, удовлетворят ли суд его иск? Ему уже давно

исполнилось 18 лет и говорить сейчас о взыскании алиментов уже очень поздно.

ВОПРОС: Как продлить развод по истечении трехмесячного срока о примирении?

ОТВЕТ: Суд вправе отложить судебное разбирательство при неявке истца

или ответчика по уважительной причине (болезнь, командировка и т.д.).

ВОПРОС: После развода я какой-то период выплачивал алименты, но потом накопилась задолженность. По просьбе матери ребенка, я отказался от дочки, а бывшая супруга – от алиментов. Может ли она повторно подать на алименты?

ОТВЕТ: Да, так как такого понятия как «отказаться от ребенка» не существует. Человека можно лишить родитель-

ских прав. Может у вас и было какое-то устное соглашение, но оно не имеет никакой юридической силы.

ВОПРОС: У моего дяди большой кредит в банке. Сейчас ему предстоит очень серьезная операция. Его наследники - жена и ребенок. Что можно сделать, чтобы им не пришлось выплачивать кредит в случае смерти заемщика?

ОТВЕТ: Долги вашего дяди перейдут к ним как и

все остальное наследственное имущество.



(Продолжение, начало в 29-35)

— О, я по опыту знаю, что более беспристрастных и жестоких ответов не добьешься ни от кого, кроме жен.

— Неужели? Продолжайте, очень интересно.

— Ну, кто еще уже через несколько недель после замужества узнает обо всех недостатках мужчины, а значит, может рассказать обо всех его уязвимых местах? Что и делает — регулярно, с завидной настойчивостью и ужасающей точностью.

— Ваша жена, похоже, бессердечная женщина. Мне нравится, как вы о ней рассказываете.

— Моя жена — воистину мудрая женщина, — парировал Энтони, наблюдая за тем, как Дженнифер расправляется с очередной креветкой.

— Правда?

— Чистая правда. Она проявила достаточно мудрости и ушла от меня много лет назад.

Дженнифер протянула ему соус, он не взял, тогда она сама положила ему на край тарелки немного майонеза и спросила:

— Как это понимать, мистер О'Хара? Вы оказались не таким уж замечательным?

— Не таким уж замечательным мужем? Полагаю, вы правы. Во всех остальных отношениях я, разумеется, само совершенство. Пожалуйста, назовите меня просто Энтони, — ответил он, копируя принятую в этих кругах высокомерную манеру общения.

— Что ж, Энтони, тогда я думаю, что у вас с моим мужем много общего. Думаю, он о себе примерно такого же мнения, — произнесла Дженнифер, выразительно взглянув на Стерлинга, потом повернулась обратно к Энтони и посмотрела на него долгим взглядом, вполне достаточным для того, чтобы журналист понял, что ошибался в ней, принимая ее за скучную, поверхностную барышню.

Вскоре принесли горячее — говья-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

жий рулет, запеченный с грибами в сливках, а Энтони тем временем узнал, что Дженнифер Стерлинг, урожденная Верриндер, замужем уже четыре года.

Практически всю жизнь прожила в Лондоне, а вот муж часто ездит по делам на шахты. Зимой, часть лета и праздники они проводят на Ривьере, так как светская жизнь Лондона им порядком наскучила. Здесь все знают друг друга, сообщила она, пристально разглядывая сидящую напротив жену мэра. Кому захочется постоянно жить в аква-риуме, где плавают исключительно золотые рыбки?

Все, что Дженнифер Стерлинг сказала ему, характеризовало ее как очередную пресытившуюся светскими развлечениями жену богатого человека. Однако Энтони заметил в ней и нечто иное: Дженнифер Стерлинг была слишком одинока и слишком умна для своего положения в обществе и, судя по всему, еще не понимала, к чему это может привести через пару лет. Пока что лишь едва заметная печаль, сквозившая в ее взгляде, выдавала в ней человека мыслящего. Эта женщина оказалась заложницей бесконечного и бессмысленного водоворота светской жизни.

Детей у них не было, на его вопрос почему, Дженнифер ответила: «Говорят, супругам нужно хотя бы какое-то время провести в одной стране, чтобы завести детей». Услышав это, Энтони сперва подумал, не заигрывает ли она с ним, однако по ее простодушному взгляду понял, что эта ситуация ее скорее забавляет, чем расстраивает.

— А у вас есть дети, Энтони? — поинтересовалась она.

— Ммм... Похоже, один все-таки есть. Живет с моей бывшей женой, которая готова на все, что угодно, лишь бы я не сбил сына с пути истинного, — непроизвольно ответил Энтони и сразу понял, что прилично набрался. В трезвом виде он никогда не стал бы упоминать о существовании Филлипа.

Она улыбнулась, но так серьезно посмотрела на него, как будто пыталась решить, стоит ей посочувствовать ему или нет. О нет, только не это, безмолвно взмолился он, налил себе еще вина, чтобы скрыть смущение, и добавил:

— Ничего страшного... Он...

— А как вы обычно сбиваете людей с пути истинного, мистер О'Хара? — спросила дочь мэра Мариетта, сидящая напротив него.

— Подозреваю, мадемуазель, что, вообще-то, меня самого довольно легко сбить с пути истинного. Если бы я не принял решение написать крайне положительную статью о мистере Стерлинге, то, полагаю, после такого роскошного ужина в такой компании мне ничего другого уже не осталось бы. А вас как сбить с пути истинного, миссис Монкрифф? — обратился Энтони к Ивонне, считая ее наиболее безобид-

ной собеседницей из всех присутствующих.

— О, проще простого. Только вот что-то никто не пытается, — ответила она.

— Чушь! — ласково перебил ее муж. — Вспомни, сколько месяцев я потратил, чтобы совратить тебя?

— Тебе пришлось дорого заплатить за меня, милый. В отличие от мистера О'Хара у тебя нет ни внешности, ни обаяния, — парировала Ивонна, посылая мужу воздушный поцелуй. — Если кого и невозможно совратить, так это Дженни. Она же просто само совершенство, настоящий ангел во плоти, не правда ли?

— Неподкупных душ в этом мире не существует — это вопрос цены, — возразил Монкрифф, — и наша милая Дженни не исключение.

— Ты абсолютно прав, Фрэнсис. Вот месье Лафайет — истинный образец неподкупности, — криво усмехнувшись, ответила Дженнифер, похоже выпившая чуть больше шампанского, чем нужно. — Среди французских политиков вообще не существует такого понятия, как коррупция...

— Дорогая, я не уверен, что ты обладаешь достаточными знаниями, чтобы обсуждать французскую политику, — оборвал ее Лоренс Стерлинг.

— Я просто хотела сказать... — начала Дженнифер, слегка покраснев, что не укрылось от наблюдательного взгляда Энтони.

— Значит, не говори, — закончил за нее фразу муж.

Она заморгала и уставилась в свою тарелку, разговоры резко оборвались, гости неловко переглянулись. Месье Лафайет поставил на стол бокал и, повернувшись к Дженнифер, учтиво произнес:

— Думаю, вы совершенно правы, мадам. Однако я с удовольствием расскажу вам, что за бесчестный негодяй будет моим соперником на грядущих выборах... Конечно же, если вы достаточно хорошо заплатите мне за эти сведения.

Все с облегчением рассмеялись. Энтони почувствовал, что Мариетта словно невзначай коснулась под столом его ноги. Сидящая рядом с ним Дженнифер тихо давала официантам указания начинать убирать со стола. Супруги Монкрифф оживленно болтали через оказавшегося между ними месье Демарсье.

«Господи, что я здесь делаю? Это не моя жизнь». Лоренс Стерлинг разговаривал с соседом слева и понимающе кивал. Вот дурак, подумал Энтони, прекрасно зная, что в данной ситуации дураком скорее выглядит он сам: жена ушла, карьера близится к закату, состояние так и не заработал...

Воспоминание о сыне, сочувствие во взгляде Дженнифер Стерлинг и выпитый алкоголь вконец испортили ему настроение. Остается лишь одно, ре-

шил Энтони и снова подозвал официанта.

● ● ●

Супруги Демарсье ушли сразу после одиннадцати, за ними вскоре последовали Лафайеты — утром будет важное совещание, объяснил мэр, добавив: «Мы, французы, приходим на работу раньше вас, англичан», затем пожал руки всем гостям, допивавшим кофе с бренди на просторной террасе, и на прощание сказал Энтони:

— С нетерпением буду ждать публикации вашей статьи, месье О'Хара, рад знакомству.

— Ну что вы, это я польщен встречей, — нетвердо держась на ногах, заявил Энтони. — Вы открыли мне удивительный мир муниципальной политики.

Энтони был сильно пьян, и эти слова вырвались у него совершенно непроизвольно. Он нервно заморгал, осознав, что фраза может быть воспринята двояко. Энтони вообще с трудом мог припомнить, о чем шла речь в последние несколько часов. Мэр глянул ему в глаза, затем убрал руку и отвернулся.

— Папа, я бы еще осталась, если ты не против. Уверена, что кто-нибудь из этих милых джентльменов не откажется проводить меня домой, — сказала отцу Мариетта, многозначительно посмотрев на Энтони, который яростно закивал в ответ.

— Хотя еще неизвестно, — добавил он, — кого из нас надо будет провожать, мадемуазель, я не имею ни малейшего представления, где нахожусь.

— Я прослежу, чтобы Мариетта добралась домой в целостности и сохранности, — вмешалась Дженнифер, целуя на прощание Лафайетов. — Спасибо, что пришли, — поблагодарила она, а потом добавила несколько слов по-французски, но Энтони не смог их разобрать.

К вечеру на Ривьеру опустилась приятная прохлада, но Энтони этого даже не заметил. Он прислушивался к плеску волн где-то внизу, звону бокалов, обрывкам разговоров Стерлинга и Монкриффа, которые обсуждали фондовые рынки и перспективы инвестиций в иностранные предприятия, но все это его мало волновало. Он был полностью поглощен великолепным коньяком, который кто-то налил ему в рюмку. Ему было не привыкать чувствовать себя чужим в незнакомой стране, погружаясь в ставшее привычным одиночество, но сегодня вечером он почему-то был несдержан и раздражителен.

Он взглянул на трех женщин — двух брюнеток и блондинку. Дженнифер Стерлинг протягивала им руку, — на верное, демонстрировала новое кольцо. Брюнетки шептались, время от времени раздавались сдавленные смешки. Мариетта то и дело бросала взгляды в его сторону и улыбалась. Что они там задумали? Будь осторожен, Энтони, сказал он самому себе, ей всего семнадцать, слишком молоденькая.

Стрекотали сверчки, смеялись женщины, из дома доносился приглушенный джаз. Энтони на мгновение прикрыл глаза, а потом взглянул на часы —

целый час промелькнул совершенно незаметно. Ему уже давно пора и честь знать. Да-да, надо срочно распрощаться с хозяевами и идти домой.

— Думаю, мне пора возвращаться в отель, — сказал он мужчинам, с трудом поднимаясь с кресла.

— Мой водитель отвезет вас, — предложил Лоренс Стерлинг, не вынимая изо рта огромную сигару, и повернулся к дому.

— Нет-нет, не стоит, — запротестовал Энтони. — Мне полезно прогуляться. Благодарю за... за интересный вечер.

— Позвоните мне в офис завтра утром, если вам будет нужна дополнительная информация. Я буду там до обеда, а потом улетаю в Африку. Возможно, вы хотите побывать на моих шахтах? Африка всегда будет рада встретить нас...

— В другой раз, — отказался Энтони.

Стерлинг отрывисто и уверенно пожал ему руку, Монкрифф последовал его примеру, а затем молча отсалютовал.

Энтони пошел по тропинке, освещенной установленными в клумбах фонариками. Где-то далеко в ночном море мерцали огни кораблей.

Ветер донес с террасы отзвуки приглушенных голосов:

— Интересный парень, — сказал Монкрифф, но по тону было ясно, что он, мягко говоря, придерживается иного мнения.

— Вот самодовольный хлыщ! — пробормотал себе под нос Энтони.

— Мистер О'Хара? Можно мне с вами?

Слегка покачиваясь, Энтони обернулся и увидел Мариетту. Она стояла перед ним в накинутах на плечи кардигане, сжимая в руках сумочку.

— Я знаю, как дойти до города. Есть горная тропинка, можем пройти по ней. Мне почему-то кажется, что один вы обязательно заблудитесь, — заявила девушка, беря едва держащегося на ногах журналиста под руку. — Нам повезло, что сегодня чистое небо. В свете луны хотя бы будем видеть, куда идем. Сначала они шли молча.

Прислушиваясь к шуршанию песка под ногами, Энтони зацепился за невысокий лавандовый куст и тихонько вздохнул. Несмотря на чудесную погоду и очаровательную спутницу, ему вдруг стало отчаянно тоскливо. Он и сам плохо понимал отчего.

— А вы не очень-то разговорчивы, мистер О'Хара. Вы там еще не заснули? — спросила Мариетта под доносящийся со стороны виллы смех.

— Скажите, а вам нравятся такие вечера? — ответил вопросом на вопрос журналист.

— Милый дом, — пожала плечами она.

— Милый дом. Это и есть ваш критерий того, насколько удачно вы провели вечер, мадемуазель?

— Мариетта, — слегка приподняв бровь, но не обращая внимания на его резкий тон, поправила она. — Пожалуйста, называйте меня просто Мариетта. То есть вы хотите сказать, что вам

вечер не понравился?

— После общения с такими людьми, — провозгласил он, вполне отдавая себе отчет, что выпил и ведет себя агрессивно, — мне хочется засунуть револьвер в рот и нажать на курок. — Мариетта хихикнула, и, заручившись ее негласной поддержкой, Энтони продолжил развивать тему: — Мужчины говорят только о том, у кого что есть. Женщины не видят ничего, кроме своих украшений. У них есть деньги, есть возможность делать что угодно или поехать куда угодно, но никто из них и носа не высунет за пределы своего ограниченного мирка. — Энтони снова споткнулся, но Мариетта успела поддержать его под локоть. — Я бы с большим удовольствием провел вечер с попрошайками, которые ошиваются около отеля «Кап». Если, конечно, типы вроде Стерлинга еще не привели все в порядок и не вывезли неугодных лиц в какое-нибудь менее бросающееся в глаза место.

— А я-то думала, вам понравилась мадам Стерлинг, — упрекнула его девушка. — В нее влюблена половина мужского населения Ривьеры... судя по всему.

— Маленькая избалованная тай-тай. Таких полно в любом городе, мадемуа... простите, Мариетта. Красива, словно кукла, и ни одной оригинальной мысли в голове, — увлекшись собственным красноречием, продолжал он, но вдруг заметил, что девушка остановилась.

Почувствовал, что тут что-то не так, Энтони обернулся и с ужасом увидел на тропинке в двух шагах от него Дженнифер Стерлинг.

Она сжимала в руках его льняной пиджак, светлые волосы серебрились в лунном свете.

— Вы забыли, — процедила она сквозь зубы, глаза сердито сверкали в голубоватом свете луны.

Энтони шагнул вперед и забрал у нее пиджак, и тут Дженнифер повысила голос:

— Прошу простить нас, мистер О'Хара, что мы так вас разочаровали. Простите нас за то, что наш образ жизни столь оскорбляет ваши нежные чувства. Видимо, для того, чтобы заслужить ваше одобрение, надо иметь черную кожу и жить в абсолютной нищете.

— Господи! — встревоженно воскликнул он. — Простите! Простите, ради бога. Я выпил лишнего.

— Это точно. В любом случае, я ни-жайше прошу вас не нападать на Лоренса в прессе, каким бы ни было ваше личное мнение по поводу меня и моей избалованной натуры, — отчеканила она и, развернувшись, пошла к дому.

Энтони поморщился и беззвучно выругался, и тут ветер донес до него ее последние, брошенные через плечо слова:

— Возможно, в следующий раз вы дважды подумаете, прежде чем соглашаться провести вечер в компании таких зануд, и поймете, что можно просто вежливо отказаться.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



Лучшее время для гадания - начало лунного месяца, за который ночное светило проходит через все 12 зодиакальных созвездий. Возьмите колоду из 36 карт, уединитесь в комнате, глубоко вдохните и выдохните 12 раз и сосредоточьтесь на желании приоткрыть тайны будущего.

От «экватора»

против часовой стрелки...

Перетасуйте колоду 12 раз и выложите три круга по 12 карт рубашкой вниз. Первый круг в центре, вокруг него - второй и внешний - третий. Каждый из получившихся столбцов соответствует астрологическому дому. Начинается отсчет с левого столбца под «экватором» круга и идет против часовой стрелки.

Первый дом (Овен) - ваша личность, самовыражение.
Второй дом (Телец) - материальное положение.
Третий дом (Близнецы) - близкое окружение, знакомства.
Четвертый дом (Рак) - связь поколений.
Пятый дом (Лев) - творчество, развлечения, любовь.
Шестой дом (Дева) - работа, здоровье, быт.
Седьмой дом (Весы) - партнерство, сотрудничество.
Восьмой дом (Скорпион) - перемены, обмен энергией, сексуальность.
Девятый дом (Стрелец) - духовное развитие, путешествия.
Десятый дом (Козерог) - карьера, статус.

ЗАМЫКАЯ КРУГ...

Главный инструмент получения знаний в астрологии - натальная карта. Это круг, разделенный на 12 равных частей - 12 домов гороскопа, которые несут информацию о сферах жизни. Предлагаем вам отправиться в «кругосветное» путешествие - с помощью гадательной техники узнать, что сулят вам звезды в каждой из этих сфер!

Одиннадцатый дом (Водолей) - дружба, общественная деятельность.

Двенадцатый дом (Рыбы) - ограничения, скрытые опасности, страхи. Трактуются карты по отдельности и в совокупности с соседствующими в одном столбце. Постарайтесь интуитивно составить картину происходящего в каждое из секторов.

Интересное соседство

В одном столбце могут оказаться три одинаковые карты. У каждого такого сочетания значение трактуется в зависимости от того, какой цвет преобладает. Если больше карт красной масти, значит, влияние карт положительное. Если черной - то негативное.

Шестерка - начало нового дела.
Семерка - важная новость.
Восьмерка - большие перемены.
Девятка - неожиданность.
Десятка - скорое завершение дел.
Валет - вмешательство в ваши дела.
Дама - выраженное влияние женщины.
Король - выраженное влияние мужчины.
Туз - публичное внимание.
 Также в одном доме могут быть собраны карты одной масти. Это указывает на то, какие силы придется аккумулировать в этой сфере, чтобы добиться успеха.

Черви исполняют желание

Если в одном из астрологических домов все три карты червовой масти, значит, в этой сфере вам нужно проявить творческий подход к делу.
Шестерка - творческий порыв.
Семерка - наблюдательность.
Восьмерка - любознательность.
Девятка - преодоление препятствий.
Десятка - исполнение желаний.
Валет - внимание, наслаждение.
Дама - милосердие, чуткость.
Король - великодушие, наставничество.
Туз - любовь, брак, гармония.

Бубны дарят друзей

Если преобладают бубны, придется запастись терпением и приложить немало усилий для достижения желаемого.
Шестерка - импровизация, веселье.
Семерка - контакты, дружба.
Восьмерка - рассудительность.
Девятка - предприимчивость, риск.

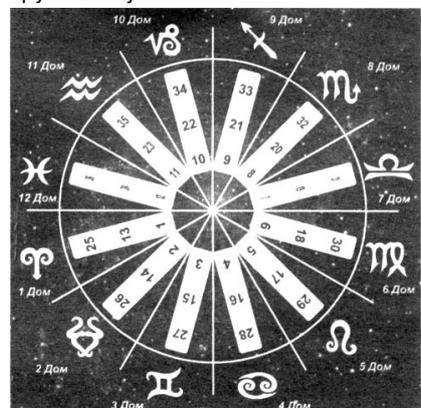
Десятка - достижение, приобретение.
Валет - внезапная помощь.
Дама - опека, совет.
Король - партнерство, покровительство.
Туз - ценный дар, благополучие.

Крести обогащают

Три карты крести в одном астрологическом доме говорят, что нужно проявить инициативу, а кое-где даже рискнуть.
Шестерка - последовательность, аналитические способности.
Семерка - справедливость, укрепление.
Восьмерка - изобилие, щедрость.
Девятка - шанс, неожиданность.
Десятка - стабильность, процветание.
Валет - находчивость.
Дама - энергичность, созидание.
Король - лидерство, деятельность.
Туз - здоровье, богатство.

Пики строят козни

Карточная тройка пик - знак неприятностей. Будьте начеку.
Шестерка - лень, застой.
Семерка - обманчивый страх, иллюзии, ложные надежды.
Восьмерка - тревога, обман.
Девятка - конфликт, потеря.
Десятка - недуг, несчастье.
Валет - напрасные хлопоты, лишняя суета.
Дама - сплетни, интриги.
Король - вражда, опасность, тайные недоброжелатели.
Туз - печаль, поражение.
 Погадав один раз, отложите колоду минимум на месяц - только по его истечении можно вновь отправляться в кругосветку!



На способность человека понимать и запоминать иностранную речь влияет Меркурий, планета умственной деятельности и интеллекта. Если аспект Меркурия в гороскопе выражен слабо, то возникают сложности в изучении языка. Чтобы преодолеть их, нужно усилить в себе меркурианские качества. Предлагаем вам четыре способа, как это сделать.

1. Попасть в точку!

На нашем теле есть биологически активные точки, которые находятся под управлением Меркурия. Стимуляция этих точек активизирует канал связи с планетой.

Перед тем как приступить к занятию иностранным языком, в течение двух минут помассируйте центр на сгибе локтя. Это усилит вашу концентрацию. Во время заучивания фраз кончиками пальцев поглаживайте крылья носа - так вы «пробудите» центры памяти.

Тренируя произношение, массируйте верхнюю часть ушной раковины - ваш язык станет более «популярным». Чтобы хорошо усвоить грамматику, во время изучения теории массируйте мизинец левой руки. А в перерывах между выполнением грамматических упражнений массируйте мизинец правой ладони.

Улучшить понимание материала поможет надавливание на мизинцы ног. Не обязательно делать это руками. Присев, можно расположить ногу так, чтобы обеспечить давление на нужную точку.

Чтобы закрепить в памяти выученный за день материал, перед сном прокручивайте в голове пройденный урок, положив указательный палец правой руки на пупок.

2. Урок со вкусом

Тело человека разделено на зоны, которые находятся под покровительством той или иной планеты. Одна из зон, подвластных Меркурию, - язык. Активация связи с планетой происходит каждый раз при раздражении вкусовых рецепторов. Чтобы усилить эту связь, нужно, чтобы вкус пищи был как можно ярче.

Перед занятием иностранным языком (или даже во время урока, если вы учитесь самостоятельно) съешьте дольку лимона. Если вы любите острую пищу, побалуйте себя перцем, горчицей или жгучим соусом.

Такие продукты, как молоко, супы, каши, обладают слишком мягким вкусом - усилить меркурианские качества с их помощью не получится, а значит, и помощи в изучении иностранного языка от них ждать не приходится.

3. Как пахнут знания?

Органы обоняния также находятся под управлением Меркурия. Пробудить в себе меркурианские качества



4 СПОСОБА ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Для того, чтобы с комфортом путешествовать за границей, нужно хотя бы немного говорить на иностранном языке. «Как пройти на пляж?», «Когда отправляется поезд?», «Сколько стоит этот сувенир?» - некоторым людям даже такие несложные фразы на чужом языке даются с трудом. Сегодня мы раскроем секрет, как стать полиглотом, прибегнув к помощи небесных тел.

удастся, если наполнить комнату, в которой вы занимаетесь иностранным языком, сильными ароматами. Наиболее подходящими для этой цели являются запахи цитрусовых, ванили, сирени, малины, какао, кофе, розы, корицы.

Перед тем как начать урок (если вы занимаетесь дома), зажгите ароматические палочки или аромалампу. Благодаря этому обучение станет проходить намного легче.

4. Загнать «под корку»

Приобретите аудиокурс изучаемого иностранного языка. Перед сном, лежа в кровати, включите трек для прослушивания. Можно использовать наушники. Сделайте звук настолько тихим, чтобы вам пришлось напрягаться, чтобы разобрать речь. Не переживайте, что через какое-то время вы заснете, не дослушав запись до конца. Во сне происходит полное расслабление, ваше ухо легко улавливает информацию и бес-

препятственно пропускает ее в мозг. При этом, сознание не обрабатывает ее, а откладывает как есть - в «готовом» виде. Таким образом, вы устраняете помехи и фильтры восприятия.

Первое время вы не сможете повторить то, что слушали во сне, и не нужно заставлять себя это делать. Продолжайте аудио-обучение каждую ночь. После регулярных «занятий во сне» вы заметите, как в вашей памяти сами собой всплывают слова и выражения на иностранном языке. Аналогичного эффекта можно добиться с помощью зрительной фиксации внимания. Такой способ подходит для запоминания особо сложных слов и выражений. Запишите на стикерах проблемные фразы и наклейте листочки туда, где они будут регулярно попадаться вам на глаза (на зеркало, холодильник, монитор компьютера). Каждый раз фиксируя внимание на этих записях буквально на 2-3 секунды, вы помогаете подсознанию «поглотить» нужную информацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ПЛАСТИЛИН СВОИМИ РУКАМИ

Пластилин можно сделать своими руками. Это очень просто! Возьмите 1 стакан муки, 1/2 стакана соли, 6 ст. л. лимонного сока, 1 стакан воды, 1 ст. л. растительного масла, пищевые красители.

Налейте лимонный сок в стакан, затем добавьте воды так, чтобы стакан был наполнен жидкостью полностью. Смес-

шайте муку с солью в кастрюле. К ним вылейте воду с лимонным соком и масло. Добавьте краситель. Варите на среднем огне примерно 5 минут, до тех пор, пока масса не затвердеет. Снимите с огня и слегка разомните массу руками.

Хранить такой пластилин нужно в плотно закрытом контейнере.

Елена Семенова.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ПАРКЕТОМ

У нас в доме паркетные полы, которые требуют правильного ухода. Поделюсь советами. Если у вас полированный паркет, то используйте специальные пропитки на основе пчелиного воска и растительных масел. Они повышают износостойкость покрытия, а также значительно улучшают цвет и текстуру дерева.

Чтобы удалить пятна с ламинированного паркета, воспользуйтесь ацетоном или лаковым бензином. Помните, что такое покрытие нельзя очищать паровым пылесосом.

Маргарита Григорьева.



ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ



Хочу поделиться своим рецептом домашнего майонеза, который готовится просто, а получается очень вкусным. Вам понадобятся: 360 мл растительно-

го масла, 2 яйца, по 1 ч. л. сахара, горчицы, лимонного сока (по желанию можно заменить фруктовым уксусом) и 0,5 ч. л. соли.

В глубокую емкость разбиваем яйца и взбиваем их блендером, подливая тонкой струйкой растительное масло. Затем, продолжая взбивать, по очереди добавляем сахар, соль, лимонный сок, горчицу. Не торопимся, взбиваем около 5 минут. По желанию добавляем в майонез специи, пряности. Домашний майонез готов!

Ксения Селянина.



УДАЛИТЬ МАРКЕР ОТОВСЮДУ

У меня двое маленьких детей. Оба обожают рисовать. Иногда, в порыве веселья, они начинают «творить» на любых поверхностях. Со временем научилась удалять «художества» практически отовсюду.

Например, чтобы убрать перманентный маркер с тела, воспользуйтесь солнцезащитным кремом. Нанесите его на пятно, вотрите круговыми движениями и смойте теплой водой. Если испачкана одежда, поможет антисептик для рук. Очистить стены можно с помощью зубной пасты, ковер спасет столовый уксус, кожаную мебель - молоко. Во всех вариациях «чистящее средство» нужно втирать круговыми движениями.

Юлия Красоткина.

ЕСЛИ ОСТАЛОСЬ ВИНО

После застолья у вас осталось вино, и вы не знаете, что с ним делать? Приготовьте сладкий винный сироп. Все, что нужно, - смешать одну бутылку сухого красного вина с 200 г сахарного песка. Доведите смесь до кипения, затем убавьте огонь и оставьте ее кипеть еще полчаса. После этого напиток нужно дать остыть естественным путем.

Такой сироп прекрасно подойдет в качестве дополнения к мороженому, десертам из фруктов, тортам и пирожным. Главное - не забывайте, что в нем есть алкоголь, а значит, детям придется обойтись без этого лакомства!

Ольга.

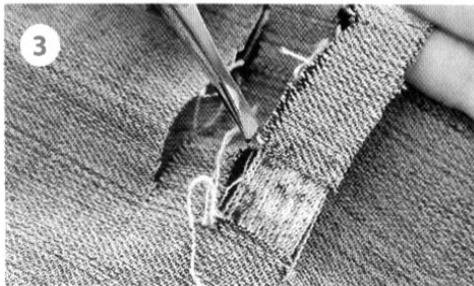
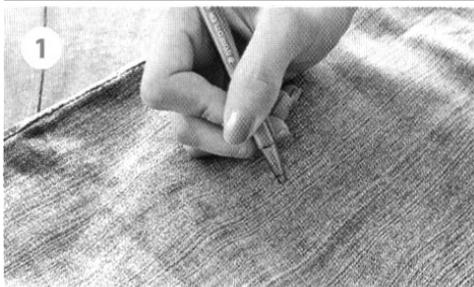


НОВАЯ МОДЕЛЬ ИЗ СТАРЫХ ДЖИНСОВ

Рваные джинсы уже несколько сезонов не выходят из моды... Чтобы не тратить на дорогую вещь в магазине, учимся делать ее своими руками.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- * старые джинсы
- * цветной маркер
- * ножницы
- * пинцет



Не торопитесь избавляться от старых, потертых джинсов. В домашних условиях можно попробовать себя в роли дизайнера. Вооружитесь простыми инструментами, старыми джинсами и терпением. Для подобных экспериментов лучше всего использовать среднюю по плотности ткань.

1 Отметьте маркером места, где планируете сделать разрезы. Старайтесь оставлять отметки ближе к середине ткани. Лучше всего рвать джинсы выше и ниже колен.

2 Убедитесь, что вас устраивают места будущих потертостей (осмотрите вещь на свету). Ножницами аккуратно разрежьте полосы, нарисованные маркером.

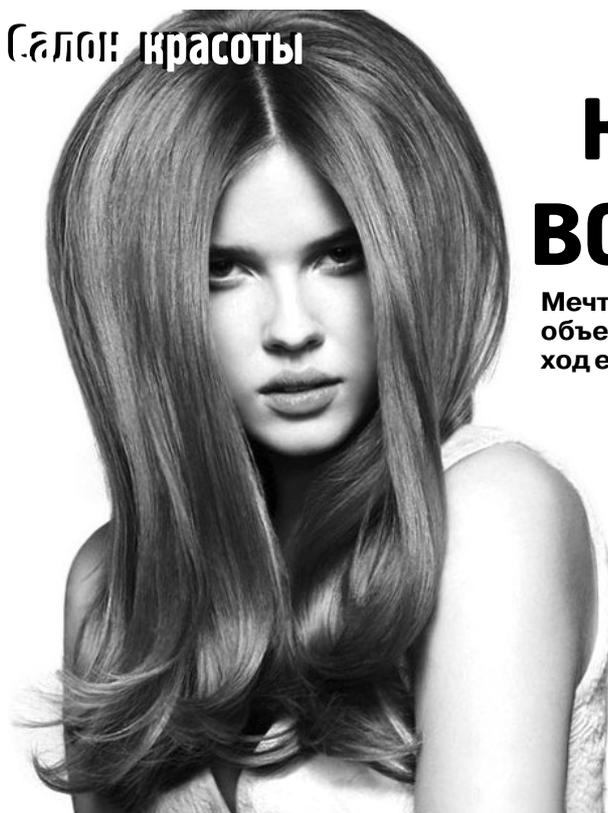
3 Растушуйте свободные края разрезов и отделите нитки с помощью пинцета. Ослабьте поперечные нитки, какие-то из них вы удалите для лучшего декора, некоторые - оставьте.

4 Почистите продольные нити от ворса и удалите ненужные, используя пылесос, или стряхните их рукой. По окончании работы нужно постирать джинсы и проутюжить. Стираются такие брюки вручную, помещенные в марлевый мешочек или ненужную наволочку, так как стиральная машинка может окончательно их дорвать.

Модые советы

- * Интересно и стильно сочетаются с рваными джинсами блузка и туфли на высоких каблуках, что идеально подходит для вечеринки.
- * В повседневном гардеробе рваные джинсы можно совмещать с классическим практичным топом и балетками без каблука.
- * В загородную поездку можно надеть рваные джинсы и просторную футболку с кроссовками.
- * В жаркие летние дни рваные джинсы уместно дополнить туникой из шифона, надев при этом босоножки с высокой танкеткой.





КАК ДОБАВИТЬ ВОЛОСАМ ОБЪЕМ?

Мечтаете о роскошной прическе, но волосам не хватает объема? Не спешите делать химическую завивку. Выход есть!

жира, который скапливается на коже головы со временем. Ополаскивайте волосы уксусом раз в неделю.

✳ Если у вас короткие волосы, стригите их «ступеньками». Многослойность придаст локонам желаемый объем.

Правильные стрижки

Когда посещение парикмахера вызывает у вас страх, и вы предпочитаете появляться у него не чаще одного раза в год, проблемы с прической вам обеспечены. Чтобы волосы не теряли объем, срезать секущиеся концы нужно регулярно.

✳ Если у вас длинные волосы, знайте: чем они длиннее, тем тоньше выглядят. Лучше всего делать стрижку средней длины с рваными контурами и челкой. Еще один вариант - боб различной формы. Эта стрижка делает волосы визуально более густыми.

Красивая укладка

От укладки, как правило, зависит внешний вид волос.

✳ Сушите волосы, наклонив голову вниз, чтобы не возник эффект «прилизанных» локонов. После, используя щипцы, накрутите несколько прядей с внешней стороны и сделайте легкий начес.

✳ Используйте диффузор - насадку, которая надевается на конец фена. На поверхности насадки есть специальные приспособления, которые приподнимают волосы у корней, за счет чего появляется объем.

Тонким, редким волосам можно вернуть жизненную силу и объем, если начать ухаживать за ними правильно.

Профессиональный уход

Если вы хотите добиться быстрого результата, обратите внимание на профессиональные средства по уходу за волосами.

Шампуни, содержащие силикон, обволакивает каждый волос по всей длине и делает его блестящим и объемным. Однако, этого эффекта хватает только на сутки, затем все возвращается на круги своя. Но такой шампунь незаменим для тех, кому нужно прекрасно выглядеть уже сегодня вечером.

Шампуни, содержащие кератин и протеины. Как правило, эти средства стоят дороже других, поскольку содержат вещества, из которых и состоит волос. Такие шампуни питают и укрепляют волосы от корней до кончиков. Используйте также бальзам-ополаскиватель или увеличивающий объем кондиционер - эффект будет более заметным.

Специальные муссы и гели. Если ваш шампунь не содержит веществ, способных вернуть волосам объем, исполь-

зуйте мусс для укладки с пометкой «для увеличения объема». Нанесите его равномерно по всей длине волос после душа. Далее, когда будете сушить волосы феном, взъерошьте их пальцами, визуально придавая объем. Закрепить результат поможет гель сверхсильной фиксации. Небольшое количество геля разогрейте в ладонях, нанесите на чистые волосы, уложите пальцами, придавая прическе желаемую форму.

Домашний уход

Частое использование фена, плойки, утюжка приводит к тому, что волосы становятся ломкими, секутся и теряют блеск. Это не может не отразиться на их объеме. В домашних условиях не забывайте подпитывать корни волос.

Маска из яиц. Яйца содержат белок протеин, благодаря которому волосы станут гуще и крепче. Смешайте 2-3 сырых яйца с 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. лимонного сока. Массирующими движениями нанесите маску сначала на корни волос, а затем распределите ее по всей длине.

Оставьте маску на 30 мин., затем смойте теплой водой. **Уксус в качестве ополаскивателя.** Яблочный уксус - незаменимый помощник в борьбе против лишнего



1
Отделите пряди друг от друга с помощью заколок. Они должны быть одинаковыми по ширине.



2
Каждую прядь приподнимите круглой расческой и высушите феном с поворотным диффузором.



3
Накрутите волосы на широкие бигуди, предназначенные для создания объема волос.



4
Через 2 часа распустите волосы и расчешите их щеткой. Ваша прическа готова!

Пригодится

Масляная маска укрепит волосы

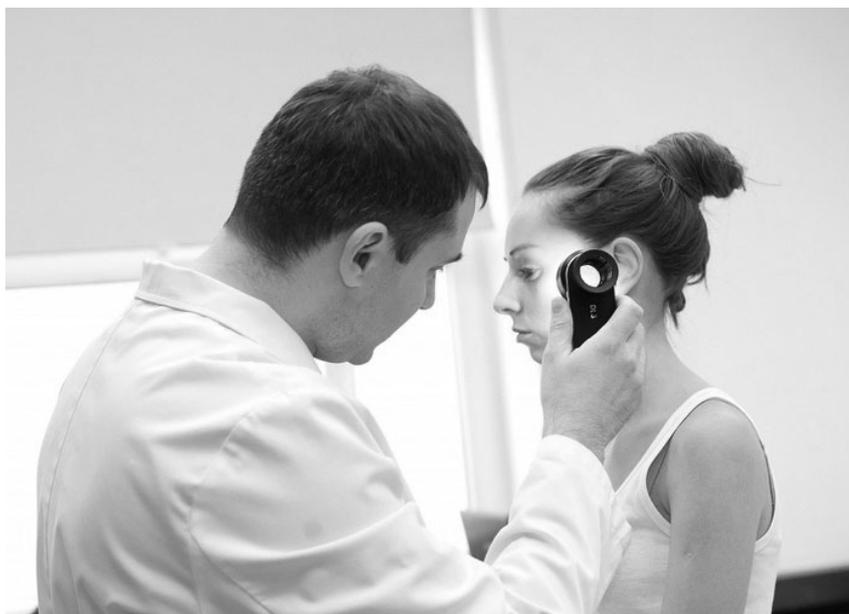
Смешайте по флакону репейного и касторового масла (по 70 мл каждый) и витамины А, D и E в жидком виде (по 50 мл каждая ампула). Смесь нагрейте на водяной бане до 80 градусов, слейте в небольшую емкость, плотно закройте крышкой и храните в темном месте. Этого количества хватит на несколько раз. Маску нанесите сначала на корни, а потом и на все волосы. Через 2 часа смойте теплой водой с шампунем. После 10 таких процедур волосы станут крепче и будут лучиться здоровьем.

Нежная кожа рук – это просто

Подержите 5 минут руки в миске с теплой водой. Затем сделайте пилинг: разомните вилкой полбанана, добавьте 1 ст. ложку сахара и 1 чайн. ложку растительного масла. Смесью массируйте кожу рук 2-3 минуты, затем смойте теплой водой и оберните горячим полотенцем. Когда оно остынет, нанесите питательный крем.

Как разносить новые туфли

Новые туфли, которые казались такими удобными в магазине, дома могут оказаться тесными. Чтобы их разносить, наденьте носки (несколько пар), а затем туфли и прогрейте феном части, в которых жмет. Не спешите снимать носки, пока туфли остывают. Повторите процесс при необходимости. Если обувь натирает в каком-то определенном месте, то натрите его изнутри простой парафиновой свечой. Слой воска создает скольжение и поможет разносить обувь.



НА ПРИЕМЕ У ДЕРМАТОЛОГА

От сладкого кожа быстрее стареет?

Слышала, что от сладкого кожа быстрее стареет. Так ли это?

Лилия.

Вспомните бабушек, которые вязали крючком салфетки, опускали их в сахарный сироп и проглаживали утюгом. Мягкая салфеточка превращалась в жесткую корзинку или вазочку. Такое же засахаривание происходит и с клетками кожи. Белок коллаген содержится во всех соединительнотканых структурах: в стенках сосудов, коже, костях, хрящах, сухожилиях. Засахаривание этого белка приводит к изменению его свойств. В результате снижается эластичность мышц, ухудшается гибкость позвоночника и суставов. Изменения происходят и с кожей. Она становится более дряблой, сухой, ухудшается ее питание и кровоснабжение. От переизбытка са-

хара в меню кожа на самом деле стареет.

Нужен ли солнцезащитный крем под зонтом?

Нужно ли наносить на кожу солнцезащитный крем, если лежать под зонтом? За какое время до выхода на солнце его надо наносить?

Ольга.

На морском побережье излучение сильнее, потому что лучи солнца отражаются от воды и песка. Отраженные лучи не менее опасны, чем прямой свет. Поэтому непременно защищайте открытую кожу, наносите крем на скулы, декольте и ноги (особенно на голени и лодыжки), даже находясь под зонтом. Чтобы средство успело впитаться, наносите его за 15-20 минут до выхода. Обновляйте слой раз в 2-3 часа или после каждого купания.

В. Веснин, дерматолог.

ЦЕЛЕБНАЯ КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ



От угревой сыпи - зверобой. Залейте 1,5 ст. ложки сухой травы с цветами 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Делайте с настоем компрессы.

Тысячелистник ускорит рост волос. Горсть нарезанных цветков залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться час в термосе. Втирайте настой в корни волос за час до мытья головы.

Ромашка аптечная увлажнит кожу. Приготовьте ромашковое масло: 1 ст. ложку цветков залейте 1/4 стакана теплого оливкового масла и настаивайте сутки. Процедите и используйте для компрессов.

Крапива укрепит волосы. Перетрите 3 ст. ложки листьев (свежих или сухих) и смешайте с стаканом облепихового сока и 2 стаканами воды. Варите 30 минут, процедите и используйте как ополаскиватель.

Привычки, которые старят

***Взгляд с прищуром, лоб гармошкой.** От этих мимических привычек надо избавляться, иначе морщины станут глубокими. Клейте пластырь или наносите на лицо яичный белок. Когда ходите с пластырем, то почувствуете свой лоб, движение мышц. Если нанести на лоб яичный белок, то, когда мышцы будут сокращаться, по напряжению стянутой кожи вы это поймете и расслабите лоб. Такой же пластырь можно наклеить между бровей для контроля за этой зоной.

***Губки бантиком.** Женщины часто поджимают губы. Боритесь с собой! Разжимайте их! Для этого рекомендуем отрезать от пробки кусок и вставить в губы, и они будут расслаблены, сохранят форму, станут привлекательными.



ПОЛЕЗНЫЕ ЗАГОТОВКИ

Август и сентябрь - хлопотное время: нужно успеть заготовить на зиму все самое ценное, что подарило нам лето.

Обилие домашних заготовок - солений, маринадов, варенья, наливок и прочих вкусок всегда считалось «знаком отличия» хорошей хозяйки. Зимой так приятно открыть баночку хрустящих огурчиков, закусить сочной квашеной капустой, попить чайку с ароматным вареньем собственного приготовления! Да и гостей попотчевать не стыдно.

Кстати, соленые, квашеные и моченые овощи, фрукты и ягоды не только вкусны, но и полезны: в них практически полностью сохраняется витамин С, большая часть других важных витаминов и микроэлементов. Содержащиеся в них ферменты стимулируют обменные процессы и способствуют очищению организма. Большое количество пектина и клетчатки помогает бороться с «вредным» холестерином в крови. А квашеная капуста еще и поднимает иммунитет в период эпидемий гриппа и ОРВИ.

Впрочем, не стоит забывать и о содержащихся в заготовках поваренной соли и уксусе - и употреблять консервации в разумных количествах.



Помидоры черри с чесноком

Помидоры черри - 420 г, чеснок - 1 головка. Для заливки: вода - 750 мл, мед - 1 стакан, уксус столовый - 1/2 стакана, соль и масло растительное - по 4 ст. л., лавровый лист - 5 шт., перец черный горошком - 10 шт.

В помидорах зубочисткой сделать проколы в месте крепления плодоножки. В чистую банку выложить помидоры, чередуя с нарезанным чесноком.

В жаропрочной емкости довести до кипения холодную воду, соль, мед, уксус, растительное масло, перемешать до растворения ингредиентов. Добавить лавровый лист и перец, снять с огня.

Горячей заливкой залить помидоры до самого верха. После остывания (при комнатной температуре) закрыть крышкой, убрать в холодильник.

ЗАКАТЫВАЕМ ОВОЩИ!

Хрустящая капуста

Капуста - 1,5 кг, морковь - 1 шт., яблоки - 2 шт., клюква - 50 г, смородина красная - 50 г, соль - 1 ст. л.

Кочан разрезать на 4 части (отложив 2 листа), нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать пластинками. Смешать морковь с капустой, посолить.

На дно банки выложить капустный лист, сверху на него 1/4 часть капусты с морковью, затем 1/2 часть ягод и слой капусты. Потом - яблоки, слой капусты, ягоды и оставшуюся капусту. Сверху положить капустный лист, на него груз, накрыть марлей и оставить на 3-4 дня в тепле. Когда капуста даст сок и появится пена, сделать несколько глубоких проколов. На 4-5-й день груз снять, закрыть банку крышкой, убрать в прохладное место.



Соленые патиссоны

Патиссоны - 1,5 кг, чеснок - 4 зубчика, перец красный острый - 1 шт., укроп - 90 г, сельдерей - 30 г, хрен - 20 г. Для рассола: 60 г соли на 1 л воды.

Отобрать для засаливания незрелые, зеленовато-белые или зеленовато-желтые патиссоны диаметром не более 5 см. Тщательно вымыть и отрезать плодоножки. Измельчить зелень. Приготовить рассол, растворив в холодной воде поваренную соль.

На дно 3-литровой банки выложить 1/3 пряностей, затем патиссоны, прослоив их оставшимися пряностями. Залить рассолом и накрыть крышкой. Выдержать 10 дней при комнатной температуре, чтобы запустить процесс брожения. При необходимости добавить еще рассол и поставить в холодильник.



ДОМАШНЯЯ АДЖИКА

Яблоки - 0,5 кг, помидоры - 1,5 кг, морковь - 0,5 кг, перец сладкий - 0,5 кг, перец острый - 3 стручка, чеснок - 150 г, гвоздика - 5-6 бутонов, перец черный горошком - 10 шт., перец душистый горошком - 6 шт., уксус столовый, сахар и масло растительное - по 1/2 стакана, соль.

1 Убрать семена и плодоножки из яблок и перца (сладкий и острый), морковь очистить. Яблоки, помидоры, морковь и перец крупно нарезать.

2 Подготовленные ингредиенты пропустить через мясорубку и поместить в большую кастрюлю. Довести до кипения и варить на небольшом огне, периодически помешивая, в течение 1,5 ч.

3 Добавить специи и пряности, влить уксус и прокаленное и слегка остуженное растительное масло, всыпать сахар, посолить. Добавить измельченный чеснок. Прогреть, разложить в сухие стерилизованные банки и укупорить.



ОВОЩНАЯ ИКРА



Кабачки - 3 кг, морковь - 2-3 шт., лук репчатый - 800 г, чеснок - 6-7 зубчиков, сахар - 1 1/2 ст. л., соль - 2 1/2 ст. л., масло растительное - 150 мл, паста томатная - 200 г, перец красный молотый - 1 ч. л., кислота лимонная - 1/2 ч. л.

1 Лук измельчить и обжарить в мультиварке в половине масла в режиме «Поджаривание». Сверху выложить измельченные в мясорубке кабачки с морковью. Тушить 2 ч. в режиме «Тушение».

2 За час до готовности добавить соль, сахар и перец. За полчаса - томатную пасту, измельченный чеснок и оставшееся масло. За 15 мин. - лимонную кислоту.

3 Наполнить икрой стерилизованные банки, закатать, перевернуть, укутать одеялом до остывания.

✓ СОВЕТ. Если кабачки молодые, чистить их и освобождать от семян не нужно. При желании можно половину кабачков заменить баклажанами.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОШЕК

Горошек зеленый в стручках - 1 кг, соль крупная и сахар - по 2 ч. л., уксус (9%) - 25 мл.

1 Горох вынуть из стручков, перебрать. Залить 1 л кипящей воды, варить 15 мин. на среднем огне (перемешивать не нужно). Важно сохранить горошины целыми. Откинуть на дуршлаг, затем опустить в холодную воду на 2-3 мин. (чтобы не выделялся крахмал).

2 Разложить горох в стерильные банки, залить маринадом (маринад: в 0,5 л кипятка растворить соль и сахар, кипятить 3 мин., выключить огонь и добавить уксус). Укупорить банки и поставить стерилизоваться на 40 мин.

3 Банки перевернуть, прикрыть махровым полотенцем и оставить на ночь. Хранить в прохладном месте.

✓ СОВЕТ. Используйте только свежий нежный горошек мозговой спелости. Зрелые и перезрелые стручки для консервирования непригодны.



ПОМИДОРЫ «АППЕТИТНЫЕ»

Помидоры - 2 кг. Для маринада: вода - 1,5 л, чеснок - 1 головка, сахар - 1/2 стакана, соль - 2 ст. л., уксус столовый - 1 ст. л., перец черный, горошком - 7 шт., лавровый лист - 3 шт., листья вишни и смородины, укроп.

Банки и крышки простерилизовать. На дно положить зелень, лавровый лист, перец и чеснок. Уложить помидоры. Приготовить маринад: в горячей воде растворить соль и сахар, прокипятить 2-3 мин. Залить овощи маринадом, дать постоять 5-7 мин., жидкость слить и еще раз прокипятить. Добавить уксус, залить банки маринадом и закатать.



ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЛОДОВЫХ

Плодовые деревья и кустарники радуют урожаем? Для этого им пришлось забрать из почвы массу питательных веществ. Пришел и наш черед им помочь: напоить и подкормить.

Иначе, в следующем году фруктов и ягод можно не досчитаться.

Соблюдайте важные правила, которые касаются осенних подкормок для всех плодовых деревьев и кустарников, и урожай в будущем году не заставит себя ждать. Осеннее меню для каждого плодового дерева подготовит ваш сад к зиме.

Общие правила

Плодово-ягодные деревья и кустарники в первый год после посадки не нуждаются в подкормке, если удобрения закладывали в посадочные ямы. На втором году жизни их уже необходимо подкормить и органическими, и минеральными удобрениями.

Погода последнее время удивляет, поэтому, точно сказать, что подкармливать нужно в августе или в сентябре, нельзя. Ориентируйтесь на верную народную примету, подтвержденную агрономами. Оптимальное время - когда сбор плодов в самом разгаре, а листва еще не облетела. Удобрения вносим по всему диаметру приствольного круга дерева или кустарника. У новичков возникнет вопрос: а где этот круг заканчивается, его же не видно. Правильно, зато видна крона вашего дерева. Мысленно спроецируйте ее на землю - примерно в таком радиусе располагается корневая система дерева. Сюда и будем закладывать удобрения.

Удобрения растворяем в воде, так они усвоятся быстрее и лучше. Но если вы вносите удобрения в твердом виде, то по краю приствольного круга вскопайте небольшую ров и туда закладывайте гранулы. Таким образом, обеспечите точечное попадание.

Не используйте азот! Востребованный весной, с середины августа он уже не применяется. Азот стимули-

рует рост зеленой массы, а у нас задача обратная - подготовить сад к зиме.

Теперь на основе этих правил составим для каждого плодового дерева особое меню.

Яблоня

Сначала дерево хорошенько проливаем. На каждое плодое уйдет примерно от 5 до 20 ведер воды (чем старше, тем больше). Затем берем 1 ст. л. калия, 2 ст. л. двойного гранулированного суперфосфата, 10 л воды. Все смешиваем и проливаем приствольный круг из расчета 10 л на 1 кв. м.

Груша

На 10 л воды понадобятся; 1 ст. л. хлористого калия, 2 ст. л. гранулированного суперфосфата. Все тщательно перемешиваем и проливаем приствольный круг. Это порция на 1 кв. м. Если подкармливаете молодое деревце, то неплохо добавить древесной золы (3-4 стакана на 1 кв. м).

Слива, вишня и черешня

Для косточковых культур самое лучшее удобрение - перепревший навоз. Вносите по 4-6 кг на 1 кв. м. Есть один недостаток; органические удобрения очень бедны фосфором и калием, которые косточковым требуются в огромных количествах, особенно во время плодоношения. Поэтому органику нужно комбинировать с минеральными удобрениями. На 1 кв. м - 70-80 г суперфосфата, 30-45 г калийной соли.

Кислое исключить

Все плодовые деревья не выносят кислой почвы. Осень - лучшее время, чтобы почву раскислить. Самый про-

стой вариант - известь. Она продается в виде таких удобрений, как известь пушонка, доломитовая мука, молотый известняк. У моей соседки по даче еще с советских времен сохранились огромные запасы старой штукатурки, которую она с успехом применяет для раскисления почвы. Деревьям все равно, откуда она взялась. Любое из перечисленных удобрений в соответствии с инструкцией рассыпьте в приствольном круге, чуть заделывая в почву.

После того, как с подкормками закончили, замульчируйте приствольный круг перепревшим навозом. Весной, по мере таяния, он будет питать почву и даст вам небольшую отсрочку перед началом весенних подкормок.

Для здоровья и красоты деревьев

Под зиму деревья должны уйти здоровыми и красивыми, поэтому, берите деревянный скребок и счищайте со стволов лишайник, старую кору, мох. Сами по себе эти образования не вредны, но дело в том, что вредители могут их использовать в качестве комфортабельных зимних квартир. Некоторые уже уютно там расположились, поэтому, снятую кору лучше сжечь. Все ранки и трещинки на стволе обработайте перекисью водорода или замажьте садовым варом. И последний штрих - стволы нужно побелить. Это защитит их и от солнечных ожогов, и от морозов. А потом ваш сад просто станет очень нарядным!

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.



«ПЕНСИЯ» НА ГОРИЗОНТЕ

**Кошки и собаки
стареют быстрее
своих хозяев.**

**Не успеешь оглянуться, как
перед вами умудренный
опытом толстый кот или
постаревшая собака. И эти
животные будут требовать
особого ухода!**

Старость не щадит наших любимых питомцев. Они становятся менее активными, им требуется особое питание и повышенное внимание. О чем должны знать хозяева собак и кошек, которые вступили в «пенсионный» возраст?

Уход за пожилой собакой

Ветеринары и кинологи отмечают, что уже на восьмом году жизни у собаки могут проявляться первые признаки старения. Важно в это время пристально наблюдать за своим питомцем и заботиться о нем.

У стареющей собаки происходит нарушение зрения. Из-за этого она может стать агрессивной, пугливой. Не удивляйтесь, если пожилой пес, время от времени, будет отказываться от еды или, наоборот, есть слишком много. Не стоит резко менять его рацион, но надо задуматься о том, чтобы добавить в него ценные для пожилого организма витамины и клетчатку. Многих собак в преклонном возрасте начинает мучить жажда, а, соответственно, ходить в туалет они будут чаще. Не ругайте питомца, если вдруг из-за вашей занятости он справил нужду в квартире. С возрастом возникают проблемы с зубами. Собака начинает тереть мордочку лапой и не дает осмотреть пасть. Не игнорируйте эти симптомы и обращайтесь с больным питомцем к ветеринару.

Не забывайте о прививках, поскольку даже обычное инфекционное заболевание может стать смертельным для пожилого питомца. В эти годы обостряются заболевания мочевого пузыря, кишечника, суставов.

Позаботьтесь о месте для сна вашего любимца. Стареющая собака начинает мерзнуть и искать теплое местечко. Можно купить ей специальный лежак с бортиками или высокий матрас. Для комфортного сна питомца разработаны специальные впитывающие подстилки для пожилых собак, а для прогулок, теплые попоны и комбинезоны. Ветеринары отмечают, что у стареющих собак сильно сохнет кожа. Необхо-

димо отказаться от жестких расчесок, поскольку, они провоцируют образование ран, которые заживают долго и тяжело. По этой же причине не следует слишком часто мыть собаку-«пенсionера».

Кошачья старость

Кошки стареют чуть позже, чем собаки, - примерно в 12-14 лет. Однако, при ненадлежащем уходе старение может начаться и на 7-8 году жизни кошки.

У пожилого питомца может развиваться ряд заболеваний. К ним относятся: проблемы со зрением, зубами, ушами, пищеварением, суставами, обменом веществ.

Заметили, что ваша кошка стала плохо видеть, наткнуться на предметы? Обратитесь к ветеринару и сделайте пространство квартиры безопасным.

Чтобы не возникало лишних проблем с суставами и пищеварением, пусть рацион кошки будет дробным. Если раньше она могла есть два раза в день, то теперь порции лучше разделить на четыре раза и сделать их не такими большими. Если животное питается натуральной пищей, не поспешите и добавьте в ее рацион крольчатину, белое куриное мясо. От субпродуктов стоит отказаться. Пища должна быть измельченной. Если же стареющая кошка начала резко терять вес, стала много пить, это могут быть признаки сахарного диабета или заболевания почек. Раннее обращение к ветеринару поможет продлить жизнь вашего питомца.

Для кошки в любом возрасте важно быть чистой. В старости она уже не может привести себя в порядок, ей необходимо помочь. Протирайте по мере необходимости кошке мордочку, уши и глаза, а шерсть расчесывайте.

Престарелую кошку специалисты не рекомендуют отпускать на улицу. Она не сможет за себя постоять, и есть вероятность, что потеряется. Обустройте для нее теплое, уютное местечко без сквозняков. Желательно, чтобы оно было изолировано от детей и посторонних людей.

Улыбнитесь

- Суеверные есть?
- Да...
- Поднять руки! Молодцы! А остальные получают 13-ю зарплату!

+ + +

- Доктор, у меня что-то болит.
- Вот вам какая-то таблетка.

+ + +

Почему после пятой рюмки водки... мужиком кажется, что все ждут их звонка?

+ + +

Основное правило русского языка. Если вы не знаете, как написать "сдесь" или "здесь" - пишете "тут".

+ + +

- Мне, пожалуйста, двойной виски.
- Девочка! Это школьная столовая!
- Ой, извините, я задумалась. Компот, пожалуйста...

+ + +

- Как ты познакомился со своей женой?

- Да друзья позвонили, пригласили на свадьбу. Сказали, мол, женихом будешь. Думал - пошутили...

+ + +

Парикмахер, дважды порезав клиента, чтобы как-то смягчить ситуацию, затевает с ним разговор:

- Вы у нас раньше бывали?
- Нет. Руку я потерял на войне..

+ + +

- Я когда в парке был, то монету бросил в фонтан.

- Зачем?

- Чтобы потом вернуться.

- И что, вернулся?

- Пришлось. Денег на обратную дорогу не хватило.

+ + +

Возвращается офицер после долгого отсутствия домой, а дом полон детей:

- Так, ну этого знаю... Этого тоже... А это кто?

Жена:

- Так это же ты в отпуск приезжал в прошлом году...

- А, ну точно. А это кто, сопливый сидит?

Жена:

- Ну, сидит и сидит, тебе то какая разница!?

+ + +

Отец дома с приятелями играет в покер. Тут образовывается приличный банк, идет круг торговли. В этот момент к отцу подбегает четырехлетний сынишка и заглядывает в карты: - Ой, папа, а четыре туза это хорошо? Отец сквозь зубы: - Да! Сынок... Все сразу уходят в пас, батя гребет банчище. Сынок: - Жаль, папа, что у тебя их не было...

+ + +

- Представляешь, возвращаюсь ночью домой - и моя жена в постели с каким-то мужиком лежит.

- Зашибись! Дожили! С каким-то мужиком! Давай теперь уже друзей в лицо узнавать не будем!

Романтика лета

Пышный рукав, воланы, кружево... Все эти элементы на блузах, рубашках и летних пальто идеально подойдут для любителей романтических образов.



К блузке с открытыми плечами не забудьте надеть крупное ожерелье



Вещь месяца

Голографическая сумка отлично подойдет к любому наряду, особенно в сочетании с обувью с таким же эффектом. К вашим услугам рюкзаки, лаконичные клатчи и мини-сумочки фантазийной формы.



Модные рваные джинсы можно сделать своими руками!



Святая простота

Голубые платья в этом сезоне совсем просты по крою и выполнены из непритязательного тонкого денима или ткани в тонкую продольную полоску. Носите их с белыми слипонами на платформе и непременно с яркими аксессуарами цвета фуксии, неоновой лаймы или серебра.



Контрастная отделка из атласа, кружева и бархата придаст образу пикантность



В пух и прах

Обратите внимание на светло-голубой деним. Популярные джинсы с потертостями будут органично смотреться в окружении этновещей - замшевого топа, фетровой шляпы, сумки с орнаментом и украшений с крупными камнями и перьями.





РЫБНЫЙ СУП ПО-ГРЕЧЕСКИ

800 г рыбного филе, 1 луковица, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 помидора, 1 ст. л. томата-пасты, 1 зубчик чеснока, 120 мл сливок, соль, молотый черный перец.

Рыбу залить 2 л воды, довести до кипения и варить 20 мин. Лук и корень петрушки очистить, добавить в бульон и варить еще 15 мин. Бульон процедить, рыбное филе разделить на кусочки. В сковороде растопить масло, всыпать муку и слегка обжарить ее. Добавить 4 ст. л. бульона и варить 5 мин. Помидоры измельчить в блендере, добавить к мучной смеси вместе с томатом-пастой и довести до кипения. Чеснок пропустить через пресс. Бульон довести до кипения, добавить чеснок, влить томатную смесь, горячие сливки и варить 3 мин. Положить рыбное филе, приправить и довести до кипения.

Чтобы помидоры легче было очистить, надрежьте их крест-накрест и опустите в кипящую воду на 1 мин.



ЦЫПЛЯТА С ПОМИДОРАМИ

2 тушки цыпленка, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 мелкие красные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 4 небольших крепких помидора, 1 ч. л. тмина, несколько веточек душицы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, соль, молотый черный перец.

Тушки цыплят развернуть и каждую поместить под пресс на 1 ч. Затем посолить и поперчить их изнутри и снаружи. Чеснок пропустить через пресс, получившейся массой намазать тушки изнутри. В большой сковороде на масле по очереди обжарить цыплят с обеих сторон. Лук порубить. Перец нарезать крупными ломтиками, помидоры - дольками. Тушки цыплят поместить на противень. Вокруг разложить овощи, посолить, поперчить, посыпать тмином и запекать 15 мин при 170 градусах. Масло смешать с медом, полить тушки цыплят, посыпать листочками душицы с 1 веточки и запекать 10 мин. Перед подачей украсить веточками душицы. Овощи можно варьировать - например, добавить баклажаны и кабачки.



БАКЛАЖАНЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 ст. л. соли, 3 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 4 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1,5 ч. л. молотого кориандра.

Баклажаны нарезать соломкой, лук - полукольцами, перец - крупными ломтиками, помидоры - дольками. Баклажаны посыпать солью и оставить на 20 мин. Чеснок и перец чили порубить. Баклажаны промыть, отжать и поджаривать на масле. Добавить лук, перец и жарить 5 мин, помешивая. Положить помидоры, перец чили и тушить 10 мин. Добавить чеснок, сахар, уксус, кориандр. Можно немного посолить. Тушить 5 мин. Закуске дать остыть и убрать в холодильник. Перед подачей можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Такую закуску можно приготовить впрок: разложите ее в горячем виде по стерилизованным банкам и закатайте.



САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

100 г листового салата, 2 крупных филе слабосоленой сельди, 1 красное яблоко, 3 ст. л. лимонного сока, 1 огурец, 1 красная луковица, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого укропа, соль, молотый черный перец.

Листья салата вымыть, хорошо обсушить на полотенце и наравать. Филе сельди нарезать небольшими ломтиками. Яблоко вымыть и нарезать на 4 части. Удалить семена, мякоть нарезать тонкими дольками и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Для заправки оставшийся лимонный сок перемешать с растительным маслом. Посолить, поперчить. Подготовленные овощи и сельдь сложить в салатник, перемешать. Ингредиенты полить приготовленной заправкой, посыпать укропом и подать на стол. Для такого салата можно использовать не только слабосоленую рыбу, но и холодного копчения - сельдь или скумбрия.