

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛСА

№38

сентябрь 2016

цена:

1,5 лари

**Знаки
судьбы**

стр. 18

Полезные

СОКИ стр. 13

Простые упражнения

для СПИНЫ стр. 9

Как правильно

мыть ГОЛОВУ

стр. 36

Елена Сафонова

Сильная и одинокая

стр. 20-21

Елена Темникова

“Счастье любит тишину”

стр. 16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ

На подиуме - КОТКИ!



Есть два убежища от жизненных невзгод: это музыка и кошки.

Альберт Швейцер

Можно с полной уверенностью назвать кошек всеобщими любимицами, ведь весь мир сходит по ним с ума! Их милые мордашки, мягкие лапки и пушистые хвосты у всех вызывают искреннюю улыбку и трепет в сердце. У почитателей кошек, котов и котят всех пород и мастей есть прекрасный способ признаться в своих чувствах к пушистым друзьям - примерить одежду с «кошачьим» рисунком!



Котенок в кармашке
Хитрая кошачья мордашка, выглядывающая из нагрудного кармана блузки, футболки или кардигана, модная деталь этой осени.



Как настоящий!

Что может сравниться с чувством, когда гладишь любимого кота по шелковой шерстке? Дизайнеры, стремясь сохранить это тактильное ощущение, создают на одежде «кошачьи» аппликации. Иногда это нашивки из меха, иногда - объемная вышивка толстой нитью, а бывает, и просто милый бантик.



Часы: bonprix,
арт. 94705195

**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

**Международная платоновская
академия наук и искусств
Московский институт научной космознергетики**

ВИОЛА БИТЮХАНА-АНТЕЛИДЗЕ

Магистр парапсихологии
Магистр космознергетики
Целитель. Фитотерапевт
Врач-терапевт

1. Консультация-диагностика;
2. Очищение от любого вида негативной энергии, независимо от срока давности: сглаза, порчи, проклятия, венец безбрачия, некротические связи и т.д.;
3. Защита;
4. Лечение любых видов хронических заболеваний органов и систем;
5. Обучение.

Стаж работы – 20 лет.
Лицензия Министерства здравоохранения Грузии №01030 от 2002 года.

Справки по телефону:
599. 58-35-64.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



**ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА,
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОКСАНА**

поможет вам в трудный период
вашей жизни.

Отвечу на все ваши вопросы, помогу привлечь доход в ваш дом, сделаю защиту на дом, бизнес, семью.

Прием по записи:
555. 54-28-46.



ДЖОЛИ ПОДАЛА НА РАЗВОД С ПИТТОМ

После непрекращающихся слухов о разладе в семье Анджелины Джоли и Брэда Питта, звездная пара действительно решила расстаться. Стало известно, что актриса в подала документы на развод со своим мужем, указав в бумагах стандартную причину «непримиримые разногласия». Также уточняется, что Джоли просит право физического попечительства над всеми шестью детьми, и не требует материального содержания после расторжения брака.

Адвокат Анджелины Роберт Оффер сказал, что кинозвезда решила на официальном уровне расторжение брака ради благополучия детей. Он также сказал, что Джоли не станет выступать с официальными заявлениями и просит соблюдать ее право на частную жизнь. Представители Питта пока от комментариев воздерживаются.



Об истинной причине громкого разрыва пока остается только гадать. На данный момент иностранные СМИ выдвигают три версии размолвки. Согласно одной, Анджелина была очень недовольна методами Брэда в

вопросе воспитания детей. Но, в чем именно заключались разногласия супругов, не сообщается. По другой, Джоли устала от пристрастия мужа к алкоголю, марихуане и приступов гнева, которые порой случались после их

употребления. Согласно третьему предположению, Энджи узнала об интрижке Брэда с Марион Котийяр во время их совместных съемок в фильме «Союзники». Вероятно, в самое ближайшее время появятся новые версии случившегося.

Напомним, Брэд Питт и Анджелина Джоли познакомились на съемках фильма «Мистер и миссис Смит» в 2004 году. В январе 2005 года актер расстался со своей женой Дженифер Энистон, а в марте они подали на развод. Чуть позже, благодаря снимкам папарацци, слухи о романе Брэда и Анджелины подтвердились. В январе 2006 года Джоли объявила, что беременна от Питта. В апреле 2012 года звездная пара объявила о своей помолвке, а законным браком сочеталась в августе 2014. У Питта и Джоли шестеро детей — трое родных и трое приемных.

МЕЛ ГИБСОН СТАНЕТ ОТЦОМ В ДЕВЯТЫЙ РАЗ

Голливудский актер и режиссер Мел Gibson собирается стать отцом в девятый раз — его подруга, 25-летняя Розалинд Росс, беременна.



«Мелу нравится быть отцом, они с Розалинд не могут дождаться момента, когда станут родителями», — рассказал источник. Он уточнил, что последние два года были самыми счастливыми в жизни Гибсона. Как ожидается, счастливое событие состоится в начале 2017 года.

Для Росс, с которой актер начал встречаться два года назад, этот ребенок станет первым.

У 60-летнего актера восемь детей: две дочери и шестеро сыновей. В

браке с Робин Мур родились Ханна (в 1980 году), близнецы Эдвард и Кристиан (в 1982 году), Уильям (в 1985 году), Луи (в 1988 году), Майло (в 1990 году) и Томас (в 1999 году). Супруги развелись в 2011 году.

Во время бракоразводного процесса Гибсон начал встречаться с россиячкой Оксаной Григорьевой. В октябре 2009-го у них родилась дочь Люсия. Вскоре Григорьева обвинила актера в домашнем насилии, и пара распалась.

Мел Гибсон — американско-австралийский актер, режиссер, сценарист и продюсер, лауреат двух премий «Оскар» и премии «Золотой глобус» за режиссуру драмы «Храброе сердце». Является почетным офицером ордена Австралии.

УМЕРЛА ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «ЗВУКИ МУЗЫКИ»

Американская актриса Чармиан Кэпп, сыгравшая Лизль фон Трапп в фильме-мюзикле «Звуки музыки», умерла в возрасте 73 лет.

Актриса скончалась 17 сентября в Лос-Анджелесе. Причиной смерти стали осложнения, вызванные редкой формой деменции.

Лента «Звуки музыки», вышедшая в 1965 году, стала первой и самой известной картиной с участием Кэпп. Актриса также снялась в телемюзикле «Вечерний первоцвет» в 1966 году, где играл Энтони Перкинс.

Артистка выпустила две автобиографические

книги: «Навсегда Лизль» и «Письма к Лизль».

«Я говорю всем, что они должны смотреть «Звуки музыки» и подпевать — потому, что это как сеанс у психотерапевта. Они могут пританцовывать и разговаривать с героями на экране. Посмотришь фильм, и визит к психотерапевту на этой неделе можно пропустить», — заявила Кэпп на праздновании 40-летия мюзикла в 2005 году.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Часто к вечеру отекают ноги...

Тогда я насыпаю в чулки из шерсти (которые связала сама) сухие березовые листья, надеваю и ложусь в постель. Если ноги сильно потеют, надо просто достать из чулок несколько влажных листьев и положить немного сухих. Утром ополаскиваю ноги водой. После такой процедуры отеки проходят.



И. Ткачева.

Своим здоровьем я обязана бане

Сколько себя помню, мучилась от насморка. Естественно, по таким пустякам к врачам не обращалась и, в конце концов, заработала хронический гайморит. Волей случая стала ходить в баню. Сначала за компанию,

потом по привычке, а уж дальше без бани жить не могла. И заметила: гайморит все реже и реже стал напоминать о себе, а потом и вовсе забыла о нем. В баню хожу регулярно - с венчиком, натираюсь солью, перед каждым заходом в парилку пью воду, чтобы лучше потеть и больше всякой гадости выходило из организма. Убедена, что своим избавлением от гайморита я обязана бане.

С. Назарова.

Сейчас хожу без болей в коленях

Решила поделиться рецептом, который помог мне в лечении артроза коленных суставов. Залила 50 г сухих корней окопника 0,5 л тройного одеколона и настаивала 14 дней. Смочила в составе марлю, сложенную в 3 слоя, и приложила к больному суста-



ву. Сверху - целлофан и теплый шерстяной платок или шарф. Боль стихла, после чего обмыла колено теплой водой. Такие компрессы делала на ночь в течение 21 дня и сейчас хожу без боли.

И. Смыкалова.

От гастрита - крахмал на воде

У меня были острые боли в желудке и гастрит. Врач посоветовала растворить в 150-200 мл минеральной воды 1 чайн. ложку крахмала и выпить раствор за час до еды. Раствор каждый раз должен быть свежим. Принимать его надо 3 раза в день в течение двух месяцев, исключив на время из рациона жирное, соленое, кислое, копченое, острые приправы и алкогольные напитки. Уже через неделю почувствовала облегчение, а спустя два месяца гастрит и боль в желудке совсем отступили.

Г. Кузнецова.

Бегом от старости!

1. Утро начинайте с растяжки - это путь к стройности и гибкости. Растяжка дает прилив сил, дарит ощущение легкости, снижает эмоциональную и психическую напряженность.

2. Утренняя пробежка - еще один прекрасный вариант, чтобы сбросить вес и поднять общий тонус. Бегать надо от 15 до 30 минут в день, этого достаточно для начала. Бег полезен для сердца и сосудов. Он тренирует саму сердечную мышцу. Ко всем

тканям и органам, в том числе, к мозгу, поступает больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами.

3. Систематические занятия бегом повышают иммунитет, за счет увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина. Во время бега снижается уровень холестерина в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. Бедрa становятся подтянутыми, нормализуется масса тела.

На каждый день

✓ Если периодически появляются мешки под глазами, как можно чаще выполняйте вращение глазами: это нормализует работу глазных мышц.

✓ Артрит замучил? Хорошо помогают ванночки с еловой хвоей.

✓ При тонзиллите каждый час полощите горло раствором яблочного уксуса и воды (1:1).

Новости

Зубы будут лечить таблетками

Недавно обнаружена новая бактерия, способная пожирать микроорганизмы, вызывающие кариес на зубах. Ей дали название A12. Стрептококк, образующий в полости рта молочную кислоту, особенно губителен для зубов. Но есть надежда, что в скором времени кариес будут лечить с помощью таблеток или аэрозолей.

Поем в хоре - и выздоравливаем

Пение в хоре положительно влияет на здоровье больных раком. Британские ученые провели исследование, в котором приняли участие 193 человека. Каждый из них сдал образцы слюны до начала пения и после. Оказалось, что пение в хоре в течение часа приводит к снижению уровня гормона стресса и повышает способность организма бороться с инфекциями. Пение в хоре можно рекомендовать для лечения онкологических больных, считают ученые.

Умный бюстгальтер

Ученые из Колумбии создали бюстгальтер, способный диагностировать рак молочной железы. Нижнее белье снабжено инфракрасными сенсорами. Они способны регистрировать температуру женской груди. Дело в том, что повышение температуры молочной железы - важный показатель ее здоровья. Когда в груди развивается опухоль, в этой зоне усиливается приток крови и, как следствие, повышается температура. Новое нижнее белье поможет заподозрить неладное на ранних стадиях заболевания. А значит, вовремя обратиться к маммологу и пройти лечение.



В женском организме тестостерон вырабатывается яичниками и надпочечниками, при этом, его содержание в крови в 10 раз ниже, чем у сильной половины человечества.

Этот гормон участвует во многих процессах: формировании скелета и укреплении костей, поддержании объема мышечной массы, сжигании жиров. Он понижает уровень холестерина в крови, не позволяя развиваться сердечным заболеваниям, поддерживает в норме уровень сахара, улучшает мозговую деятельность, предотвращает депрессию, повышает стрессоустойчивость, снижает риск анемии, усиливает либидо, регулирует работу сальных желез. Благодаря тестостерону, происходит развитие фолликулы в яичниках, необходимое для нормального зачатия.

Норма содержания гормона у женщин варьируется в зависимости от возраста, наличия беременности и ее срока. С возрастом его выработка постепенно сокращается.

Избыток тестостерона

Симптомы. Несмотря на множество полезных свойств данного гормона, его избыток может иметь весьма неприятные последствия для женского организма: усиленный рост волос на теле (часто в сочетании с выпадением их на голове), формирование «мужской» фигуры, отложение жира в области живота, усиленная работа сальных желез, появление угревой сыпи, резкие перепады настроения, повышенная агрессивность, нарушения сна, огрубение голоса, сбой менструального цикла.

Причины. Избыточное количество гормона может говорить о наличии опухолей яичников или надпочечников, заболеваниях репродуктивной системы (поликистозе

Тестостерон присутствует не только в мужском, но и в женском организме. Он играет важную роль в здоровье женщины!

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЕ МУЖСКОЙ ГОРМОН?

яичников и пр.). Возможны и иные причины: прием гормональных препаратов, длительное лечение некоторыми лекарствами, генетическая предрасположенность, патологии эндокринной системы (например, гипотиреоз), ожирение.

Последствия: дисфункция яичников, бесплодие, хроническое невынашивание беременности, опухоли яичников, ожирение, сахарный диабет в пожилом возрасте.

Если гормона недостаточно

Симптомы. Дефицит тестостерона также представляет угрозу для женского организма. Женщина прибавляет в весе за счет увеличения жировой ткани, плотность мышечной ткани при этом снижается; замедляется обмен веществ. Тело становится рыхлым, дряблым, кожа - сухой, волосы - ломкими и тусклыми. Наблюдается снижение сексуального влечения, потливость, «приливы», хроническая усталость, расстройство сна, плаксивость, ухудшение мозговой деятельности.

Причины. Вопреки расхожему мнению о том, что недостаток мужского гормона, якобы, возникает из-за нерегулярности или отсутствия половой жизни, причины данного состояния - в другом. Это и различные патологии яичников, и последствия удаления надпочечников или яичников, и менопауза, и нарушения в эндокринной системе, и тяжелые хронические заболевания (например, почечная или сердечная недостаточность). Подавить выработку тестостерон способен и длительный прием ряда лекарственных препаратов, а также стрессовые состояния.

Последствия: миома матки, эндометриоз, остеопороз и даже рак

Кстати

Согласно недавним исследованиям итальянских ученых, у влюбленных женщин отмечается более высокий уровень тестостерона в крови, по сравнению, с одинокими или находящимися в длительных отношениях.

молочных желез. В постменопаузе возрастает риск переломов, анемии, тяжелой депрессии.

Диагностика

При подозрении на повышенный или пониженный уровень мужского гормона, необходимо комплексное обследование у гинеколога-эндокринолога.

Потребуется сдать анализы мочи и крови на уровень тестостерона в крови, уровень гормонов гипофиза и щитовидной железы, а также, сложный анализ на наличие лишней хромосомы. Для выявления опухолей врач назначит ультразвуковое исследование органов малого таза и надпочечников (УЗИ), а при необходимости и другие исследования.

Лечение

При повышенном уровне гормона. Своевременное понижение количества мужского гормона позволит избежать многих проблем, в том числе, хирургического вмешательства (в случае обнаружения опухолей). Для снижения уровня тестостерона врач пропишет курс гормональных препаратов. Поможет и коррекция питания: рекомендуется употребление сложных углеводов, содержащихся во фруктах, овощах, зерновых, макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы. При этом, следует ограничить потребление жиров животного происхождения. На эндокринную систему благотворно влияют и регулярные занятия йогой.

При пониженном уровне гормона. Как правило, после диагностических мероприятий, подтверждающих дефицит мужского гормона, назначается курс лечения препаратами, повышающими его уровень. Усилению его выработки будет также способствовать коррекция питания: придется резко ограничить в рационе количество углеводов, алкоголя, отказаться от фастфуда. И, конечно, необходимо избавиться от вредных привычек и начать вести более подвижный образ жизни.

Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Об импотенции и возрасте

1. К импотенции приводят беспорядочные половые связи. Врачи этого мнения не разделяют: инфекции, передающиеся половым путем, никак не влияют на качество эрекции. Чего не скажешь о вирусных инфекциях, например, банальном герпесе. Внедряясь в мужской организм половым путем, вирус поражает нервные клетки, отвечающие за процесс возбуждения.

2. Все мужские напасти от нервов. В какой-то степени, это действительно так. И все же, в 80% случаев причина полового бессилия носит другой характер. Самую большую группу тех, кто не способен к полноценной интимной жизни, составляют мужчины с нарушениями кровообращения. Также, проблемы с эрекцией имеют мужчины, страдающие сахарным диабетом или каким-либо заболеванием щитовидной железы, нарушающим

выработку главного двигателя любви - гормона тестостерона.

3. Источник бед - маленький половой член. Большое заблуждение! Небольшой размер полового члена может приносить мужчине психологические проблемы, но особой помехой в интимной жизни не является.

4. Половой слабостью страдают мужчины преклонного возраста. Увы, это не так. Импотенции все возрасты покорны. На мужскую потенцию отрицательно действуют некоторые лекарства, например, антидепрессанты, для понижения давления, некоторые антигистаминные и противозачевные препараты.

5. Виагра - лучшее средство от импотенции. Далеко не для всех. Особенно осторожно к приему виагры надо относиться тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и принимает лекарства, содержащие

нитраты. В сочетании с приемом нитроглицерина, виагра может привести к смертельно опасному, резкому снижению артериального давления. То же относится и к популярным сегодня стимулирующим инъекциям в половой член, способным нарушить не только кровообращение, но и привести к образованию фиброза (склерозированию) ткани полового члена и уменьшению его размера.

6. Зачем пить таблетки? Нет секса - нет проблемы. Сторонников такого утверждения подстерегает горькое разочарование. После двухлетнего воздержания у мужчины возникает, так называемый, синдром вдовца: «ненужная» функция угасает. Оптимальный режим - 2-3 половых акта в неделю. Хотя, конечно, норма для каждого индивидуальна.

С. Туктаев, андролог, врач II категории.

После инфаркта

Считается, что физическое перенапряжение опасно для людей со слабым сердцем, и секс может закончиться сердечным приступом.

А вот и нет. Даже люди, перенесшие инфаркт, могут продолжать вести нормальную половую жизнь. В группе риска лишь те сердечники, которые заводят молодых партнеров. Таковы результаты продолжительного медицинского исследования.

Десять лет немецкие ученые наблюдали за 540 пациентами, перенесшими инфаркт, мужчинами и женщинами в возрасте от 30 до 70 лет. До инфаркта каждый второй занимался сексом один раз в неделю. 80% людей, подключенных к исследованию, до

того, как случился инфаркт, занимались сексом, как минимум, за сутки до сердечного приступа. За это время инфаркт миокарда, инсульт, различные обострения сердечно-сосудистых заболеваний повторно перенесли 100 человек. И произошло это с ними не из-за чрезмерной сексуальной активности. Причины были совсем другими. Согласно выводам медиков, осторожный секс не только не провоцирует инфаркт, но и положительно сказывается на психике человека. Он сближает супругов, укрепляет отношения между ними. И, все-таки, стоит быть осторожными. Большинство тех, кто умирает от инфаркта во время секса - мужчины в возрасте 59 лет. Каждый второй почил в объятиях любовницы, которая была, в среднем, на 20 лет моложе него.

В. Сапрыкина, кардиолог.

Хочу поделиться с женщинами рецептом, как можно избавиться от приливов и улучшить самочувствие в период менопаузы. Смешайте по 2 части цветков календулы лекарственной и травы фиалки трехцветной, 1 часть плодов аниса и 3 части коры крушины ломкой. Залейте 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, на-

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИЛИВОВ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА



стаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения - 3 недели, затем сделайте перерыв на 3 недели. В это время принимайте другое средство. Смешайте 2 ча-

сти корней валерианы, по 1 части листьев мяты перечной и травы душицы, 1/2 части травы пустырника и 3 части листьев шалфея лекарственного. Готовьте и принимайте так же, как и предыдущее средство.

М. Михайловская.

Для вас, мадам

Воспалились придатки?

Жуйте 3-4 раза в день свежие ягоды можжевельника. Начиняйте с четырех ягод и постепенно увеличивайте количество до 13 штук, затем опять уменьшайте до 4. Можно также пить отвар можжевельника: 15 ягод варите в 1 стакане воды 2-3 минуты. Настаивайте час, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.



Травки

от кольпита

Смешайте в равных весовых частях цветки бессмертника песчаного и ромашки аптечной, дубовую кору, траву зверобоя продырявленного и тысячелистника обыкновенного. Заварите 4 ст. ложки травяной смеси 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Используйте в теплом виде для спринцеваний ежедневно на ночь. Курс - 12-15 процедур.

Мужики!

Ешьте финики!

Для улучшения потенции стакан фиников залейте 2 стаканами свежего молока, добавьте 1 чайн. ложку порошка корицы, перемешайте, настаивайте в прохладном месте в течение суток. Финики съедайте, запивая молоком.

Арбуз едим - семечки собираем

При обильных маточных кровотечениях, цистите принимайте семена арбуза. Измельчите семена в холодной воде в соотношении 1:10, настаивайте 6-8 часов, можно добавить мед. Принимайте по 2-4 ст. ложки по 6-8 раз в день за час до еды.



ХОЛЕСТЕРИН. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Холестерин – это липид (жир), который, в основном, образуется в печени и имеет ключевое значение для нормального функционирования организма. Он присутствует в наружном слое каждой клетки нашего тела и обладает многими функциями: формирует и поддерживает клеточные мембраны, препятствует кристаллизации углеводов в мембранах, определяет, какие молекулы могут проходить в клетку, а какие нет, участвует в производстве половых гормонов, важен для обмена веществ.

Уровень холестерина стоит держать под контролем, считают специалисты. Но это не значит, что нужно каждый месяц сломя голову бегать по поликлиникам, сдавая анализы. Высокий уровень холестерина – один из факторов риска развития инфаркта и инсультов, но не его основная причина.

Мы решили об этой напасти побеседовать с ведущим терапевтом, семейным доктором Майей БЕЖАНИШВИЛИ.

- Калбатано Майя, есть разные теории и мнения, что в борьбе с инфарктом и инсультом холестерин является самым злейшим врагом?

- Так категорично я бы не утверждала. Он не является основным компонентом инфарктов и инсультов. В организме человека должно быть от 120 до 180 единиц холестерина, хотя некоторые ученые считают, что его может быть и до 220 единиц. Если же холестерин выше нормы, то он, как воскообразное вещество, откладывается на стенках кровеносных сосудов, и тогда образуются атеросклеротические бляшки. По мере их роста просвет сосудов все более суживается и, наконец, может наступить момент, когда бляшка разрывается, образуется тромб, который полностью перекрывает сосуд, лишая клетки сердечной мышцы кислорода. В итоге – инфаркт или инсульт. Иссле-

дования показали, чтобы успеть вовремя поставить преграду атеросклерозу, надо делать анализ крови на содержание холестерина с 40 лет ежегодно. Кстати, только около четверти общего холестерина поступает с пищей, а все остальное вырабатывается собственной печенью. Если уровни холестерина в крови высокие, то риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) значительно возрастает.

Особенно важно следить за уровнем холестерина людям с хроническими заболеваниями и, в первую очередь, больным диабетом II типа. Эта болезнь сопровождается нарушением обмена жиров, в связи с чем, у пациентов с сахарным диабетом ИБС развивается в 3-5 раз чаще, чем у населения в целом.

- Каковы причины повышения холестерина?

- Основные причины – в образе жизни, в первую

очередь, в питании. Избыточного холестерина много в мясе, молоке и молочных продуктах, различных яйцах, различных консервантах и т.п. Но они не оказывают большого вклада в уровень холестерина в крови у человека. А насыщенные жиры – да! Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров – красное мясо, колбасы, сало, твердые сыры, некоторые пироги, торты, бисквитные печенья, мучные кондитерские изделия. Они истощают организм. Истощают сердце, также, лишний вес, курение, злоупотребление алкоголем, пищевые добавки, что убивает витамин С, а это ведет к закупорке сосудов.

Чтобы вы не жаловались на сердечно-сосудистые заболевания, ешьте побольше постное мясо, его можно заменять рыбой, особенно свежей. Из мяса птицы лучше есть куриное, 50-60 процентов пищевого рациона

должны составлять овощи, фрукты и ягоды, в основном, сырые, но, конечно, не переедать. Сахар надо заменить медом, белый хлеб – черным. Поменьше соли. Пить лучше всего дистиллированную воду.

При существенном повышении нормы холестерина в крови, конечно, одной диетой не обойтись – необходимы лекарства. И они есть – статины, которые являются эффективным средством. Положительно действует на ваше здоровье изменение малоподвижного образа жизни. Люди, которые не делают зарядку и проводят большую часть своего времени сидя или лежа, имеют значительно более высокий уровень холестерина.

Все эти состояния должны контролироваться с помощью вашего лечащего врача и не должны быть дополнительными факторами риска.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Инфекция не прилипнет

Крепкий сон мобилизует иммунитет.

Организм высыпавшегося человека «запоминает» опасные бактерии и вирусы и оперативно на них реагирует, не позволяя разболеться или помогая выздороветь гораздо бы-



Не спим, а лечимся

Стало быть, люди, хронически не высыпавшиеся, сильно рискуют в гриппозный сезон. Любая инфекция прилипает к ним быстрее. Напоминаем: спать надо 7-8 часов и непременно в темной, тихой комнате.

Сон убережет от слабоумия

Если человек во время сна ворочается и просыпается - это ранний симптом болезни Альцгеймера.

Чтобы отодвинуть недуг, как минимум на несколько лет, надо наладить сон, чтобы он был спокойным и ровным. Ведь именно во время сна восстанавливаются нервные клетки головного мозга. Как наладить сон, если не спится? Снотворное пить? Для начала ложиться спать в одно и то же время, затемнить окна, выучить несколько простых упражнений для расслабления перед сном. Не забывайте следить за давлением: когда оно повышено, уснуть трудно.

Сидячий образ жизни, который ведет большинство из нас, не лучшим образом влияет на организм. В зону риска, прежде всего, попадает позвоночник.

Что поможет сохранить его здоровым?

Простые упражнения для здоровой спины

Доказано: необязательно заниматься активными видами спорта и проводить много часов в спортзале, чтобы держать себя в тонусе. Для тех, кому быстрый ритм не по вкусу, существует йога.

Только польза!

Здоровая спина - одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Любой зажим, смещение и искривление в области позвонков способны доставить множество неприятных ощущений и отразиться на здоровье внутренних органов и систем всего организма.

Комплекс, состоящий из пяти упражнений, направлен на растяжение позвоночника, устранение зажимов, снятие напряжения. Желательно выполнять его ежедневно, это не займет более 15 минут. Все движения должны быть медленными, не резкими. Если чувствуете напряжение, находясь в той или иной позиции, необходимо в ней задержаться. Если же появилась боль, упражнение стоит прекратить.

При регулярном выполнении данный комплекс способен улучшить осанку, разгрузить поясничный отдел, снять напряжение в области шеи и плеч. Более того, упражнения благотворно влияют на нервную систему. Вскоре вы заметите, что стали меньше нервничать и раздражаться по пустякам.

Итак, приступим!

ВЗГЛЯД ВНИЗ (РИС. 1)

Перед выполнением данного упражнения разомнитесь. Встаньте ровно, голову держите прямо. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и мед-

ленно поверните голову вправо. Верните ее в начальное положение, выдохните. Снова глубоко вдохните и поверните голову уже влево. Повторите движения по 10 раз в каждую сторону.

Теперь приступайте к основному упражнению. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. Медленно опустите подбородок к левой ключице, коснитесь ее два раза, выпрямите голову, выдохните. Повторите то же самое с правой ключицей. Выполните упражнение 10-15 раз.

Что происходит: улучшается кровообращение мозга, снимается напряжение с плеч.

«КОШЕЧКА» (РИС. 2)

Подойдите к стене так, чтобы расстояние до нее равнялось примерно 40-50 см. Поднимите руки, глубоко вдохните. Аккуратно опуститесь руками на стену и прижмитесь к ней грудью. Задержитесь в этом положении на 3 секунды, вернитесь в исходное, выдохните. Повторите упражнение 10 раз.

Что происходит: раскрывается грудная клетка, устраняются зажимы.

ГЛУБОКИЙ ПРОГИБ (РИС. 3)

Подойдите к стене так, чтобы расстояние до нее было около 1 м. Поднимите руки, сделайте вдох. Наклонитесь к стене, обопритесь об нее руками и опуститесь так, чтобы ваше туловище стало параллельно полу. Задержитесь в положении на пару секунд, затем вернитесь и выдохните. Повторите упражнение 10 раз.

Что происходит: прорабатывается поясничный отдел позвоночника.



СТАТИЧНЫЕ НАКЛОНЫ (РИС. 4)

На расстоянии около 1 м от стены наклонитесь так, чтобы ваше туловище оказалось параллельно полу. Правой рукой обопритесь о стену, сделайте вдох, на выдохе левой рукой потянитесь к левой ноге. Ваше туловище при этом должно оставаться статичным - параллельно полу. Повторите то же самое, поменяв руки. Упражнение можно выполнить от 5 до 10 раз на каждую руку.

Что происходит: снимается напряжение с плеч.

СКРУЧИВАНИЕ (РИС. 5)

Подойдите к стене вплотную, руки поднимите вверх и прижмитесь к стене. Разверните таз, прижавшись левым бедром к стене, так, чтобы оно было параллельно полу. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, дышите ровно. Повторите то же самое, скручиваясь в другую сторону.

Что происходит: позвонки встают на место, укрепляются мышцы спины.





Малыш учится ползать

Терпение и только терпение! Этот этап, когда ваш ребенок будет учиться ползать, - один из самых важных в его развитии!

Почему так важно уметь ползать

Ползание - это серьезный и важный этап в развитии малыша, своего рода начало и основа всех его движений. При ползании работают и укрепляются все мышцы тела и координируются все двигательные навыки подрастающего малыша. При ползании у ребенка в работе участвуют практически все мышцы, особенно, плечевого пояса, рук, позвоночного отдела, улучшается координация движений. А физическое развитие малыша непосредственно связано с интеллектуальным! Теперь он двигается сознательно, контролируя свои действия. Более того, ребенок уже задумывается, куда и как ползти, сам принимает решения и так познает окружающий мир.

Неврологи считают, что как раз в этот период устанавливается связь между правым и левым полушариями головного мозга. Поэтому, у малышей, которые рано начали ползать, развиты оба полушария. Когда дети вырастут, у них может проявиться одинаковый интерес и к гуманитарным, и к точным наукам.

Постепенно привыкаем к позе "на четырех"

Даже, если ваш ребенок хорошо развит и наделен крепким здоро-

вьем, ему все же нужны ваши помощь и поддержка. Например, малышу трудно оторвать животик от пола! Помочь ему можно, используя широкое полотенце. Или подложить под животик валик из туго скрученного детского матрасика. Перекачивая малыша то на руки, то на ноги, вы научите его оценивать свои возможности, и он постепенно привыкнет к позе «на четырех». Положив подальше от малыша его любимые игрушки, вы спровоцируете его на самостоятельные действия. Ведь это так здорово - дотянуться до них самому! Подбадривайте кроху ласковым голосом, хвалите его, но не приносите игрушку, как только он заплачет, и не хватайте его сразу на руки. Дети, избалованные чрезмерным вниманием, гораздо позднее начинают двигаться самостоятельно.

И еще один совет: для ребенка, который учится ползать, очень важна достаточная свобода движений. Представьте, что на вас надели шубу, узкие штаны и предложили ползти. Тесно? Не то слово! Так же чувствует себя и малыш, когда одежда сковывает его движения. Поэтому, одевайте ребенка так, чтобы ему удобно было двигаться. А если в квартире тепло, еще лучше, если на малыше будет минимум одежды.

И. Артемьева, педиатр, врач I категории.

Когда приходит время

Как правило, детки начинают свободно ползать в 7-8 месяцев. Не волнуйтесь, если ваш ребенок будет пытаться сделать это после 8 месяцев, все дети развиваются по-разному. Возможно, ваш малыш - очень спокойный и вовсе не спешит опережать события. Кроме того, в таком возрасте в моторном развитии девочки немного отстают от мальчиков. Манера двигаться у малышек тоже разная. Некоторые детки ухитряются ползать даже попой вперед, кто-то ползает по-пластунски и «брасом», кто-то - подобно гусенице, поднимая поочередно то ягодички, то голову, а кто-то сначала только на руках. Постепенно ребенок осваивает технику перекрестного ползания, во время которого, рука и нога, с противоположных сторон тела, двигаются одновременно. Таким образом, малыш учится согласовывать действия своих рук, ног и головы.

Чем помочь?

Рвота, диарея - наиболее частые спутники недуга. При диарее каждые 2 часа давайте по 50 мл чая из ромашки. При рвоте поить малыша целебным напитком надо понемногу, буквально по 1 ст. ложке. Несмотря на то, что крохе очень хочется воды, большой объем жидкости может вызвать очередной приступ.

Если рвотные массы у ребенка желтые и прозрачные, заварите ему зверобой: этот напиток поддерживает желчный пузырь.

Приступ прошел - можно и поспать

После приступов недомогания кроха ощущает

Неполадки с пищеварением случаются у каждого малыша. Постарайтесь помочь ребенку, чтобы он быстрее выздоровел.

БОЛИТ ЖИВОТИК...

слабость, у него может болеть голова, ему хочется полежать, а то и, вовсе, поспать. Возможно, что на некоторое время температура тела у малыша опустится до 36,0 градусов, его будет знобить. Оденьте ребенка потеплее в одежду свободного кроя, без тугих резинок, и уложите в постель.

Но если симптомы повторяются и ребенку не становится легче, у него

поднялась температура, появилась сыпь, нарастает боль в животике, срочно вызывайте врача.

Ничего сырого!

Обычно, в первый день после диареи или рвоты ребенок совершенно не хочет есть, только пьет. Давайте ему кипяченую воду, некрепкий чай. Кроха наконец проголодался? Тогда в меню должны

быть лишь сухарики и рисовый отвар. На следующие сутки можно приготовить рисовую, гречневую кашу, легкий суп на воде (не на мясном бульоне). Не переживайте, что малыш съест всего пару ложек. Просто, пока ему этого достаточно. Предлагайте ребенку есть чаще, спрашивайте, чего бы ему хотелось. Основное правило первых трех дней питания - ничего сырого! Давайте лишь отварные или обработанные паром продукты. Все блюда заправляйте растительным маслом.

Е. Петрова, педиатр, врач высшей категории.

Почки

Для их чистки в ход идет все, что обладает мочегонным эффектом: травяные сборы, минералка, морсы и даже пиво. Предполагается, что мочегонные средства чистят почки от песка и камней, а организм в целом - от шлаков и токсинов. **Надо ли?** От шлаков и токсинов здоровый организм избавляется сам, а больной чистить бесполезно - надо его лечить. Почечные камни действительно можно дробить. Они, в отличие от желчных, могут выйти сами, однако, самостоятельные попытки избавиться от камней могут закончиться экстренной эвакуацией на «скорой» в больницу.

Печень

Для ее чистки пьют лимонный и яблочный соки, минеральную воду, варят гречку, ставят грелки, принимают горячие ванны, прикладывают магниты... По мнению любителей чистки, печени надо помогать избавляться от шлаков, камней, последствий употребления лекарств, алкоголя. **Надо ли?** Никаких шлаков в печени нет. В желчном пузыре, который связан с ней протоками (а иногда в самих протоках), действительно могут быть

Любителям чистить свой организм разными способами. Насколько полезно это занятие?

ЧИСТИМ ЧИСТО. А ЗАЧЕМ?

камни. Но попытки самостоятельно очистить от них в 99 случаях из 100 закончатся в больнице, где от камешков (и от пузыря заодно) избавят с помощью хирургических инструментов. О такой процедуре, как тюбаж: ее проводят для устранения застоя желчи, но только под контролем врача и обязательно после УЗИ.

Кишечник

Раньше его чистили с помощью клизм. Сейчас для этого применяют гидроколонотерапию - суть та же, зато процесс более эстетичный. Поклонники чисток любят рассказывать о камнях в кишечнике, паразитах и шлаковых завалах, от которых уважающий себя человек просто обязан избавляться. **Надо ли?** Знайте: камни в кишечнике не растут. От того, что там может быть, организм избавляется естественным путем. Если есть проблемы, работу кишечника нужно нормализовать с помощью питания и лекарств, а не чисток. Паразиты, увы,

встречаются, но клизмы для них - что слону дробина. Зато, усердными промываниями кишечника можно нарушить баланс микрофлоры и лишить его полезных бактерий.

Уши

Их чистят всеми предместами, которые можно просунуть в слуховой проход. Цель - извлечь серу. На самом деле, той же ватной палочкой можно лишь протолкнуть серу внутрь, создав условия для ее накопления и формирования пробки. **Надо ли?** Уши - конструкция самоочищающаяся. Удаления того, что снаружи, вполне достаточно. Лазить внутрь посторонними предметами врачи не рекомендуют. Если же сера накапливается, чистками проблему не решить. Это означает, что по какой-то причине слуховой проход сужен, а его стенки потеряли подвижность. Заниматься этим должен врач. Кстати, избыток серы может быть симптомом диабета.

И. Тополева, терапевт, врач высшей категории.

Сам себе доктор

✓ Пережили стресс? Закройтесь в комнате, включите любую музыку. Лягте на пол, расслабьтесь. Представьте, что вы выжатое и брошенное на пол полотенце. Постоните в голос (на радость соседям). Минут через 10-15 почувствуете облегчение. Интенсивно помассируйте мизинцы. Вы снова в форме!

✓ Для тех, кто летом живет на даче или в деревне, очень полезны не только водные процедуры, но и массаж. Советуем, если есть условия, покататься по чистой траве в утренней росе. Если делать так каждый день, это отлично влияет на здоровье не только кожи.

✓ Не удается уснуть ночью? Попробуйте, лежа в постели на спине, положить ладонь правой руки под затылок, а левую слегка отведите от туловища и начинайте считать до 100. Где-то на счет 50 вы должны уснуть.

От давления - горчица в носки

Ужены более 20 лет гипертоническая болезнь. С недавних пор стали появляться кризы, давление зашкаливает. В таких ситуациях я кладу по ложке сухой горчицы в носки и в мешочек из носового платка. Надеваю на жену носки и укладываю ее в постель. А к шейному отделу позвоночника прикладываю мешочек с горчицей. Через несколько минут давление падает, жена встает и заявляет, что чувствует себя намного лучше.

Н. Арунюнов.

Когда чихать полезно

У меня хронический гайморит, но он мне почти не мешает. Иногда, после простуды есть необходимость прочистить пазухи. Я это делаю при помощи сока каланхоэ. Отжимаю несколько капель, закапываю в каждую ноздрю по 2-3 капли и начинаю чихать так, что выходит вся слизь, а вместе с ней - микробы. Затем, сосуды слизистой оболочки носа, под воздействием сока, начинают суживаться, и нос прекрасно дышит. Отлично работает каланхоэ! Этот цветок я выращиваю на подоконнике. Для меня это лучший друг!

В. Серебряков.

Аспириновый мед для суставов

У многих людей после травм или с возрастом в коленном суставе происходят изменения, которые вызывают боль. Для того, чтобы избавиться от нее, попробуйте приготовить аспириновый мед. Разотрите в порошок 10 таблеток ацетилсалициловой кислоты и тщательно смешайте с 200 г жидкого меда. Оставьте смесь в теплом месте на 10 дней, периодически перемешивая. Полученной мазью смазывайте колени на ночь, сверху замотайте полиэтиленом и шерстяным шарфом. Сначала может появиться легкое покраснение и жжение, но со временем пройдет. Делайте такие компрессы на ночь до тех пор, пока боли в колени не пройдут.

И. Харламова.

Жить нужно так, чтобы твое присутствие было необходимо, а отсутствие заметно.





Медики утверждают, что с этой жалобой приходят так же часто, как с гипертонией. В народной медицине существует много различных рецептов, которые помогают бороться с такими болями.

БОЛЯТ СУХОЖИЛИЯ

полиэтиленовый пакет. На некоторое время поместите ее в морозильную камеру, затем достаньте и приложите пакет к воспаленному месту. Нетуго забинтуйте и держите до полного высыхания.

✓ **Согревающее лавандовое масло.** В 2-3 ст. ложки сухой травы лаванды добавьте любое растительное масло. Тщательно перемешайте и оставьте в теплом месте на неделю. После этого процедите и смазывайте маслом воспаленные сухожилия 2-3 раза в день. Такие процедуры можно делать в течение недели.

✓ **Отвар из свежей бузины.** Чаще всего его используют при растяжении сухожилий на руках. Рецепт простой: горсть зеленых ягод бузины отварите в 3 л воды, добавьте туда 1 ст. ложку пищевой соды и остудите. Не процеживая, используйте для ванночек, погружая больную часть руки в отвар.

✓ **Настой сухой полыни.** Залейте 2 ст. ложки сухой полыни 1 стаканом кипятка, настаивайте час, проце-

дите. Принимайте по 2-3 глотка несколько раз в день. Настой отлично снимает воспаление.

✓ **Мазь из цветков календулы.** Смешайте в равных частях сухие измельченные цветки календулы и детский крем. Полученной мазью смазывайте больные места на ночь, закрепив теплой повязкой. Такая мазь помогает при воспалении сухожилий.

✓ **Отвар из листьев подорожника.** Залейте 2 ст. ложки сухих листьев растения 1 стаканом кипятка, держите на небольшом огне 5 минут и охладите. Полученный отвар взболтайте, процедите через сито и принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день.

✓ **Свежий лук.** Измельчите в кашицу 2-3 луковицы, добавьте горсть морской соли. Выложите смесь на марлю или бинтик и приложите к больному месту. Такие компрессы делайте 5-7 дней подряд.

И. Макаров, народный целитель.

✓ **Ледяной массаж.** Несколько пластиковых маленьких стаканчиков наполните водой и на некоторое время отправьте в морозильную камеру. Льдом, который образовался в верхней части стакана, массируйте больные места в течение 10-15 минут. Такую процедуру рекомендуется делать 2-3 раза в день.

✓ **«Гипс» по-домашнему.** Взбейте куриный белок, добавьте в него 1 ст. ложку медицинского спирта (если его нет под рукой, подойдет и водка) и щепотку муки. Полученную массу нанесите на эластичный бинт и приложите к очагу боли. Перевяжите нетуго и подождите, пока повязка полностью застынет. Менять ее нужно ежедневно. Такой способ поможет очень быстро снять боль и отечность.

✓ **Солевые повязки.** В стакане воды размешайте 1 ст. ложку соли. В полученном растворе смочите и хорошенько отожмите хлопчатобумажную салфетку, заверните ее в

Слегка нагретый песок, соль или пшеницу насыпьте в носок и приложите к больному месту. Держите 15-20 минут.

Редька вместо аптечки

✓ **При ревматизме** готовят растирку из 1,5 стакана сока редьки, 1 стакана меда, 1/2 стакана водки и 1 ст. ложки поваренной соли. Смесь взбалтывают и втирают в больные места,

✓ **От кашля** большую редьку натирают на терке, перемешивают, выделившийся сок с 3 ст. ложками меда настаивают 10 часов и отжимают. Принимают по 1 ст. ложке несколько раз в день.

✓ **Отличное средство от простуды.** Из большой редьки вынимают середину, полость заполняют медом или растертым сахаром и на 2 часа помещают в тепло. Вначале выпивают содержимое полости, а затем съедают саму редьку.

✿ **Делайте все медленно.** Спешка, которая подчас вовсе не нужна, а бывает лишь по инерции, может вызвать приступ одышки.

✿ **По возможности домашними делами занимайтесь сидя.**

✿ **Избегайте работы,** которая вызывает нарушение дыхания. Отложите ее на период ремиссии.

Эти советы помогут облегчить, а иногда и предупредить приступ астмы.

АСТМА

✿ **Ограничьте подъемы** по лестницам.

✿ **Храните лекарства** и необходимые вещи в одном и том же месте. Волнение

при их поиске часто усиливает одышку.

✿ **Для перевозки вещей** используйте тележку на колесах.

✿ **Носите просторную одежду,** чтобы было легче дышать.

✿ **Носите такую одежду и обувь,** которые легко надевать.

И. Назарова, пульмонолог, врач II категории.

У меня в детстве был дерматит. Теперь у сына...

Но со временем он прошел сам собой. Сейчас та же история происходит с моим маленьким сыном. Были у врача, он назначил лечение, кучу лекарств. Стоит ли ими пичкать ребенка? Ведь у меня болезнь со временем прошла. Может, и у сына с возрастом все пройдет?

Ирина Н.

Врач правильно сделал, что назначил лечение. Это заболевание не проходит само собой, а просто

уходит внутрь организма. У вас оно тоже «спит» глубоко, и будет достаточно любой мелочи, чтобы спровоци-

ровать его обострение. Не пролеченный дерматит может обернуться бронхитом или бронхиальной астмой. К тому же, в самой коже неизбежны изменения, которые могут проявиться как псориаз или крапивница на холод, солнце и тому подобные факторы. Ведь при дерматите нарушается обмен минеральных веществ в организме, и он не восстановится без полноценного лечения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ

Лето так быстротечно! За три месяца нужно успеть получить из фруктов и овощей максимум витаминов. Сделать это можно, в том числе, употребляя натуральные соки.

Свежевыжатые натуральные соки насыщают организм витаминами, очищают от шлаков и токсинов, ускоряют обмен веществ, повышают иммунитет, дают силы и улучшают настроение. Вот только для того, чтобы соки приносили пользу, употреблять их нужно грамотно.

Правила приема

Во благо идут только те соки, которые получены самостоятельно, с помощью соковыжималки. Пакетированные напитки из магазина - не в счет. Употреблять соки можно сразу после приготовления. Исключение - свекольный сок, который нужно пить спустя два часа после того, как он был выжат.

Соки рекомендуется употреблять после приема пищи, желательно обильно. В них много кислот, которые вредны для пустого желудка. Кстати, по этой же причине лучше пить соки через трубочку. Так чувствительная эмаль зубов не будет повреждаться.

Диетологи советуют не злоупотреблять свежевыжатыми соками в чистом виде. Гораздо лучше они будут усваиваться, если развести их водой. Идеальная пропорция - 1 часть сока на 2 части воды. Если напиток покажется вам слишком разбавленным, количество воды можно уменьшить.

Свежевыжатые соки полезны только в ограниченных количествах. Так, свекольного будет достаточно выпить 1/2 стакана, причем, лучше сделать это в несколько приемов. Остальные соки можно употреблять по 300 мл в день, не более.

Можно всем?

Несмотря на несомненную полезность натуральных соков, не всем они пойдут во благо. Существуют заболевания, при которых свежевыжатые напитки противопоказаны.

Так, диабетикам стоит ограничить потребление сладких соков. При наличии песка и камней в почках нельзя пить мочегонные соки - клюквенный, томатный. Кислые - гранатовый, яблочный, вишневый - не рекомендуется употреблять при гастритах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Особенно осторожными следует быть аллергикам. Чтобы не навредить себе, любой незнакомый сок, который пробуете впервые, нужно употреблять сначала в малых дозах. Позже их можно будет увеличить.

Выберите свой напиток

Каждый сок обладает своими специфическими свойствами. Выбирать его следует, исходя из цели, которой вы хотите достигнуть.

Если вы любите апельсиновый сок, не обязательно покупать дорогую соковыжималку. Пойдет простая, для цитрусовых



Похудеть. Смешайте сок огурца и сок сельдерея в пропорции 2:1. Добавьте к напитку 2-3 веточки петрушки. Пейте сок 1-2 раза в день, и вы сможете поддерживать свою фигуру в отличной форме.

Улучшить цвет лица. В этом вам помогут апельсиновый, яблочный, морковный и томатный соки. Не забудьте, что полезный витамин А, содержащийся в больших количествах в морковном соке, усваивается только в сочетании с жирами. Так что, прежде чем его пить, добавьте в бокал 1-2 капли растительного масла.

Избавиться от отеков. Достичь цели помогут арбузный, сельдерейный, свекольный, клюквенный, абрикосовый, шиповниковый, виноградный и грушевый соки. Правда, с ними следует быть осторожными тем, у кого имеются заболевания почек.

Снизить артериальное давление. Для этого регулярно пейте томатный, виноградный или клубничный соки.

Улучшить зрение. Добавьте остроты зрению могут черничный, абрикосовый и морковный соки.

Облегчить состояние при гриппе. Смешайте морковный сок и сок шпината в пропорции 2:1.

Готовим коктейли!

Из свежевыжатых соков можно приготовить полезные коктейли.

«Долой лишние кило». 500 мл апельсинового сока смешать в блендере с 300 мл грейпфрутового сока и 100 мл лимонного. Добавить к напитку 300 мл негазированной минеральной воды. Пить разгрузочный коктейль в течение дня. Основные приемы пищи при этом, должны быть легкими.

«Встряска для иммунитета». Смешать в блендере сок 1 свеклы, 1 редьки и 1 моркови. Поставить напиток в холодильник на 3 часа. Употреблять по 2 ст. л. за полчаса до еды в течение 1 месяца. Повторить курс можно через 3 месяца.

«В поисках прохлады». Взять за основу 100 мл свежевыжатого яблочного сока. Добавить к нему по 3 ст. л. гранатового и лимонного соков, перемешать. Добавить в коктейль веточку мяты и кубики льда.

Коктейли, также как и большинство свежевыжатых соков, желательно употреблять в течение получаса после их приготовления. Позже они потеряют значительную часть витаминов и могут испортиться. Лимонный сок можно разлить в емкости для льда и заморозить. Кубики удобно добавлять в салаты и другие блюда, для придания им свежего вкуса.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ?



В последнее время вы налегли на конкретный продукт? В некоторых случаях подобная тяга свидетельствует о проблемах в организме!

Наши вкусовые пристрастия меняются в зависимости от настроения, гормонального фона, времени года. Однако, если вы заметили, что в течение двух и более недель вас тянет на что-то конкретное, это повод задуматься, а иногда, и причина нанести визит врачу!

Итак, что может значить, если вас тянет на...

...соленое

Многие тягу к соленому сразу связывают с беременностью. Но это не единственная причина. Часто, острая необходимость съесть маринованный огурчик или кусочек селедки возникает при наличии в организме инфекции, как правило, мочеполовой системы. Нехватка соленого может стать сигналом о проблемах со щитовидной железой.

Хочется соленого тогда, когда соль в больших количествах выводится из организма. Такое бывает при обезвоживании, слишком быстром обмене веществ, серьезных физических нагрузках или стрессе. Психологи также утверждают, что на солененькое часто тянет тех, кому не хватает в жизни эмоций, драйва.

...сладкое

Как правило, тяга к сладкому формируется при умственном или нервном истощении. Организм пытается восполнить потерянную энергию и требует шоколада, конфет, пирожных. Кстати, женщинам часто хочется шоколада в период, когда бушуют гормоны, - во время беременности или перед наступлением менструации.

Нередко, на сладкое тянет тех, кто сидит на строгих диетах и ограничивает себя в еде. Организм в этот период испытывает сильнейший стресс и подталкивает человека к тому, чтобы съесть что-нибудь сладкое.

Сладкого часто не хватает тем, у кого в организме недостаточно магния. Это можно исправить, добавив в свой рацион семечки и орехи.

...молочные продукты

Чаще всего, к «молочку» подсознательно тянет тех, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом. Молочные продукты успокаивают раздраженную слизистую и устраняют неприятные ощущения. Например, врачи заметили, что многим пациентам во время изжоги достаточно съесть мороженое, чтобы избавиться от дискомфорта.

Если же вас тянет на сыр, значит, вашему организму не хватает витамина D и кальция.

...острое

Пища кажется вам слишком пресной, а рука все время тянется к перечнице? Это может быть сигналом о том, что ваш желудок ленится, не желая самостоятельно переваривать пищу. Ему нужен стимул, раздражитель, в виде чего-то острого.

В некоторых случаях тяга к острому может говорить об увеличении в крови холестерина. Так организм пытается сам очистить сосуды. Однако, на пустой желудок важно не налегать на острое.

...мучное

Хлеба, макарон, печенья хочется тем, у кого наступила депрессия, и нет настроения, - уверяют диетологи. Однако, это самая безобидная причина. Часто потребность в мучном - сигнал о том, что в организме не хватает азота. Его можно получить из мяса, рыбы, орехов и бобовых.

Кроме того

Бананы - стоит обратить внимание на состояние сердца.

Морепродукты - дефицит йода.
Лук, чеснок - проверьте органы дыхания.

Дыня - не порядок с нервной системой.

Лимон - под угрозой печень и желчный пузырь.

Газированные напитки - сигнал о нехватке кальция.

5 способов помочь глазам при работе за компьютером

1. Отрегулировать яркость монитора. Она должна быть чуть ниже средней, чтобы глаза не напрягались. Заставку рабочего стола сделайте нейтральной, с наличием серых, голубых, бледно-желтых тонов.

2. Сидеть правильно. Расстояние от глаз до

монитора должно составлять около 50-70 см. Стул следует поднять на такую высоту, чтобы глаза оказались прямо напротив компьютера. Не забывайте сидеть с прямой спиной, не сутулиться.

3. Позаботиться об увлажнении глаз.

Поставьте около компьютера увлажнитель воздуха, пользуйтесь термальной водой для лица и специальными увлажняющими каплями для глаз.

4. Пить воду. Поставьте около себя бутылку с водой, как напоминание о том, что нужно пить. Вода

помогает поддерживать увлажненность кожи и слизистых оболочек.

5. Отдыхать. Один-два раза в час делайте перерыв на 5 минут, чтобы глаза отдохнули. В это время чаще моргайте, смотрите на что-то приятное.

Отдыхай!

Авантюрист ... Бендер					Труссы для бассейна						Столица Кубани
Награда чемпиону	1 		Момент поражения борца		Начинка простого карандаша		Миллионная доля тонны	Рубанок-великан		2 	
			Воротник не для галстука					Вещица, привезенная в подарок			
					Цвет шерсти барбоса			Белый сорт винограда			
	Кондратий среди декабристов	Проспер, придумавший Кармен	Община при Советах								Веселый театр на ярмарке
						Атом по отношению к молекуле	Пышная отделка подола				
Тот, кто берет кредит		Татьяна - ведущая "Розыгрыша"	1	То, что читают по линиям ладони			Предохранитель гранаты				Большой нож в типографии
Анна - муза Пушкина									3		
							2				
	Функция в тригонометрии	Профи за баранкой	4	Передвижение не на своих двоих		Частавник сборной					
								Музыка Луи Армстронга		Металл, подверженный коррозии	Чумазая девчонка по-простому
	Вышивка имени кардинала	Красная строка в тексте						Сон голодной курицы			
Русская мера водки	Лицо здания					Магазинчик с пилюлями					
	Анатоль - гротескнейстер	Край терпения		Дым из глушителя авто		Проход в стене, проделанный тараном		Запас на черный день			Наглец и грубиян
					Ма же дыра						
	Лостамент для ледника		Элемент клеточного ядра		Злак, кормящий Азию		Кинопремия французов				
			Красавица, обманувшая Самсона								
	3 							Душистый чай из калеваса		4 	
			Трава, режущая руки								
Танец или конский бег					Страна сомбреро и текилы						



ЕЛЕНА ТЕМНИКОВА

Счастье любит тишину

По законам драматургии для того, чтобы быть счастливым в третьем акте, надо страдать во втором. Судьба бывшей солистки группы Serebro складывалась так же! Елена откровенно рассказала нам о бывших работодателях, любимом муже и дочери Саше.

- Елена, никто не представлял Serebro без вас. Ваш уход из группы - неожиданность для всех. Не страшно было шагнуть в никуда?

- Для меня, как раз это решение не было какой-то неожиданностью. В декабре 2014-го заканчивался контракт с продюсерским центром, и я не планировала продлевать его. Меня заявляли в составе и на следующий год, но работы было так много, что в мае у меня начались проблемы со здоровьем. Врачи сказали: «Если и дальше будете продолжать в том же духе, мы не сможем отвечать за ваше состояние. Берите ответственность на себя». И я приняла решение - заплатила неустойку за досрочное прекращение контракта и ушла. Не было ни одного дня, чтобы я пожалела об этом. Напротив, я долго этого ждала.

- Вы с кем-нибудь советовались до того, как совершили этот поступок?

- Нет. Я привыкла полагаться только на себя. Было непросто сделать этот шаг, но рядом были муж и близкие люди. Как они могли не поддерживать меня, если речь шла о здоровье?

- Были мгновения, когда вы не верили в свои силы?

- За 12 лет работы в составе Serebro мне активно внушали, что я всего лишь часть коллектива и никому не нужна без группы и продюсера. Каждый день говорили! Трудно было не поверить в это. Моим близким потребовалось много времени, чтобы убедить меня в обратном, то есть в том, что я интересна сама по себе.

- В первое время вас, наверное, с трудом воспринимали как сольную певицу?

- Меня прекрасно знал весь шоу-бизнес, поэтому, в плане узнаваемости и профессионального уважения все было в порядке. Проблемы заключались в том, что мои бывшие работодатели специально перекрывали мне эфиры. Такие звонки по-прежнему поступают на ряд радиостанций. Недавно, например, просили убрать мои песни из сетки вещания. В индустрии это все знают. Тем, кто названивает, я сочувствую, обиды не держу. Бог простит. Позволяя себе таким образом лишать людей хорошей музыки, они просто плюют в лицо тем же самым слушателям, которым продают свой проект.

- Но сейчас вы уже Елена Темникова, известная певица. Что помогло вам так быстро взлететь?

- Я делаю то, что мне нравится. Вместе с моей командой мы создаем стильные, современные и качественные вещи. Я уважаю свою аудиторию. Из всего этого вместе, наверное, и складывается успех. И конечно, очень важно, когда есть тыл: к счастью, мой муж верит в меня больше, чем я сама. С ним я никогда и ничего не боюсь.

- Лена, расскажите, пожалуйста, как вы познакомились с Димой (муж Дмитрий Сергеев, бизнесмен)?

- Это очень романтическая история. Дима случайно увидел фрагмент клипа группы Serebro на песню «Мало тебя» и, как он говорит, сразу влюбился в мои глаза. Посмотрел в Интернете, где и когда у нас ближайший концерт, купил билет и полетел. А выступали мы тогда на Олимпиаде в Сочи. Во время одной из наших песен с потолка по-



сыпались лепестки роз, я тогда удивилась и подумала: «Надо же, какой роскошный прием нам устроили!» И, если бы администратор не обронил, что все эти цветы от молодого человека, который пожелал остаться неизвестным, то сам Дима, возможно, никогда бы не признался. Такой скромный! Он будет все делать молча и никогда не выставит свои добрые дела напоказ. Никогда! Я очень хорошо помню, как нас представили друг другу: Дима протянул руку для пожатия, и в его ладони была такая сильная энергетика, что уже через 10 минут я поняла - это мой мужчина. (Улыбается.)

- Вы рассказываете друг другу о своей работе?

- Я всегда в курсе дел мужа, а он - моих. Мне важно мнение Димы, он мой главный советчик, и я стараюсь ничего не делать без его одобрения. У нас совместные проекты. Есть такой благотворительный фонд «Созвездие сердец» - самый крупный в Сибири. Он был основан в 2006 году, и мой муж помогал ему задолго до нашего знакомства. Сейчас мы занимаемся этим вместе - ежегодно осенью проводим в Новосибирске благотворительный забег и все собранные на нем средства перечисляем в помощь нуждающимся детям и взрослым. У нас более 3000 волонтеров и тысячи людей, которые уже получили помощь. Кроме того, мы с Димой работаем над созданием книжек для незрячих и слабовидящих детей и над другими проектами.

- Вы говорите, что Дима - лучший муж. Не боитесь, что сглазят?

- Раньше я действительно боя-

лась косых взглядов, но затем поняла, что верить нужно не в сглаз, а в Бога. Я горжусь своими близкими людьми, и мне приятно о них рассказывать. Но я никогда не буду выставлять напоказ семейные отношения - счастье любит тишину.

- Ваше счастье, конечно же, еще и в дочери Александре, которой уже год и пять месяцев. Помните свои чувства, когда узнали, что ждете ребенка?

- Еще как помню! Это было в Париже. Я купила тест на беременность, утром встала и тайно пошла в ванную, чтобы проверить. Увидев результат, расплакалась от счастья. Мужу решила сказать вечером, во время устроенного мной романтического ужина при свечах в ресторане. Но днем мы пошли гулять по городу, и ближе к обеду я не выдержала. В итоге красивый сюрприз не удался. (Смеется.)

- Дима помогает вам в воспитании дочки?

- С самого рождения Саши мы одинаково вовлечены в процесс ее воспитания. Муж может приготовить ей обед, искупать, переодеть. В сложные периоды, когда я буквально падала от усталости, Дима просыпался рано утром, забирал дочь в соседнюю комнату и там нянчился с ней, чтобы я могла немного поспать.

- Вы городские жители?

- Нет. У нас свой дом. Здесь ребенок может целый день бегать в саду, купаться в бассейне и засыпать прямо на свежем воздухе.

- Планируете еще детей?

- Как Бог даст. Еще мальчика бы точно хотелось. А может, и не одного. (Улыбается.)



БЛИЦ

Лучший отдых... дома с семьей и с отключенным телефоном.

Я очень люблю... порядок. Это черта, свойственная Овнам, все мои знакомые Овны такие.

Стоя в пробках, я... работаю или сплю.

Лучший подарок для меня - это... выходной день.

Когда нет времени готовить, на скорую руку могу сделать... пасту или омлет.

Мне нравится выражение... «Друг, который вам не подходит, к вам не подходит».

Мужчина мечты - это... мой муж. Я не мечтаю, о мужчинах, у меня уже все сбылось.



Я - спортивный человек. Люблю и на велосипеде погонять, и на роликах, и боксом заняться.



Саша - очень музыкальный ребенок. Близкие уверены, что у нас растет будущая певица.



В детстве мы много бывали на природе. Мама научила меня любить растения. Я обожаю копаться в земле.



ЗНАКИ СУДЬБЫ

Как научиться их читать?

Иногда мы не можем отличить простое невезение от знаков судьбы, намекающей, что нужно отступить от цели. Но есть ли шанс научиться распознавать эти сигналы?

У Вселенной нет задачи повести нас по неверному пути. Наоборот, все вокруг стремится помочь нам в достижении желаемого. Только видим ли мы знаки, которые подает наша собственная судьба?

ПОГОНА ЗА УСКОЛЬЗАЮЩИМ

Бывает, у женщины не складываются отношения с мужчинами. Раз за разом они заканчиваются болезненным разрывом. И она думает: «Может, мне вообще не суждено выйти замуж?» Но что, если судьба, наоборот, таким образом пытается оградить человека от неверного решения и ненужных страданий? Почему бы не посмотреть на эту ситуацию, как на знак свыше? Не складывается союз, значит, мужчина не тот или время неподходящее. Может быть, стоит «притормозить», расслабиться, дать себе время отдохнуть от предыдущих отношений, прежде, чем начинать новые.

Таков закон Вселенной: когда мы концентрируемся на одной цели и забываем про другие сферы жизни, настойчиво стуча в закрытую дверь, нас «отводят» от мечты все дальше и дальше. Но стоит отложить погоню, как судьба позволяет нужному событию случиться. Многие девушки признаются, что встретили мужа неожиданно, занимаясь своими делами и не стремясь ускорить встречу с суженым.

Закон ускользающей цели применим и к работе, и к поиску своего предназначения. Если у вас есть твердое желание, не отступайте от него, но и не превращайте его в единственную мечту. Тогда судьба застигнет вас в пути.

ВЫЗОВ ИЛИ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ?

Как относиться к препятствиям, которые часто возникают на пути к желаемой цели? Порой они нужны для того, чтобы у человека появилась возможность еще раз обдумать свой план и убедиться в том, что он верный. Судьба, ставя подножку, как бы бросает нам вызов: «Ну что, уверен, что справишься? Уверен, что идешь по верному пути?» Тогда у человека есть два выхода: или, переоценив все заново, отказаться от мечты, или же взяться за ее осуществление еще более рьяно, чем прежде.

В некоторых случаях препятствия на пути становятся предостережениями. Вселенная оберегает нас, вставляя палки в колеса. Казалось бы, мелочь: потерять ключи перед отъездом или заболеть перед собеседованием. Но на такие детали стоит обращать внимание. В такие моменты задумайтесь: от чего судьба пытается вас уберечь? Если вы полностью упустили возможность, то, скорее всего, это знак судьбы. Если вы не осуществили желание, но ничего не потеряли, - вас проверяют на стойкость.

ЖЕЛАНИЕ НАОБОРОТ

Как известно, любое желание обладает мощной внутренней энергией. Она же есть и у нежелания. Бывает, и сам себе объяснить не можешь: отчего вдруг так не хочется идти на работу или встречаться со старым другом. Стоит ли игнорировать такие знаки?

Для начала следует разобраться, чем вызвано нежелание. Если виной всему обыкновенная лень или страх перемены, то тайны Вселенной здесь

явно ни при чем: человеческий фактор никто не отменял. А вот, если ваш внутренний спор гораздо глубже, стоит призадуматься. Интуиция - тонкий инструмент, подаренный нам природой. Есть огромная вероятность, что нежеланная встреча с другом закончится ссорой, а по дороге в офис, куда вам так не хотелось идти, вы упадете и получите травму.

К знакам судьбы и собственной интуиции следует прислушиваться в случае, если предстоит сделать важный выбор. Допустим, вы собираетесь купить квартиру и рассматриваете возможные варианты. Если вдруг какой-то из них вам покажется совершенно идеальным по всем параметрам, но душа к нему не будет лежать, возможно, это знак свыше и покупать жилплощадь пока не стоит.

Предчувствия никогда не возникают просто так, к ним стоит прислушиваться.

СУДЬБА НАМ ПОМОГАЕТ!

Знаки свыше - не всегда мистическое напутствие. Гораздо чаще, это наш внутренний голос. Судьба лишь немного подталкивает нас к верным решениям и бережет от неверных. И все же, самый точный признак того, что человек на правильном пути, - неожиданное везение. Оно может быть незначительным - успеть на автобус, найти деньги на дороге. Таким образом Вселенная поощряет нас за добрые дела и правильный выбор пути.

Каждый ли может научиться распознавать знаки судьбы? Абсолютно! Просто одним из этого придется приложить немного больше усилий, чем другим.

Для начала следует признать сам факт, что судьба существует. Просто поверьте, что все вокруг вас происходит не просто так. Следующий шаг - начать замечать каждую мелочь, которая случается с вами. Сделать это не так-то просто, особенно, если вы привыкли жить в бешеном ритме и не смотреть по сторонам. Попробуйте ближайшие 3-5 дней провести в замедленном темпе. Ходите не спеша, оглядывайтесь, анализируйте поступки. А главное - как можно чаще задавайте себе вопросы: «Почему со мной это произошло? Что мне хотели сказать этим событием? Что оно значило в моей жизни?» К концу эксперимента вы заметите, что стали более внимательными и приблизились к тому, чтобы понимать, что вам хочет сказать судьба.

Экспресс-совет

Завершить начатое в срок!

Начали важное дело, но никак не можете завершить его в срок? Расскажите о нем как можно большему количеству людей. Зная о том, что все они будут ждать завершения процесса, вам придется взять себя в руки и поторопиться. К примеру, постоянные вопросы «Ну, как твой ремонт? Я уже хочу посмотреть!» подстегнут вас быстрее клеить обои и выбирать мебель.



ВСЕ К ЛУЧШЕМУ!

Мы привыкли воспринимать любые перемены, как нечто пугающее и непредсказуемое. Но порой, приходя в нашу жизнь, они неожиданно становятся спасением, которого мы и не ждали.

Уходила в декрет. Коллеги с кафедры искренне радовались за меня и желали благополучных родов. Родив дочку, я погрузилась в обычные материнские хлопоты. Однажды, одна из коллег, Карина, написала мне в социальной сети, что в вузе прошли сокращения и нашу замечательную дружную кафедру расформировали. Следующее ее письмо лишь добавило расстройств. «Не знаю, сколько продержусь в этом террариуме, - писала Карина. - Сплошные интриги, выяснения отношений. Заведующая спокойно работать не дает».

Новую заведующую, Агнессу Ивановну, я почти не знала, хотя прежде не раз встречала ее в коридорах вуза и на конференциях. Агнесса всегда хорошо выглядела и много улыбалась. Но улыбка ее была какой-то неискренней. Поговаривали, что у нее дурной глаз и что чужой успех она не переносит.

«У нас, как видите, коллектив сугубо женский, поэтому, бывают некоторые трения, - с той же улыбкой сказала мне Агнесса Ивановна в мой первый рабочий день, когда я вышла из декрета. - Помимо преподавания, у вас будет дополнительная нагрузка. Предстоит много работы с программами и учебными планами. Ваша задача - как можно быстрее во всем разобраться. Если вы, конечно, хотите у нас работать».

Оказалось, что из моих бывших коллег на кафедре осталась только Инна Петровна. Столкнувшись с ней в преподавательской комнате, я едва узнала прежде энергичную и жизнерадостную женщину. Она оказалась мне запуганной, нервной, с потухшим взглядом и покрасневшими глазами.

«Как ваши дела?» - спросила я, искренне радуясь хоть одному знакомому лицу. «Ой, попозже расскажу», - Инна Петровна явно торопилась и боязливо поглядывала на трех высокомерных дам, беседующих за столом. «Наши неприкасаемые», - шепнула мне бойкая преподавательница, представившаяся Полиной. Оказалось, что «неприкасаемые» были на кафедре на особом положении. С ними нельзя было конфликтовать, а то себе дороже будет. Членами касты являлись заместители заведующей и, по совместительству, ее подружки. Агнесса их постоянно хвалила, поощряла и работой не утруждала. Полина, оказавшаяся девушкой болтливой, посоветовала мне быть тише воды, ниже травы, чтобы не навлечь на себя беду.

От бесконечных указаний и распоряжений можно было запросто сойти с ума. Агнесса Ивановна

и ее заместители страшно паниковали по разным пустякам, опасаясь лишь, чтобы их не опередили другие кафедры. Мой мобильный не умолкал даже в выходные. Я часами просиживала за компьютером, то и дело срываясь на домашних, и с тоской поглядывала на стопки неглаженных вещей и невымытый пол. А телефон звонил и звонил: «Это сделайте, то напишите, там заполните, туда позвоните». И я добросовестно выполняла все поручения, постоянно чувствуя себя девочкой для битья.

«Ты разве не поняла, что тебя выживают? - Полина догнала меня у входа в вуз. - Вы для Агнессы чужаки. Ей нужны только те, кого она под себя воспитала, кто ей слова поперек не скажет. Ты, красавица, последняя осталась. Инна Петровна сегодня последний день работает. Говорит, что решила посвятить себя воспитанию внуков. А на самом деле, ей, как и тебе, создали невыносимые условия». Перед третьей парой в мою аудиторию заглянула Инна Петровна - попрощаться. «Бежать отсюда надо побыстрее», - шепотом посоветовала мне она.

В выходной вдруг позвонила одна из подопечных Агнессы с гневной фамилией Подлянкина и потребовала, чтобы я срочно приехала на кафедру. Я никак не могла этого сделать - дочка простудилась, а муж был в командировке. Подлянкина сразу начала кричать и ругаться. Потом раздался звонок от Агнессы Ивановны, быстро перенявшей эстафету от своей подопечной. На работу я, конечно, не вышла - просто не смогла. Зато, когда пришла в вуз в понедельник, услышала о себе много интересного.

По пути с работы, находясь в

полном душевном раздоре, я в раздумьях присела на скамейку в скверике. Неожиданно ко мне под села незнакомая пожилая женщина.

- Не надо вам, милая, там работать, - тихо произнесла она. - Вижу лишь печаль и тупик.

- Вы ясновидящая? - я попыталась улыбнуться, однако, в глазах стояли слезы.

- Пусть так, - ответила женщина. - Хочу дать вам совет. Не бойтесь перемен. Иногда они бывают к лучшему.

Может, в скором времени вас ждет что-то необыкновенное и счастливое. Дайте новому проникнуть в вашу жизнь.

Когда я подала заявление об увольнении, Агнесса Ивановна с облегчением вздохнула - добилась своего. Первое время я очень скучала по вузу и жалела, что ушла оттуда. Все-таки, пятнадцать лет на одном месте. И за все эти годы - ни одного замечания или нарекания, только благодарности да грамоты. А тут такое отношение, и главное - ни за что, ни про что.

Я морально готовилась к тому, что новое место будет найти трудно, да и не факт, что я там приживусь. Однако, все сложилось иначе. То ли незнакомка ясновидящая была права, то ли просто сложилось так, но вскоре я нашла хорошую работу - престижный вуз, замечательная кафедра и приятная заведующая. Она же помогла мне, наконец, издать детскую книжку. И теперь я в свободное от работы время творю, а моими первыми читателями становятся собственные дети и мои коллеги. Они меня полюбили сразу, и это оказалось взаимно. Верно говорят: иногда плохие события - к лучшему!

Зоя Андришина.



ЕЛЕНА САФОНОВА

Сильная, независимая, одинокая

Елена Сафонова во многом повторила судьбу своей героини из «Зимней вишни» - фильма, сделавшего ее знаменитой. Не зря говорят, что между артистом и его ролью возникает незримая связь...

Большее всего на свете Леночка Сафонова любила свой день рождения. Родители всегда устраивали грандиозное торжество: приглашали ее друзей со двора и из школы, закупали горы сладостей, готовили веселые сюрпризы. Актриса и сегодня, уже отметив 60-летний юбилей, с благодарностью вспоминает те беззаботные деньки. Да, чудесное было время...

АКТЕРСКАЯ ШКОЛА НА ДОМУ

Лена с детства знала: артисты - веселые и интересные люди. У них дома устраивались актерские посиделки, родители - актер Всеволод Сафонов и режиссер Валерия Рублева - были очень гостеприимными хозяевами. Мама пекла пироги и пирожные, готовила необычные салаты и закуски, папа придумывал развлечения, а дочка с восторгом наблюдала за происходящим действием.

Она слушала разговоры взрослых о театре и съемках, ролях и

поклонниках, страстно мечтая стать частью этого восхитительно-го мира. И многое делала для этого: разучивала стихи, разыгрывала сценки. А еще наблюдала за окружающими, чтобы «поймать» их характерные жесты и мимику и понять, что они чувствуют и почему. Этому ее научили актеры, друзья родителей.

Благодаря родителям, маленькая Лена часто бывала на съемках - помогала команде, ездила вместе со всеми в киноэкспедиции. На «Мосфильме» девочку взяли заниматься в детскую актерскую студию, где она оттачивала свой талант. В десятом классе Лена впервые снялась в кино - в фильме «Ищу мою судьбу».

После школы Сафонова собралась поступать во ВГИК. В том, что ее примут, почти не сомневалась: ведь у нее есть и способности, и огромное желание играть. Но с первого раза не прошла, со второго тоже. Конечно, это было ударом по самолюбию, но девушка не сдавалась. Решила: будет поступать,

пока не примут, и неважно, сколько лет придется на это потратить. Два года она проработала библиотекарем, чтобы не сидеть на шее у родителей, упорно готовилась и, наконец, покорила неприступный вуз.

Увы, студентка Сафонова продержалась на курсе недолго: ее отчислили по абсурдной, по нынешним временам, причине - за дружбу с диссидентом. Всегда отличавшаяся прямоотой и твердым характером, Елена не пожелала отречься от приятеля, бывшего на особом счету у органов, за что и поплатилась. Он эмигрировал в Штаты, а она вернулась в родной Ленинград и продолжила обучение в ЛГИТМиКе.

ЛЮБОВЬ НЕ ПРИХОДИТ ПО ЗАКАЗУ

В первый раз Елена снялась в кино учась еще в десятом классе, в эпизодической роли. Потом было еще несколько фильмов. ВГИК не увидел в ней актрису, зато режиссеры безошибочно угадывали творческий потенциал и давали роли, пусть и небольшие. На съемках Сафонова познакомилась со своим первым мужем, актером Виталием Юшковым. Он красиво ухаживал, окружал заботой и вниманием. А Елена... Ей было хорошо с ним, и лишь перед самой свадьбой девушка поняла: это не любовь. Она провела несколько бессонных ночей, а потом, все же пошла под венец просто потому, что ей было очень неловко перед Виталием, его родителями и родственниками, которые подготовили пышную свадьбу. Надеялась, что чувство придет позже. У супругов были неплохие отношения, но Елена никогда не ощущала трепета и восторга, знакомого всем влюбленным. Через пять лет она ушла от мужа.

О втором браке актриса рассказывать не любит, не называет даже имени своего избранника. Там как раз были и страсть, и трепет, но семье не получилось. Не спасло союз даже рождение сына Вани. Так Елена стала матерью-одиночкой - совсем как ее героиня из «Зимней вишни».

Вскоре после второго развода ей, по чистой случайности, досталась роль Ольги. На нее уже утвердили Наталью Андрейченко, но у той в самом разгаре был бурный роман с австрийским режиссером Максимилианом Шеллом, и в последний момент она отказалась сниматься. Режиссер вспомнил про Сафонову - и не ошибся. Правда, роль пришлось немного изменить, «подогнать» под актрису, сделать более лиричной и трагичной, но фильм от этого только выиграл.

ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА

После «Зимней вишни» Елена Сафонова стала звездой, ее заметили известные режиссеры, посыпались предложения сниматься. Никита Михалков позвал Елену в картину «Очи черные», где ее партнером должен был стать сам Марчелло Мастоияни. Этот фильм удивительным образом повлиял на дальнейшую судьбу актрисы. Посмотрев его на фестивале, в Сафонову заочно влюбился французский актер Самюэль Лабарт. Он и не надеялся когда-нибудь лично познакомиться с Еленой, но случай свел их на съемках русско-французской картины «Аккомпаниаторша».

На первом свидании Сафонова заметила, как дрожала рука ее кавалера, в которой он держал бокал вина. Лабарт страшно волновался: эта женщина была для него почти богиней, сошедшей с небес. Такое отношение не могло не тронуть. Самюэль покорила актрису европейской элегантностью и утонченностью, обожанием и преданностью. Кроме того, он был очень красивым мужчиной. Ну, как тут устоять! Елена согласилась выйти замуж за импозантного иностранца, как и ее героиня из «Зимней вишни».

Это был брак по любви, которой в их отношениях оказалось в избытке. Вот только муж не хотел делить Елену ни с кем: ни с режиссерами, ни с партнерами по съемкам, ни со зрителями. Между тем, во Франции карьера Сафоновой складывалась довольно удачно. Она прекрасно знала язык, профессионально играла, наконец, ее огромные лучистые глаза и хрупкая фигурка прекрасно смотрелись на экране. Елена Сафонова стала одной из немногих российских актрис, добившихся успеха в Европе, она даже выс-

тупала на французской театральной сцене. Однако, мужа такая ситуация не устраивала, и он поставил ультиматум: Елена должна оставить работу, заниматься домом и детьми. К тому моменту у них с Самюэлем появился общий ребенок, сын Александр.

Елена никогда не признавала давления, даже со стороны любимого человека. Она подала на развод и собралась в Россию, не подозревая, что по французским законам не могла забрать сына с собой. Ребенок, родившийся на территории Франции, без разрешения отца не имеет права до совершеннолетия покидать страну. Много лет актриса судилась с бывшим мужем, отвоевывая свое право воспитывать сына. Это был самый тяжелый период в ее жизни, ведь поначалу, она могла видеть Александра лишь пару раз в год...

Сломать систему Елене не удалось, ребенка ей не отдали. Но она получила возможность приезжать к сыну и постоянно общаться с ним по телефону.

Сафонова вернулась в Россию совершенно раздавленной. Личная драма оставила след в ее жизни, и спасти разбитое сердце могла только работа. Впрочем, на родине актриса была по-прежнему востребована. Елена снялась в фильмах «Музыка для декабря», «Президент и его женщина», «Принцесса на бобах». Получила свое продолжение и «Зимняя вишня», став сериалом.

И СНОВА «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ»

Сегодня Елена Сафонова востребована в кино и театре, снимается в фильмах, играет в антрепризах. Она придирчиво отбирает роли, которые ей предлагают, поэтому, их не так много. Но актрису такое положение вполне устра-



В современном кино Сафонова снимается нечасто, а все потому, что серьезно относится к каждой роли и не терпит халатности

ивает. Елена Всеволодовна не любит публичности, ее нечасто можно увидеть на светских мероприятиях, она редко дает интервью и не отвечает на вопросы о личной жизни. Ей не нужен пиар, чтобы привлечь к себе внимание, ее и так все знают и любят.

Недавно появилась информация о готовящихся съемках «Зимней вишни 4». Это будет история о детях главных и второстепенных персонажей полюбившейся саги. Елена Сафонова снова сыграет Ольгу, уже ставшую бабушкой. А на одну из ролей утвердили ее младшего сына Александра Лабарта, который успел окончить актерскую школу в Париже. Елена Всеволодовна с нетерпением ждет совместных съемок с сыном, которого уже никто не сможет у нее отнять.



«Зимняя вишня» принесла Елене Сафоновой громкую славу и, в то же время, стала ее личным проклятием



Самюэль Лабарт любил Елену, тем не менее, при разводе не отдал сына бывшей супруге. На фото: Самюэль (слева) и Александр, 2015 год

ПОРЧА В СВАДЕБНОМ ПОДАРКЕ

О чем может думать невеста во время шумного свадебного веселья, когда ее поздравляют толпы родственников и друзей, дарят цветы и подарки?

И может ли подумать счастливая невеста, в самый главный день ее жизни, что в одном из подарков ее ожидает зло!

Анжелика и Никита познакомились на первом курсе института. Через неделю они стали встречаться. Перейдя на третий курс, Анжелика и Никита сообщили своим близким о намерении пожениться. Родители приняли решение молодых с радостью. И вот уже осенью была сыграна свадьба. После трехдневного веселья пришло время разбирать свадебные подарки. Среди подарков, Анжелике бросилось в глаза желтое одеяло. Оно было сшито вручную и простегано узором в виде замков.

Анжелика еще пошутила, что эти замки для того, чтобы муж был рядом, и сразу же, со смехом, положила одеяло на супружеское ложе. Свекровь Анжелики – Марина, увидев, что одеяло одно, удивилась – на свадьбу не дарят непарные постельные принадлежности и стала думать, кто мог преподнести такой странный подарок. Не припомнив ничего, касающегося дарителя одеяла, Марина стала отговаривать молодых спать под этим подарком, но все ее уговоры были тщетны.

Через пару недель молодые впервые за время их знакомства поссорились, и Никита ушел спать на диван в гостиную, прихватив с собой желтое одеяло. Прошел месяц, и Анжелика собрала вещи и ушла обратно в дом своих родителей. Марина была в ужасе, ведь лучшей жены она для своего сына не желала. К тому же, она вдруг узнала, что Никита стал встречаться с Мананой – дочерью вредной соседки Вардики. С семьей Вардики Марина не общалась, зная их страсть к пакостям и гадостям. Едва Марина пережила эту новость, как вторая сразила ее наповал. Утром Марина встретила на лестнице Вардику, и та торжественно заявила, что ее дочь Манана скоро станет женой Никиты. Терпение Марины лопнуло – она записалась на



прием к экстрасенсу Дмитрию. Дмитрий провел по фотографиям молодых диагностику и самые тяжелые опасения Марины подтвердились, на Анжелику и Никиту была наведена сильнейшая порча. И молодых ничего кроме горя и проблем не ожидало. Экстрасенс Дмитрий так же сказал Марине где искать порчу. Придя домой, Марина взяла нож и распорол красивое желтое одеяло. И чего только она там не нашла! Черная земля, перепутанные цветные нитки, черные волосы (как потом выяснилось – это были волосы Мананы), огарки свечей, закрытые булавки, большие иголки и старое фото Никиты измазанное каким-то жиром с проколотым сердцем – эта была колдовская начинка желтого одеяла!

Марина стала ходить к экстрасенсу Дмитрию на сеансы по снятию этой порчи. Г-н Дмитрий научил Марину, что надо сделать с колдовской начинкой, а целебные сеансы проводились и с фотографией Анжелики, и с фото Никиты. После второго сеанса Марина смогла поговорить со своим сыном и вот, что он ей рассказал: «Через неделю после свадьбы я проснулся с мыслью о своей соседке Манане. Для меня это было очень странно, ведь мои отношения с Мананой не выходили за рамки «здравствуй» и «как дела». Прошло еще некоторое время и вдруг проснулся с мыслью, что мне больше не нужна Анжелика, а нужна неказистая Манана. В тот же день я назначил Манане свидание, а та сразу же согласилась. Дурнушка Манана, стала мне казаться краше всех на свете».

Вскоре Марине удалось разговорить и невестку. И вот, что рассказала Анжелика: «То, что Никита перебрался спать на диван, я восприняла с облегчением. Никита стал меня раздражать, и не о какой близости с ним я и думать не хотела. Кроме того, я стала себя плохо чувствовать и мне хотелось только спать. Но сон не давал спокойствия – я все время видела кошмары, и постоянно в моих снах я видела, как Никиту уносит желтое одеяло...»

Комментарии экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили.

Манане с детства нравился красавец Никита, а ее матери Вардику нравился достаток семьи Марины. И вот, таким подлым способом, с помощью колдовства злодейки пытались войти в семью Марины, а опыта в колдовских делах у Вардики и ее дочери Мананы было не занимать.

Очистительные сеансы мне пришлось проводить и с Никитой, и с Анжеликой. Попутно мне пришлось очистить от порчи и их дом. Далее, видя, что соседки Вардики с дочкой не унимаются (Марина стала находить подклады -порчу на пороге своей квартиры), я заблокировал злодеек – это я сделал для того, чтобы зло возвращалось обратно к тому, кто его послал. Теперь все усилие злодеек не причинят молодым зла. После блокировки, злодейки Вардику и Манана стали болеть и у них появилось много проблем – им пришлось за долги продать свою квартиру и переехать в другой район. Больше Марина о них ничего не слышала

Сейчас молодые живут счастливо, и нянчат своего первенца. А мои талисманы надежно защищают их, их дом, их ребенка и их счастье от злых людей.

Советы от экстрасенса Дмитрия Бибилашвили. Во время свадебной суеты на молодых могут навести порчу, отнять их будущее счастье и удачу. Поэтому, еще в старину на свадьбах прибегали к магической защите. И теперь знающие люди приходят ко мне за свадебными талисманами.

Приходите и вы, и я вам обязательно помогу!

Для СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили – Вице Президент международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии – порчи, сглаза. Изготавливает защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, бизнес, и от врагов.

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

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

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

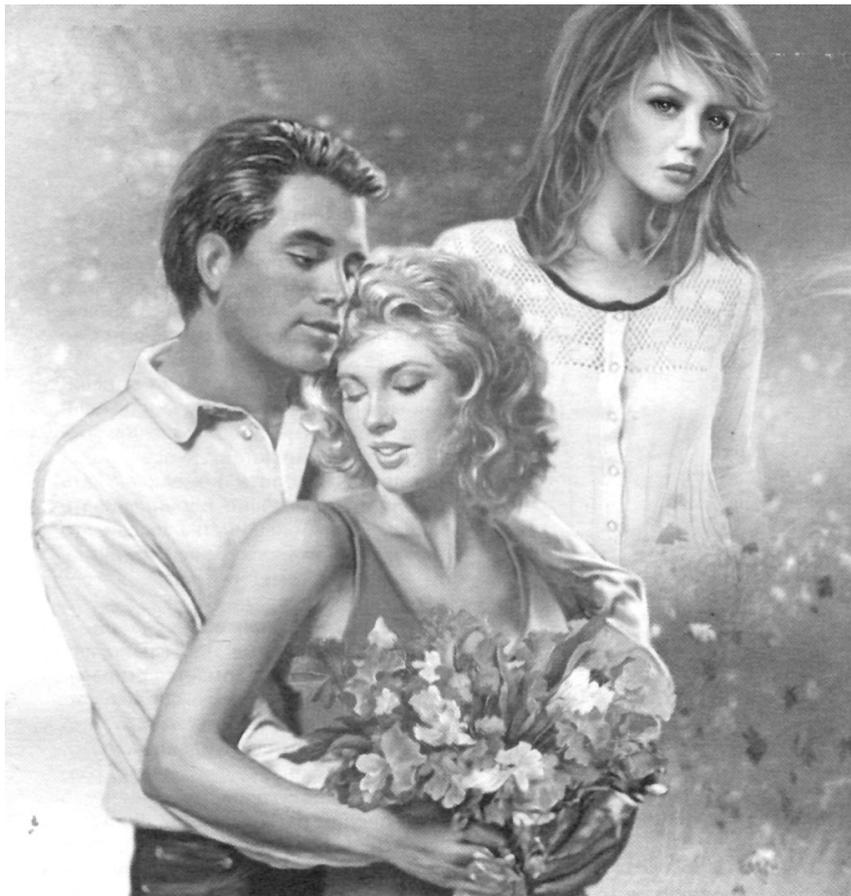
Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

Ваш любимый сканворд

Камень преткновения	Куртка матроса	Баня в квартире	'Стой!' убегающему	Лихой солдат	Азиатский баран	Колеса аэробуса										
'Окно в Париж', Нина...						Метла из мочала		Дезодорант		Брак в изделии						
Летает в бадминтоне	Цирковая площадка	Самое вкусное в горбушке						Ссора, раздор		Частица материи						
		Поляк по старинке				Тяжелая ноша										
1						Часть города										
			Скелет, остов						Примета плута		...Ариадны					
Задуманное дело	В руке Эрато	Ограда из бревен	 <p>1</p> <p>Сорт кофе</p>				Захват врага в...									
										Мойте... перед едой						
Булка	Природная синяя краска									Уроженец республики Саха						
Лошадник	Белая крупа									Последняя буква греков	Гангстер...Капоне					
			Гребень на груди птицы	Подметка								Наглазники лошади				
Частица энергии	Портовый работник					Отверстие	Брат Гека		Выметается веником		А ну-ка, ...отсюда!					
					Имя 'по ба-тюшке'											
Противники крестиков	Шкура для дубления					'По рукам!'										
Кровельный картон					Спагетти											



ПО ТУ СТОРОНУ БАРРИКАД

Женщина, которую однажды предал мужчина, променяв на другую, опасна. Будучи обиженной, она может заинтересоваться, каково это - быть разлучницей, и примерить эту роль на себя.

С Денисом я познакомилась четыре года назад на вечеринке у подруги. Он был на несколько лет старше меня, удачно женат, имел прекрасную годовалую дочку. Как ни странно, все это не остановило мою приятельницу от того, чтобы нас с ним познакомиться. «Ты страдаешь от одиночества, тебе явно нужен мужчина, а Денис - любитель сходить налево. Так что, вы идеально друг другу подходите!» - радостно объяснила она.

Я задумалась. Совсем недавно я сама оказалась в роли обманутой жены. Почему бы не побывать по ту сторону баррикад?

НАМЕК НА ПРОДОЛЖЕНИЕ

Мой муж ушел к другой после пяти лет брака. Она была моложе, красивее, эффектнее - его выбор был понятен. Зачем ему нужна была я? Детей у нас так и не получилось завести, из-за этого я стала нервной

и раздражительной. Я понимала, что его перестало радовать мое общество, и все же смириться с мыслью, что он нашел мне замену, было сложно.

Все эти мысли и воспоминания промелькнули у меня в голове, пока я смотрела на Дениса. А что, если это и вправду хороший вариант? Разгуляет налево, значит, супругу явно не любит. В таком случае, я даже угрызениями совести мучиться не буду.

В течение вечера мы с Денисом перебрались парой фраз, а, уезжая домой, он предложил меня подвезти.

- Значит, понравилась, - сделала выводы подруга-сводница и многозначительно подмигнула.

Когда машина Дениса остановилась у моего дома, он попросил мой номер телефона и произнес: «Ты же понимаешь, теперь я от тебя так просто не отстану». От этих слов я

раскраснелась, словно восьмиклассница, и дрожащим от волнения голосом продиктовала цифры.

Поднимаясь к себе в квартиру, встретила соседку. Поздоровавшись, быстро отвела взгляд в сторону и покраснела до кончиков ушей, как будто она могла догадаться о готовящемся преступлении. Денис был не первым мужчиной в моей жизни после развода, но он собирался стать первым женатым мужчиной, с которым у меня будет роман.

Дома я разделась и решила принять ванну. Лежа в горячей воде и сдувая с рук комки пены, я снова задумалась. Может, не стоит лезть в чужую семью? Стоп! Я еще ничего не сделала! Хотя, кого я пытаюсь обмануть... На тот момент я уже знала, что мы с Денисом будем любовниками.

ПЕРВЫЙ РАЗ - ОН ТРУДНЫЙ САМЫЙ

Денис перезвонил через несколько дней, и мы договорились о встрече вечером.

- Привет, красотка, - распахнув дверь машины, произнес он.

- Привет, - я улыбнулась и попыталась грациозно сесть в автомобиль.

Пока мы ехали, Денис рассказывал о себе, о работе, о дочке. В какой-то момент мне даже показалось, что мы просто хорошие друзья, которые запросто болтают о делах. Но через пару минут мои сомнения развеялись. Денис припарковался около небольшой гостиницы. Она выглядела неприметно, что нам и было нужно. Где-то внутри меня зашевелился червячок сомнения. Уж больно все вокруг напоминало сцену из дешевой мелодрамы. Да и я плохо представляла себя в роли развратной женщины, отдыхающей в объятиях чужого мужчины на грязных гостиничных простынях. Но выбор был уже сделан. Улыбнувшись, я протянула руку Денису. Он повел меня внутрь. В фойе мы встретили еще одну парочку. Они стыдливо оглядывались по сторонам, явно боясь, что их застукают. В глаза девушки-администратора я старалась не смотреть - она явно понимала, с какой целью мы все здесь находимся.

В номере, к моему удивлению, оказалось чисто и убрано. Правда, оценить интерьер у меня не нашлось времени. Крепкие руки Дениса обхватили меня сзади, и я утонула в его сильных объятиях. Как же давно я мечтала о настоящем мужчине! В постели он был великолепен, правда, на ночь со мной не остался - дома ждала жена с ребенком.

- Номер оплачен до утра, так что, можешь провести здесь ночь, - щедро предложил мой любовник.

Его предложением я не воспользовалась. Хотелось домой...

ТАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ

Дома я плакала долго, навзрыд. Представляла Дениса рядом с женой, с дочерью, за большим обеденным столом. А я... Кто я для него? Вспоминала глаза, губы, руки мужчины, который еще совсем недавно был моим, и понимала, что в будущем мне так и придется его делить с другой женщиной. Да, оказывается, быть чьей-то любовницей не так просто.

Я погрузилась с головой в работу и старалась не думать о произошедшем. Но Денис сам напомнил о себе. Он позвонил через пару дней и сообщил, что арендовал для нас отдельную квартиру. Встречаться в гостинице больше не придется. Моей радости не было предела! Но... я рано радовалась. Съёмная квартира ничем не отличалась от номера в отеле, разве, что готовить и убираться здесь приходилось мне самой. У меня были ключи от нашего гнездышка, но Денис в нем появлялся редко, а без него мне там нечего было делать. Однажды я и вовсе узнала, что квартира предназначена не только для нас. Пришла как-то вечером, никого не предупредив, и встретила там друга Дениса с какой-то девицей, тоже, наверно, любовницей.

Сначала мой возлюбленный звонил раз в неделю, потом раз в две недели, позже и вовсе стал напоминать о себе лишь раз в месяц. Ссылаясь на жуткую загруженность на работе. Иногда я не понимала, есть он в моей жизни или нет. О какой-либо моральной или материальной поддержке не могло быть и речи. По его словам, мы встречались, чтобы отделиться от внешнего мира с его проблемами и погрузиться в мир приятных ощущений и эмоций.

Иногда мы не занимались сексом: Денис не хотел, чтобы я думала, что мы встречаемся только ради этого. Тогда мы ехали за город. У нас был любимый ресторанчик на берегу реки. Там готовили вкусные шашлыки, и вероятность встретить знакомых была минимальной.

Больше всего я не любила разговоров о его жене. Денис сам начинал их. В итоге, все сводилось к тому, что она идеальная женщина - воспитанная, образованная, красивая, из благополучной семьи (папа - генерал!).

- Зачем же тогда тебе я!? - хотелось кричать мне, но я сдерживала эмоции и молча кивала, а вернувшись домой, снова плакала.

ПОГОВОРИМ О БУДУЩЕМ...

Однажды, одиночество и обида так захлестнули меня, что я не смогла сдержаться. Набрала номер Дениса, попросила его срочно при-

ехать. Мы встретились в кафе недалеко от моего дома. Мужчина молча выслушал мои излияния, изредка прерываемые всхлипываниями. Я говорила о том, что меня тревожит - что я мечтаю о семье, не понимаю, в каких отношениях мы с ним состоим, о том, как мне хочется любить и быть любимой. Денис кивал, молча гладил по руке, стараясь успокоить. Ему это удалось. В его объятиях я чувствовала себя умиротворенно. А потом раздался звонок. Женский голос в трубке говорил взволнованно.

- Мне надо ехать, дочка заболела, температура высокая, - произнес Денис сразу, как только положил трубку. Про меня и мои переживания он тут же забыл. Через пять минут в кафе его уже не было.

В тот вечер я пришла домой и попыталась найти его жену в Интернете. Надеюсь увидеть на фотографиях некрасивую неухоженную женщину, но мои ожидания не оправдались. Супруга Дениса оказалась молодой, стройной, симпатичной и очень приятной девушкой. На фотографиях она держала на руках белокурую девочку - дочку. У соперницы появилось лицо - милое и доброе. Воображение рисовало картины семейной идиллии. Стало не только больно, но и... стыдно.

Денис появился вновь спустя пару месяцев. Сказал, что дочку пришлось положить в больницу и он не отходил от нее ни на шаг.

- Но я очень скучал по тебе, - успокоил меня любимый, обняв за плечи. Я поверила, как верила ему всегда. И вновь началась бесконечная вереница встреч, пусть редких, но очень запоминающихся. Иногда он смотрел на меня так, что мне казалось: этот мужчина мой и принадлежит только мне. Денис покупал мои любимые цветы, мы вместе смеялись. Вот только планов на будущее никогда не строили, потому что будущего у нас быть не могло.

Хотя, однажды, я все-таки попыталась заговорить о том, что же будет дальше. Услышав мое предложение развестись с женой, Денис встрепенулся.

- Мы разве об этом договаривались? Ты же сама говорила, что тебе нужны отношения без обязательств!

Любимый не на шутку разозлился, а я уже пожалела, что начала этот ненавистный разговор. Вскоре Денис уехал и пропал на целый год.

КРУГ ЗАМКНУЛСЯ

Наверное, мне был нужен этот год без Дениса. Он не выходил на связь, не искал встреч, и я сама будто остыла. Поняла - это была не любовь, а ее имитация. Просто я соскучилась по человеческому теплу, по сильному мужскому плечу рядом, вот и вцепилась в несчастного женатика.

У меня стали появляться друзья мужского пола, с некоторыми из них возникли интрижки. Был даже один перспективный экземпляр - привлекательный, мужественный и, главное, неженатый.

А потом снова позвонил Денис. Он объяснил, что были проблемы, семейные передрачки, и попросил о встрече. Когда увидела его, признаюсь, сердце затрепетало. Видимо, откуда-то из глубины души поднялись прежние чувства. Но теперь к ним примешивался разум...

- Может, возобновим наши отношения? Я скучал... - слова Дениса звучали убедительно. - Я тебя больше не люблю и не уверена, что любила когда-нибудь по-настоящему, - ответила я.

Денис выглядел озадаченным. Кажется, он не ожидал услышать ничего подобного.

Для меня навсегда останется секретом, были ли у него ко мне какие-то чувства. По крайней мере, сам он о них промолчал - уж слишком гордым оказался. Молча встал, нарочито официально попрощался и ушел. Мне стало легче.

Еще через пару дней позвонила жена Дениса. Звонок раздался, когда я бежала на деловую встречу. Незнакомая женщина попросила пригласить к телефону Юрия Николаевича. Ничего не заподозрив, я ответила, что она ошиблась номером. Через несколько минут женщина перезвонила еще раз. Теперь уже представилась женой Дениса и спросила, почему я записана в его телефонной книге как Юрий Николаевич. Я начала оправдываться, выгораживать Дениса, плести какую-то чушь про то, что мы старые друзья и между нами ничего нет. Сама же, в тот момент была готова провалиться сквозь землю. Слушала соперницу, ее жалобы и претензии и угадывала себя. Вспоминала, как, уловив край уха подозрительный разговор бывшего мужа по телефону, ждала, пока он уснет, брала его мобильник и выискивала компрометирующие СМС, выписывала номера, а потом звонила по ним.

Разговор с женой моего бывшего любовника закончился ничем. Я поняла, что не сумею ее переубедить в невиновности ее благоверного, а она, кажется, догадалась о предательстве. После этого звонка я долго не могла прийти в себя. Плохо спала по ночам, мало ела, работала невпопад, не общалась с друзьями. Думала о том, что сама когда-то оказалась брошенной, обманутой, и не знала, куда себя деть. А теперь я поставила в такую же ситуацию другую женщину. Круг замкнулся. Получается, я пережила свою боль и могу идти дальше? Надеюсь, что смогу...



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА РАСПОРЯЖАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ

По мнению психологов, лучше всего управляют финансами те, кто научился этому еще в детстве в собственной семье.

Распоряжаться деньгами - ценный навык, без которого ваш ребенок никогда не станет окончательно взрослым: ни в двадцать, ни в тридцать, ни в сорок лет. Вот семь главных правил, благодаря которым вы сможете постепенно подготовить свое чадо ко взрослой жизни.

КОПИТЬ НЕ ВРЕДНО!

Свинья-копилка - вовсе не пережиток буржуазного прошлого! Само умение копить средства на крупную покупку - важный навык для любого маленького человека. Уметь ставить цель, определять ее значимость, отказываться от чего-то другого ради нее, учиться ждать - вот лишь немногие важные мотивы научить малыша копить. Даже если ребенок сможет лишь частично оплатить вожеленную игрушку сам, у него уже будет совсем другое отношение к этой вещи.

ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАБОТАТЬ

Существуют обязанности и по дому, и по учебе, за которые не стоит платить сыну или дочке. А есть такие, за которые можно выдать и «премию». Например, помывка окон, разбор кладовки от члама и т.д. Наша читательница Елена рассказывает, как к ним домой однажды пришел мастер устанавливать подвесной потолок, а ей надо было срочно уехать на работу. Дома остался тринадцатилетний сын. Ког-

да она вернулась, мастер из оплаченных, ею за заказ денег 10 лари тут же отстегнул пареньку за помощь. И похвалил: «Хорошего вы пацана воспитали! Обычно дети, когда я работаю, из-за компьютера даже не поднимаются, а ваш помогал: подавал инструменты, держал материалы. Честно заработал на мороженое!»

ОШИБАТЬСЯ НАДО!

Очень тяжело удержаться от ценного совета, когда ребенок пытается в первый же вечер «просадить на всякую фигню» деньги, подаренные бабушкой. Однако, это тоже важный опыт. Ирина К. рассказывает: «Сыну на день рождения друзья скинулись и подарили 50 лари. Он тут же купил в модной кофейне кружку-непроливайку для кофе за 28 лари. Цена на нее была явно завышенной, но сыну было важно обладать брендовой вещью. Папа, естественно, стал его критиковать за этот выбор».

Так вот, критиковать - это лишнее. Ребенок должен сам понять, что вложение средств было нерентабельным, и в следующий раз сделать выводы. Также стоит поступить, если школяр потратил все карманные деньги, выданные на неделю, за один день и снова идет к вам за наличными. В новой сумме следует отказать, объяснив это тем, что теперь ему придется дожидаться новых доходов или зарабатывать деньги самому.

РАСПОРЯЖАТЬСЯ НАЛИЧНЫМИ

Многие родители заводят пластиковую карту специально для ребенка-подростка, чтобы тот мог расплачиваться ею в магазинах. Однако, не стоит спешить это делать. Доказано, что, не держа в руках реальные деньги, сделать покупку легче. Психологически человек, как бы, ничего не тратит: он получает желаемое, не отслеживая, сколько у него было денег и сколько осталось на счету. Осознание сделанного появляется позже, когда четырехзначные цифры превращаются в ноль.

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Время от времени проводите с детьми беседы о том, как нужно распоряжаться деньгами, как правильно их копить и на что целесообразно тратить накопленное. Поговорите с ребенком о таком понятии, как кредит. Расскажите ему о быстрых кредитах, которые загоняют людей в долговую яму. Объясните, на примере знакомых, о трудностях жизни в кредит. Нельзя, чтобы эта тема осталась для ребенка «чистым листом», ведь, получив паспорт и имея множество желаний, он тут же может попасть в финансовую кабалу на долгие годы.

МАРКЕТИНГОВЫЕ УЛОВКИ

Маркетологи трудятся день и ночь, чтобы навязать нам очередной модный товар второстепенной важности. Комментируйте ребенку идущую по телевидению рекламу, объясняйте, что товары с узнаваемым брендом часто ничуть не лучше, чем такие же, но «немодные». Объясните ему, что для любящего человека неважно, в какие вещи ты одет, какими духами пользуешься, на какой едешь машине и с какого телефона звонишь. Важен сам человек, его внутренний, а не внешний мир.

ДОБРЫЕ ДЕЛА

И, наконец, научите ребенка тратить деньги на добрые дела. Это может быть покупка игрушки для детского фонда по лечению тяжелобольных людей, перевод СМС-сообщения для срочной операции, которая может спасти кому-то жизнь, поддержка благотворительных акций. Расскажите ему, что деньги дают возможность не только купить что-то себе, но и оказать помощь другим.

Заведите добрую традицию - каждый месяц вносить определенную сумму на счет благотворительного фонда (его малыш может выбрать сам). Пусть это будет всего 1 лар! Сумма - не главное, главное - помощь.

Мне не нравятся подарки супруга

Милая «Подруга»! Все подарки, которые дарит мне муж, просто ужасны! Как намекнуть, что мне нравятся совсем другие вещи?

Анна Бахирева.

ПОДРУГА: Мужчины, в отличие от женщин, с гораздо меньшим трепетом относятся к проявлению чувств, романтике, подаркам. Они рады, когда им говорят конкретно: «Хочу кольцо. Вот адрес магазина, где его можно купить».

Вместо того, чтобы обижаться на супруга, помогите ему. Перед приближающимся праздником аккуратно намекните на подарок, который хотели бы получить. Например, как бы случайно произнесите в магазине: «Какая красивая блузка! Жалко, дорогая... Вот бы кто-нибудь подарил мне ее».

Дочь заявила, что хочет жить отдельно

Милая «Подруга»! Моей дочери 18 лет. Мы всегда были с ней близки, но недавно она сообщила, что хочет попробовать пожить отдельно. Как мне ее отговорить?

Ольга Навальцева.



ПОДРУГА: Ольга, а зачем вам отговаривать дочь начинать самостоятельную жизнь? Она у вас уже взрослая, совершеннолетняя и вполне готова сама отвечать за себя.

В вас сейчас говорит родительский эгоизм, и это понятно. Восемнадцать лет дочь находилась рядом с вами, делилась сокровенным, плакалась в жилетку. Вы пока не понимаете, что будете делать без нее. Однако, если вы отбросите собственные переживания и подумаете о счастье дочери, то поймете, что просто обязаны ее отпустить. Оставив девочку около себя, вы лишите ее возможности стать самостоятельной, отделиться от вас, начать собственную жизнь.

Поймите, что вы в любом случае останетесь рядом с дочерью и будете ее мамой. Никто не запрещает вам участвовать в ее жизни. Предложите вместе выбрать для дочки съемную квартиру, обустроить ее. Заезжайте в гости и зовите сами на чай с пирогами. Отделение детей от родителей - естественный жизненный процесс. Не тормозите его, а умело подстраивайтесь. Дочь будет благодарна, если вы подержите ее в этой ситуации.



У моего любимого уже есть жена...

Милая «Подруга»! У меня начался роман с коллегой, но недавно я узнала, что он женат. Стоит ли мне разрывать отношения с ним?

А. Б.

ПОДРУГА: Сейчас вами руководят чувства, а не разум. Вы понимаете, что любимый мужчина уже занят, но собственная страсть и эгоизм, присущий всем нам, мешают разорвать с ним связь. Не хочу однозначно советовать вам расторгнуть этот союз. Просто призываю снять розовые очки и трезво оценить ситуацию.

Чего вы хотите от этих отношений? Приятного досуга, развлечения или же построения семьи и похода в загс? Убедитесь, что ваши цели совпадают с целями вашего избранника. Отношения будут безболезненными и принесут счастье обоим только в том случае, если вы ждете от них од-

ного и того же.

Самое коварное, что даже те женатые мужчины, которые твердят любовницам о чувствах и обещают развестись с женой, на деле редко предпринимают этот шаг. Поэтому, выждите несколько месяцев, максимум - полгода, и, если за это время слова так и останутся словами, задумайтесь о том, готовы ли вы вечно ходить в любовницах. А еще вспомните извечную мудрость: «На чужом несчастье своего счастья не построишь». Конечно, из этого правила есть исключения, но их немного. Если однажды мужчина уже изменил жене с вами, что ему помешает в будущем также изменить вам с кем-то другим?

Не умею просить о помощи!

Милая «Подруга»! Я самостоятельный человек, но иногда и мне нужна помощь. А вот попросить о ней я не могу! Мне кажется, что я помешаю, сорву чьи-то планы.

Карина Багдасарян.

ПОДРУГА: Карина, вам кажется, что вы помешаете человеку, попросив его о помощи. Но, знаете ли вы это наверняка? Может, я вас удивлю, но большинство людей любят помогать и быть кому-то нужными. К примеру, мужчины буквально рвутся в бой, если красивая девушка попросит помочь ей заменить колесо у машины. А коллеги рады чувствовать свою значимость, когда кто-то обращается к ним с просьбой по работе. Люди любят помогать и любят получать благодарность за свою помощь.

Предлагаю развеять ваши сомнения опытным путем. В течение недели постарайтесь максимальное количество раз попросить о помощи - донести сумки, починить телевизор, заправить чернила в принтер и т.д. Не забывайте делать это вежливо, давая человеку понять, как он вам нужен. А в конце непременно благодарите - искренне, от всей души. Когда эксперимент будет завершен, обещаю, вы поменяете свое мнение и поймете, что просить о помощи и помогать - совершенно естественные вещи.

Нумерология

Номер телефона - не просто набор цифр. Это уникальная комбинация чисел со своей собственной энергетикой, которая оказывает воздействие на жизнь его владельца. И влияние это может быть как полезным, так и негативным.



ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ!

Вы можете даже не подозревать, что свалившиеся на вас проблемы (или, наоборот, вам вдруг стало больше везти) - результат отказа от старого номера телефона или приобретения нового. А ведь достаточно произвести несложные расчеты - и телефонный номер раскроет свои секреты!

КАК ПОСЧИТАТЬ?

Для того чтобы узнать, какая именно энергетика у номера вашего телефона, нужно сложить между собой все составляющие его числа, а затем прочесть характеристику полученного числа.

Пример. Предположим, ваш номер телефона: +7 (716) 027 54 22. $7 + 7 + 1 + 6 + 0 + 2 + 7 + 5 + 4 + 2 + 2 = 43$. Сворачиваем до однозначного: $4 + 3 = 7$.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. «Единица» - число с очень сильными вибрациями. Этот номер повышает энергетика своего владельца, наделяет способностью влиять на людей. Абсолютно не годится для творческих личностей. Также, не рекомендуется тем, кто еще не нашел свою половинку: он может помешать устроить свое личное счастье, «оттолкнув» потенциального партнера.

2. Позитивная энергетика этого номера помогает наладить взаимоотношения с коллегами и партнерами, поскольку, придает своему владельцу доброжелательность и умение договариваться. В большей степени подходит тем, кто занима-

ется предпринимательством или работает в контакте с большим количеством людей. Если вы все еще в поиске своей половинки, номер поможет ее найти.

3. Данный номер приносит вдохновение, поэтому, очень благоприятен для творческих натур: актеров, музыкантов, художников, писателей, журналистов, а также молодежи. Но, если вы человек амбициозный, хотите строить карьеру или склонны добиваться поставленных задач во что бы то ни стало, этот номер будет излишне вас расхолаживать и мешать идти к выбранной цели.

4. «Четверка» дарит стабильность, надежность и устойчивость во всех областях жизни. С одной стороны, довольно удачное число, но лишь для тех, у кого все в порядке и кто не хочет ничего менять. Если вы все еще не нашли свою любовь, но очень этого хотите, номер задержит вас в состоянии одиночества. Зато, для людей счастливых в браке, он благоприятен.

5. Этот номер особенный: он притягивает в жизнь своего владельца перемены и приключения. Если вы по природе склонны к авантюрам и любите свободу, считайте, что вы вытащили счастливый билет: скучать вам точно не придется. Но, если вы не любите «сюрпризов» и ждете от жизни стабильности, номер принесет много разочарований. Кроме того, он не рекомендуется людям, состоящим в крепком браке.

6. Самый удачный телефонный номер для предпринимателей и

«глубоко» семейных людей: у первых он укрепит позиции компании, а вторым подарит взаимопонимание и усилит взаимную любовь. Абсолютно не подходит тем, кто находится в поиске супруга: как и «четверка», он фиксирует своего владельца в текущем «не пристраженном» состоянии.

7. Данный номер дарит внутреннюю гармонию и спокойствие, делает своего хозяина более уравновешенным и мудрым. Рекомендуется тем, кто склонен к философии и самосозерцанию, а также всем, кто находится в процессе познания чего-то нового и важного: школьникам, студентам, ученым, мыслителям. Не подходит натурам активным и амбициозным.

8. «Восьмерка» очень приземленное число, поэтому этот номер телефона способствует установлению деловых связей и налаживанию контактов с партнерами, притягивает материальное благополучие. Подходит людям, желающим строить карьеру и получать от этого хороший доход. А вот человеку, ориентированному на духовный рост и самосовершенствование, будет лишь мешать.

9. Подходящий номер для идеалистов, людей сострадательных и самоотверженных, готовых трудиться за идею: педагогов, работников медучреждений, благотворительных фондов, социальных служб и т.п. Однако, будет усложнять жизнь тем, у кого не слишком хорошее здоровье (т.к. заставляет расходовать довольно много внутренней энергии), а также желающим улучшить свое материальное положение или социальный статус.

ЕСЛИ НОМЕР ВАМ НЕ ПОДХОДИТ...

Самый простой способ - избавиться от «неудачного» телефонного номера и приобрести новый. Сделать это легче путем подбора, просчитав по алгоритму каждый из номеров, который вам предложат в салоне связи.

Если старый номер для вас важен (например, на него «завязаны» ваши рабочие контакты), купите небольшой брелок для телефона в виде числа; которое нужно прибавить к вашему, чтобы получить желаемую характеристику, и негативное влияние номера будет нейтрализовано.

В нашем примере (см. выше): допустим, обладатель «семерки» настроен делать карьеру и обладает большими амбициями, т.е. ему нужно итоговое число 1. Оно получится, если к 7 прибавить 3: $7 + 3 = 10$; сворачиваем до однозначного: $1 + 0 = 1$ - значит, ему нужен брелок с числом «3».



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ПЕРЕПИСАННОЕ ЗАВЕЩАНИЕ

ВОПРОС: Как можно расторгнуть договор дарения, согласно которому, престарелая мать подарила дочери дом, а после этого, дочь отказалась ухаживать за ней и даже попыталась выгнать из дома?

ОТВЕТ: Согласно законодательству:

1. Даритель вправе отменить дарение, если одаряемый совершил покушение на его жизнь, жизнь кого-либо из членов его семьи или близких родственников, либо умышленно причинил дарителю телесные повреждения. В случае умышленного лишения жизни дарителя одаряемым, право требовать в суде отмены дарения принадлежит наследникам дарителя.

2. Даритель вправе потребовать отмену дарения в судебном порядке, если обращение одаряемого с подаренной вещью, представляющей для дарителя большую ценность, создает угрозу ее безвозвратной утраты.

3. По требованию заинтересованного лица суд может отменить дарение,

совершенное индивидуальным предпринимателем или юридическим лицом в нарушение положений закона о несостоятельности (банкротстве) за счет средств, связанных с его предпринимательской деятельностью, в течение шести месяцев, предшествовавших объявлению такого лица несостоятельным (банкротом).

4. В договоре дарения может быть обусловлено право дарителя отменить дарение в случае, если он переживет одаряемого.

5. В случае отмены дарения одаряемый обязан возвратить подаренную вещь, если она сохранилась в натуре к моменту отмены дарения.

А что касается конкретно вашего случая, мать должна обратиться в суд с иском об отмене договора дарения.

ВОПРОС: У меня возникла серьезная проблема с кредитом. Я оформил кредит на два года. В течение этого времени всегда старался своевременно выплачивать деньги. Так как у меня не такая уж большая заработная плата, мне постоянно приходилось снимать понемногу с кредита. Но прошло два года, а мне так и не удалось полностью погасить кредит. У друзей я не смог собрать всю необходимую сумму. В банке мне сказали, что подадут на меня в суд, если я не смогу вовремя вернуть деньги. Скажите, есть ли какой-нибудь выход из сложившейся ситуации и что мне нужно предпринять?

ОТВЕТ: В данном случае нет состава преступления, поскольку, получая кредит, вы не имели умысла уклоняться от его погашения. Продолжайте погашать кредит, пусть и меньшими суммами, чем

предусмотрено договором. Обещание банка обратиться в суд не означает привлечения к уголовной ответственности. Речь идет об ответственности гражданско-правового характера.

ВОПРОС: Я - предприниматель. Женат уже двадцать лет. У меня во владении есть несколько

магазинов. Предпринимательскую деятельность начал уже будучи женатым человеком. Являются ли эти помещения, а также товары и все, что связано с моим бизнесом, имуществом, которое мы с супругой нажили совместно? Как будет выглядеть раздел имущества при разводе (у нас полуторагодовалый сын и пятнадцатилетняя дочь)? Каким образом можно избежать раздела имущества?

ОТВЕТ: Абсолютно все имущество, которое было нажито во время брака, делится между супругами пополам. Но ваши дети в этом процессе не смогут принять никакого участия.

ВОПРОС: Несоввершеннолетний ребёнок с момента рождения был прописан в неприватизированной квартире своего биологического отца. В настоящий момент прописан на другой жилплощади. Сохранилось ли за ним право на приватизацию?

ОТВЕТ: Нет, тем более, что сейчас он прописан в другой квартире.

ВОПРОС: Мой родной дед, после смерти бабушки, один участвовал в приватизации квартиры. Бабушка с дедом совместно нажили квартиру, земельный участок с домом. Вскоре он женился на другой женщине. У неё была своя квартира, но она её переоформила на свою дочь от первого брака. В 2005 году дед составил завещание на всё свое имущество на имена троих внуков. В этом завещании он прописал внукам обязанность предоставить своей супруге право пользования квартирой и земельным участком с домом. Вторая жена о завещании знала. Дед часто на неё жаловался, так как она требовала переписки документа. В июле 2008 года он в бессознательном состоянии попадает с инсультом в больницу. После выписки, в сентябре этого же года он переписывает завещание на вторую жену. Она пригрозила, что уйдет от него, а дед у меня был несамостоятельным человеком, мягкохарактерным. В итоге, пошел и переписал завещание. Вернее, его повела жена. С головой у деда были проблемы, он пережил на своем веку много трагедий - похоронил жену, двоих детей. У него была тяжёлая депрессия, он не хотел жить, выпивал, у него были проблемы с памятью, что могут подтвердить все родственники. Но в психиатрической больнице не был никогда. В январе 2009 года дед умер. Можно ли оспорить завещание, написанное дедом в сентябре 2008 года, учитывая тот факт, что состояние его здоровья резко ухудшилось в июле и он лежал в больнице с инсультом?

ОТВЕТ: Сделать, конечно, можно все. Но какой будет результат - вот в чем вопрос. Чтобы выиграть это дело, вам, как минимум, придется собрать доказательства, подтверждающие, что в момент написания нового завещания он не был в своем уме. Обратитесь в суд, а потом посмотрим, как будут развиваться события.



(Продолжение, начало в 29-37)

— А в чем? — спросила Дженнифер и заметила, что экономка тут же в ужасе отвернулась, явно пытаясь скрыть, что она думает на самом деле. — Просту вас. Здесь не может быть правильного или неправильного ответа... Просто последнее время все так странно... Мне хотелось бы знать, как все было раньше...

— Возможно, вы стали более спокойной. Не так много времени проводите в обществе.

— А раньше я казалась вам более счастливой?

— Мадам, прошу вас... — нервно выдавила из себя экономка, тербя ожерелье. — Я не знаю, что вам ответить. Мне пора. Если вы не против, то я разберусь с простынями завтра, — быстро затараторила она и вышла, не успев Дженнифер и рта открыть.

◆ ◆ ◆
Дженнифер сразу поняла, почему ресторан «Бичком-бер» в отеле «Мей-фэр» считался одним из самых популярных заведений в городе: войдя вместе с Лоренсом в зал, находившийся всего в нескольких ярдах от холодных лондонских улиц, она вдруг оказалась в тропическом раю. Круглая барная стойка и потолок отделаны бамбуком, пол покрыт водорослями, с потолочных балок свисают рыбацкие сети и спасательные круги. Из встроенных в декоративные скалы динамиков доносится гавайская музыка, с трудом заглушающая гул огромного количества посетителей, собравшихся здесь в пятницу вечером. На стене нарисован белый песчаный пляж и бесконечное голубое небо, в баре возвышается корабельный роостр, в виде обнаженного женского торса. Рядом с ним, повесив шляпу на одну из резных деревянных грудей, стоял Билл. Завидев Лоренса и Дженнифер, он кинулся им навстречу.

— Дженнифер, наконец-то. Ивонна,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

а ты уже знакома с русалкой Этель? — крикнул он, снимая шляпу с женской фигуры и радостно махая ей.

— Смотри в оба, — прошептала Ивонна, целуя Дженнифер. — Вайолет осталась дома, Билл уже успел надариться в стельку.

Лоренс отпустил руку Дженнифер, и они прошли к столику. Напротив них сидела Ивонна, вскоре подошли Энн и Доминик. Когда Дженнифер проходила мимо сидевшего на другом конце стола Билла, тот схватил ее за руку и поцеловал.

— Билл, негодник. Ну-ка, перестань! — покачал головой Фрэнсис. — А то я отправлю водителя за Вайолет.

— А почему Вайолет осталась дома? — спросила Дженнифер, ожидая, пока официант отодвинет ей стул.

— Ребенок заболел, и она боится, что няня одна не справится, — сообщила Ивонна, иронически приподняв одну бровь.

— Потому, что дети — это самое главное, — заявил Билл. — Даже не думайте последовать ее примеру, дамы, — подмигнул он Дженнифер. — Нам, мужчинам, вообще-то, тоже нужна женская забота.

— Закажем что-нибудь? Что у них тут хорошего?

— Я возьму «Май-тай» — откликнулась Энн.

— А я — «Королевский ананас», — заглянув в коктейльное меню, на обложке которого красовалась женщина в гавайской юбке, добавила Ивонна.

— А ты, Ларри? Дай угадаю — «Баллийский скорпион»? — не унимался Билл, выхватывая у Ивонны меню. — Что-нибудь с жалом на хвосте?

— Гадость какая! Нет, я, пожалуй, предпочту виски.

— Тогда я выберу коктейль для прекрасной Дженнифер. Дженни, дорогая, как насчет «Потаенной жемчужины»? Или «Падение гавайского ангела»? Как тебе?

— Как скажешь, Билл, — рассмеялась Дженнифер.

— А я тогда остановлюсь на «Несчастном влюбленном», ведь это чистая правда, — улыбаясь, заявил он. — Ну ладно, а танцевать-то когда пойдем?

Сначала принесли коктейли, через некоторое время — горячее: свинина по-полинезийски, креветки с миндалем и стейк в перечноном соусе. Дженнифер, слегка навеселе от крепких коктейлей, обнаружила, что не может заставить себя притронуться к еде. Гул голосов в зале усиливался, в углу заиграла живая музыка, пары вышли на танцпол, а сидящие за столиками гости принялись соревноваться, кто громче подпоет. Верхний свет погас, зажженными остались лишь светильники на столиках, тускло сиявшие красно-золотистым светом. Дженнифер

посмотрела на друзей: Билл продолжал кидать на нее призывные взгляды, словно ожидая поощрения с ее стороны, Ивонна что-то рассказывала Фрэнсису, нежно обняв его за плечи, Энн оторвалась от разноцветного коктейля и громко расхохоталась. Дженнифер вновь охватило настойчивое ощущение, что ей здесь не место. Казалось, она находится вдалеке от своих друзей, словно за стеклянной стеной. К своему удивлению, ей вдруг ужасно захотелось домой. Не надо было так много пить, укоряла она себя, вот дурочка. Она взглянула на мужа и улыбнулась ему, надеясь, что по ней не видно, в каком она состоянии, но он даже не улыбнулся ей в ответ. У меня все на лице написано, с горечью подумала она.

— И как это понимать? — спросил Лоренс у Фрэнсиса. — По какому поводу праздник?

— А нам разве нужен повод, чтобы повеселиться? — перебил его Билл, потягивая через длинную полосатую соломинку ананасовый сок, стоящий перед Ивонной, но та будто не замечала.

— У нас есть новости. Правда, дорогая? — посмотрев на жену, спросил Фрэнсис.

— Еще какие! — подтвердила Ивонна, откидываясь на спинку стула и прикуривая очередную сигарету.

— Сегодня мы собрали вас, наших лучших друзей, потому что хотим, чтобы вы первыми узнали об этом: где-то через шесть месяцев — да, дорогая? — мы ожидаем появления на свет маленького Монкриффа.

— У вас будет ребенок? Ты беременна? — выпалила Энн после недолгой паузы.

— А ты думала, мы его заказали с доставкой на дом? — Ивонна радостно улыбнулась густо накрашенными губами.

— Но это же замечательно. Умница! — воскликнула Энн, вскакивая с места, чтобы обнять подругу.

— Поверь мне, ума тут не надо, — рассмеялся Фрэнсис.

— Да уж, зато надо кое-что другое, — подтвердила Ивонна, и Фрэнсис шуточно ткнул ее в бок.

Плохо понимая, что делает, Дженнифер на автомате встала из-за стола, подошла к Ивонне и поцеловала ее.

— Просто чудесные новости, — произнесла она и вдруг совсем разнервничалась. — Поздравляю!

— Я хотела сказать тебе раньше, — взяла ее за руку Ивонна, — но решила, что надо подождать, пока...

— Пока я приду в себя. Ну конечно, — выпрямилась Дженнифер. — Но это действительно великолепно. Я так за тебя рада.

— Вы следующие, ребята! — намеренно громко заявил Билл, оставив-

шись на них с Лоренсом. — Последние остались. Давай, Ларри, строгой де-тишек. Не подведи, старик.

Дженнифер покраснела, но понаде-ялась, что в темном помещении ресто-рана никто этого не заметит, а потом посмотрела на Билла: он уже расстег-нул воротник рубашки и ослабил гал-стук.

— Всему свое время, Билл, — мягко оборвал его Фрэнсис. — Мы шли к это-му не один год — сначала надо вдо-воль насладиться жизнью.

— Что?! Ты называешь это наслаж-дением?! — воскликнула Ивонна, и все рассмеялись.

— Ну, вообще-то, да. А куда торо-питься?

— Совершенно некуда, — поддер-жала ее Дженнифер, глядя, как ее суп-руг достал из кармана пиджака сигару и подчеркнуто аккуратно обрезал конец.

◆ ◆ ◆

Домой они поехали на такси. Друзья стояли на обледенелой набережной: Ивонна махала им на прощание, Фрэн-сис нежно обнимал ее за плечи. Доми-ник и Энн ушли чуть раньше, а Билл исполнял серенады на глазах удивлен-ных прохожих.

— Чудесная новость, да? — загово-рила Дженнифер.

— Ты так думаешь?

— Ну да... А ты разве не рад за них?

— Конечно рад, — ответил он, смот-ря в окно на пронсящиеся мимо тем-ные улицы, освещенные светом редких фонарей. — Дети — это чудесно.

— Билл жутко напился, правда? — спросила Дженнифер, доставая из су-мочки пудреницу и глядя на лицо, ко-торое наконец-то перестало удивлять ее.

— Билл — идиот, — отозвался Ло-ренс, не поворачиваясь к ней.

Где-то вдалеке зазвучала сирена. Дженнифер закрыла сумочку, положи-ла руки на колени, мучительно думая, что бы еще сказать, чтобы хоть как-то поддержать разговор.

— А ты... А о чем ты подумал, когда они нам рассказали?

Лоренс повернулся к жене — одна половина его лица была освещена све-том натриевой лампы, другая остава-лась под покровом темноты — и с не-доумением посмотрел на нее.

— В смысле, Фрэнсис и Ивонна. В ресторане ты не сказал ни слова.

— Я подумал о том, — с бесконечной печалью в голосе сказал он, — что Фрэнсису Монкриффу чертовски по-везло.

Дальше они ехали молча. Такси за-тормозило перед домом, Лоренс зап-латил водителю, а Дженнифер мед-ленно поднялась по выложенным дроб-ленным камнем ступенькам. На всей площади свет горел только в их доме, поэтому покрытый снегом тротуар ка-зался бледно-желтым. Да он же пьян, вдруг поняла Дженнифер, заметив, что муж нетвердо держится на ногах и с трудом поднимается по лестнице. Она попыталась вспомнить, сколько виски он выпил за вечер, но не смогла — большую часть вечера Дженнифер

просидела, погруженная в свои мыс-ли, думая о том, как ее видят окружа-ющие. Еще немного — и от попыток казаться нормальной, у меня просто закипит мозг, подумала она.

— Хочешь, я принесу тебе чего-ни-будь? — Дженнифер открыла дверь и вошла в дом. — Могу заварить чай, — предложила она, и ее слова гулко про-звучали в гигантском холле.

— Нет, — отказался Лоренс, кидая пальто на стул. — Пойду в постель.

— А я, наверное...

— А ты пойдешь со мной.

Так вот в чем дело, мелькнуло у Дженнифер в голове, пока она аккурат-но вешала пальто в шкаф и поднималась вслед за ним в спальню. Она вдруг пожалела, что не напилась сильнее, — ведь тогда они могли бы беззаботно смеяться и веселиться, как Доминик и Энн. Хотя нет, вряд ли: Дженнифер уже поняла, что ее мужа, с натяжкой, мож-но назвать весельчаком.

Часы показывали без четверти два. Лоренс одним движением сбросил с себя одежду и не стал поднимать ее с пола. В его взгляде сквозило такое от-чаяние и усталость, что Дженнифер на какой-то момент понадеялась, что он просто не выдержит и уснет. Она сня-ла туфли и вдруг поняла, что не может сама расстегнуть платье.

— Лоренс?

— Что?

— Ты не мог бы расстегнуть мне пу-говицу? — попросила она, поворачи-ваясь к нему спиной.

Он неуклюже взялся за пуговицу и слишком сильно потянул за воротник, заставив Дженнифер поморщиться. От него несло виски и горьковатым сиг-гарным дымом. Он потянул за пугови-цу, случайно прихватив прядь волос, и Дженнифер вскрикнула от боли.

— Твою мать! — выругался он. — Оторвалась.

Дженнифер сняла платье, поверну-лась к мужу и забрала у него обтяну-тую шелком пуговицу.

— Ничего страшного, миссис Кор-доза наверняка пришьет ее так, что бу-дет незаметно, — едва сдерживаясь, заверила его она и отвернулась, что-бы убрать платье в шкаф.

— Уберешь потом, — вдруг сказал Лоренс, глядя на нее из-под полуприк-рытых век и слегка качая головой.

Он наклонился к Дженнифер и при-нялся покрывать ее лицо поцелуями. Она закрыла глаза, чувствуя, как его руки неловко скользят по ее шее, пле-чам, как будто он цепляется за нее, что-бы не упасть. Лоренс потянул Дженни-фер к кровати, испуленно лаская ее грудь, и придал ей своим весом. Она вежливо отвечала на его влажные, пах-нувшие перегаром поцелуи, пытаясь скрыть отвращение.

— Дженни... — тяжело дыша, шеп-тал он, — Дженни...

По крайней мере, сегодня все про-изоидет быстро, подумала Дженни-фер, но Лоренс вдруг остановился. Она открыла глаза и удивленно посмотре-ла на него.

— Что случилось? — заплетающим

ся языком спросил он.

— Ничего.

— У тебя такой вид, как будто я де-лаю что-то ужасное. Тебе так против-но?

Безусловно, он был пьян, но в его голосе прозвучала какая-то непонят-ная ей обида.

— Прости, дорогой. Я не хотела, чтобы ты так подумал, — попыталась оправдаться Дженнифер, приподни-маясь на локте. — Наверное, просто устала, — добавила она, беря его за руку.

— Устала? Понятно.

Они сидели рядом на краю кроват-и. Лоренс разочарованно провел ру-кой по волосам, а Дженнифер почув-ствовала себя виноватой, однако, за чувством вины, к ее стыду, скрывалось облегчение. Когда молчание стало просто невыносимым, она подвину-лась к нему поближе и неуверенно спросила:

— Лоренс... как ты думаешь, со мной все в порядке?

Слова комом встали в горле. Но ведь он мой муж, я должна доверять ему, подумала она, вспомнив, как Иво-нна все время смотрела на Фрэнсиса, как они постоянно о чем-то шептались, как Доминик и Энн, заливаясь радос-тным смехом, садились в такси...

— Ларри! — вдруг рявкнул он. — Называй меня Ларри. Не понимаю, не-ужели так сложно запомнить?

— Прости, Ларри, прости меня, — закрывая лицо руками, прошептала она, — просто все так странно...

— Странно?

— Как будто что-то безвозвратно ушло, — с болью в голосе объяснила она. — Мне кажется, что я должна сло-жить какую-то мозаику, но мне не хват-ает одной очень важной части. На-верное, это звучит очень глупо...

«Пожалуйста, скажи мне, что это не так, — беззвучно умоляла она, — об-ними меня. Скажи, что это все глупос-ти, что скоро я все вспомню. Скажи, что мистер Харгривз прав и скоро это отвратительное ощущение прекратит-ся. Полюби меня хоть немножко. Про-сто будь со мной рядом, пока я не по-чувствую, что ты имеешь на это право. Хотя бы попытайся меня понять!»

Однако, когда Дженнифер подняла глаза на мужа, то увидела, что он уста-вился на свои валяющиеся на ковре ботинки. Постепенно она поняла: он молчит не оттого, что пытается найти ответ. Он молчит, потому, что пытается подавить охвативший его гнев.

— И как ты думаешь, Дженнифер, что же ушло из твоей жизни? — тихо и преувеличенно холодно спросил он.

— Ничего, — поспешно ответила она, — совсем ничего. Я совершенно счастлива, я... — Она встала и пошла в ванную. — Все в порядке. Мистер Хар-гривз говорит, что скоро пройдет. Ско-ро я окончательно приду в себя.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения

(24.09.-23.10)

Весы стремятся к гармонии и покою. Они терпимы и толерантны: благодаря природному умению видеть ситуацию с разных сторон они прекрасно понимают, что любая точка зрения имеет право на существование. Подобно коту Леопольду из известного мультфильма Весы приходят в этот мир с призывом: «Давайте жить дружно!»



ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ

Плюс на минус

У любого события и явления есть плюсы и минусы, убеждены Весы. И, именно умение невооруженным глазом видеть две стороны одной медали частенько усложняет им жизнь: принять решение или сделать окончательный выбор для Весов - настоящее испытание! Представители знака долго колеблются, взвешивая все за и против, из-за чего, порой, упускают стоящие возможности. Впрочем, их это не очень-то и расстраивает. Весы - философы, и это помогает им переносить любые неприятности.

Знак голубых кровей

Покровительствующая Весам Венера наделила их тягой к прекрасному и невероятной утонченностью. Манеры типичных представителей знака безупречны. Они интеллигентны, воспитаны, сдержанны. Даже в самых неожиданных и неприятных ситуациях Весы не ударят в грязь лицом и не позволят себе бранных словечек. Словом, ведут себя так, будто в их жилах течет голубая кровь...

Подопечные Венеры следят за тем, чтобы их речь была лишена двусмысленности и слов-паразитов. Рожденные под этим знаком - приятные собеседники, которые располагают к себе не только образными речами, но и умением внимательно слушать.

Прогулки по подиуму

Весы - знак партнерства и сотрудничества. Вполне закономерно, что им не нравится работать в одиночку, зато в команде с напарником или в составе большого коллектива они чувствуют

себя как рыбы в воде. С коллегами «дети Венеры» быстро устанавливают теплые отношения. Так же легко они находят общий язык с клиентами и деловыми партнерами. Они прекрасные переговорщики, прирожденные медиаторы, им можно смело доверить поручения, связанные с установлением нужных контактов.

В роли начальника Весы чувствуют себя неуверенно: им тяжело нести бремя ответственности. К тому же, они всегда сомневаются, выбирая из нескольких вариантов. Весам нужен толковый заместитель, который поможет им в процессе принятия важных решений.

Весы-подчиненные не могут похвастаться огромной трудоспособностью. Дело не в лени или отсутствии мотивации, а в том, что запас энергии у представителей знака ограничен. Но подопечные Венеры настолько обаятельны и привлекательны, что руководство в них души не чаёт и прощает даже крупные огрехи. А если Весы что-то не успевают, им достаточно попросить помощи у коллег - вряд ли найдутся те, кто смогут устоять перед их вежливой просьбой и обольстительной улыбкой. Призвание Весов - консультационная деятельность, сфера услуг, они достигают большого успеха в качестве судей и адвокатов. И, конечно, без них невозможно представить индустрию красоты, ведь Весы обладают хорошим вкусом и чувством стиля. Из них получаются отличные декораторы, дизайнеры, модельеры и стилисты. А миловидная внешность помогает добиться успеха на подиуме и в шоу-бизнесе.

Красота дороже денег?

Уверенные, что «в человеке все долж-

но быть прекрасно», а, особенно, внешний вид, Весы готовы тратить немало денег на одежду, обувь, аксессуары и украшения. При этом, они стараются приобрести вещи известных марок, и даже качественная подделка их не устроит. Неудивительно, что порой Весы умудряются распрощаться с месячной зарплатой за пару походов в магазин!

Заботит Весов и помещение, в котором они проводят большую часть времени. Так, в безвкусно обставленной квартире представителям знака будет морально тяжело - из-за этого они даже рискуют впасть в меланхолию. Соответственно, немалые суммы уходят на покупку мебели и различных предметов интерьера.

Словом, Весам всегда есть на что потратить деньги. Крупную сумму они смогут накопить только в том случае, если их партнером по браку окажется человек экономный, который будет контролировать их расходы.

Истинная натура

Сильнее, чем другие представители зодиака, Весы зависят от мнения окружающих. Они жаждут понравиться, поэтому, так тщательно следят за внешностью и манерами. Большинству людей Весы и впрямь импонируют. Но находятся и те, кого раздражают их вежливость и учтивость. Им кажется, что подопечные Венеры ведут себя неестественно и прячут истинную натуру за маской благопристойности. Если в юные годы Весы еще пытаются доказывать, что действительно являются людьми интеллигентными и воспитанными, то, со временем, их энтузиазм пропадает. К ним приходит осознание, что угодить всем невозможно.

Весы ищут того, с кем долгие годы смогут жить душа в душу. Перспектива ссор и бурных выяснений отношений по-настоящему пугает их. Поэтому-то, типичные представители знака и не рассматривают на роль второй половинки людей экспрессивных и темпераментных, предпочитая им тех, кто не теряет способности трезво мыслить под влиянием нахлынувших эмоций. Будьте сдержанными и, ни в коем случае, не разговаривайте с Весами на повышенных тонах: это выведет их из душевного равновесия. Станьте их верными союзниками, демонстрируйте дипломатичность - и постепенно, сердце Весов начнет стремиться к вашему...

Бесстрашная амазонка

Солнце входит в Весы 22 сентября 2016 года, открывая новый астрологический год для представителей знака. На протяжении следующих двенадцати месяцев девушке-Весы будут импонировать оптимистично настроенные мужчины. Претендентам на ее чувства стоит на собственном примере доказывать, что ни при каких обстоятельствах нельзя унывать, а также, поддерживать избранницу во всех ее начинаниях, стараясь развеять ее сомнения и страхи. Мужчину-Весы в 2016-2017 гг. сможет покориť бесстрашная амазонка. Только по-настоящему смелая, активная и открытая к общению девушка вскружит ему голову! Но здесь главное не переусердствовать, привлекая к себе слишком много внимания: рожденный под знаком Весы может решить, что барышня наверняка очень популярная и достойна лучшего, после чего скроется из поля зрения.

Шепот Юпитера

От вашего умения идти на компромисс будет зависеть, как сложатся отношения с избранником в период с 22 сентября по 7 декабря, который пройдет под влиянием Плутона. Если при знакомстве или более близком общении вы станете активно спорить и отстаивать свою точку зрения - неважно, по какому вопросу, - Весы решат, что вы точно им не подходите. Проявите мудрость и терпение. Если вы не согласны с позицией Весов, тактично промолчите. Этому же совету рекомендуется следовать и тем, кто уже состоит в отношениях с представителем этого знака.

Из-за напряженного аспекта между Юпитером и Ураном с 27 декабря по 5 февраля в Весах проснется бунтарский дух. В этот период им, словно кто-то невидимый, будет нашептывать на ушко: «Всегда иди вразрез с общественным мнением!» Если близкое окружение не одобрит какой-то

Как завоевать сердце Весов?



Истинные эстеты. Весы высоко ценят внешнюю привлекательность и галантные манеры. Но это не значит, что обладатель идеальных черт лица и шикарной фигуры сможет удержать их рядом, если за эффектной «оберткой» скрыта душевная пустота. Весы влюбляются всерьез и надолго только в того, кто покориť их красотой внутреннего мира. Как же себя вести, чтобы представитель этого знака понял, что вы предназначены ему судьбой?

их выбор или решение, им будет все равно - нет, они даже испытают удовольствие от того, что не оправдали чужих ожиданий. Однако, вам в эту игру включаться не стоит. Поддерживая весовский настрой «все не правы - один я прав», в феврале вы рискуете оказаться за бортом их корабля. Действие аспекта прекратится, и Весы осознают, что ошибались по отношению к близким людям. Так что воздержитесь от негативных оценок в их адрес, чтобы впоследствии не стать для Весов врагом номер один.

Хитрое испытание

В марте и апреле, когда усилятся энергии Нептуна, самой мистической планеты, продемонстрируйте Весам новый образ - станьте недоступными и ускользающими. Интригуйте избранника мимолетными взглядами, незаконченными фразами и полунамеками. Носите одежду, сшитую из струящихся тканей. Подберите необычный макияж с преобладанием фиолетового или сиреневого цветов. Не отвечайте прямо на вопросы Весов: пусть у них сложится впечатление, что вы храните некую тайну. Он обязательно захочет ее узнать - и сблизится с вами! Не давайте Весам ни малейших поводов для ревности с 16 мая по 4 июля, когда планеты активизируют восьмое поле их гороскопа. Эти по-

допечные Венеры станут очень мнительными и ранимыми. Может дойти до того, что Весы попросят кого-то из знакомых пофлиртовать с вами, чтобы проверить искренность ваших чувств. Во многом будущее отношение будет зависеть от того, пройдет ли это хитрое испытание или нет.

Не шутите с зодиаком!

Венера с 5 по 26 июля проведет в Близнецах. В это время сердце Весов будет отзываться на остроумные шутки и забавные истории. Именно хорошее чувство юмора они будут искать в потенциальных партнерах! Позаботьтесь, чтобы в вашей компании Весам было легко и весело. Но учтите, что сейчас они совершенно лишены самоиронии - не шутите над ними.

В августе и первых двух декадах сентября 2017 года Весов будут заботить финансовые вопросы. Сатурн и Лилит предупреждают, что рожденным под этим знаком могут срочно понадобиться деньги. Окажите избраннику материальную поддержку. Если у вас нет такой возможности, то помогите им грамотно распределить расходы или подобрать кредит на хороших условиях. И, конечно, дайте им возможность выговориться. Весы останутся благодарны и наверняка задумаются о том, что из вас могла бы получиться идеальная пара...

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



6 СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА

Хозяйственное мыло наверняка найдется у любой хозяйки, но не каждая знает, что область его применения не ограничивается стиркой вещей.

При царапинах и порезах. Если у вас на коже небольшая ранка, и вы хотите, чтобы она быстрее зажила, смочите кусок хозяйственного мыла и проведите им несколько раз по пораженному участку. Мыльная пленка снизит риск попадания инфекции в ранку.

Чтобы удалить пятна. Дорогие порошки и отбеливатели не понадобятся, если у вас под рукой есть хозяйственное мыло. Тщательно натрите им загрязненные места на одежде, оставьте на 20 мин., затем постирайте вещи вручную или в стиральной машинке. Важно: порошок и иные чистящие вещества при стирке добавлять не нужно!

Для лечения насморка. Так как хозяйственное мыло обладает выраженным антибактериальным эффектом, оно незаменимо в сезон простуд. Например, при насморке достаточно смочить ватные диски в мыльном растворе, скрутить их и поместить в ноздри на 3-5 мин. Подобное средство помогает из-

бавиться от заложенности носа и ускоряет выздоровление.

Против раздражения кожи. Часто после бритья чувствительная кожа бывает раздражена, на ней появляются мелкие прыщики. Чтобы этого не происходило, достаточно сразу после депиляции намазать обработанную область хозяйственным мылом. Через 3-5 мин. смыть.

Для мытья волос. Специалисты не рекомендуют полностью заменять шампунь хозяйственным мылом. Однако, можно попробовать наносить мыло на волосы после основного мытья и смыть через 1-2 мин. Это делает шевелюру мягкой, пушистой и избавит от перхоти.

Если в цветах завелись вредители. Жучки и мошки в комнатных цветах - нежеланные гости. Избавиться от них поможет мыльный раствор, которым нужно обрабатывать растения 2 раза в день до исчезновения проблемы.

ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ КЛАВИАТУРУ



Клавиатура на рабочем столе регулярно загрязняется. Так как я ужасная чистюля, не могу себе позволить не обращать на это внимания. Благо, очистить ее не так сложно. Нужно просто взять старую зубную щетку, смочить ее в спирте и обработать промежутки между клавишами. Так можно убрать грязь, пыль, пух, а также продезинфицировать клавиатуру.

Марина Олешко.



ПРАВИЛО ДЕСЯТИ ЛОЖЕК

У меня есть лишний вес, и я часто сижу на диетах. Что я только не перепробовала! Но больше всего мне понравился совет, о котором я узнала совсем недавно. Заключается он в том, что, садясь за стол, первые десять ложек надо съедать как можно медленнее. Их нужно смаковать, растягивать, делать между ними перерывы. За это время организм успеет получить сигнал о насыщении, и аппетит снизится. В итоге, вы съедите меньше, чем планировали.

Кстати, практика такой способ, можно и вовсе обойтись без диет!

Ольга Романовская.

КАК РАЗНОСИТЬ ТЕСНУЮ ОБУВЬ?

Недавно я купила кожаные туфли, которые мне были чуть-чуть малы. Отказаться от покупки не смогла - уж слишком красивой оказалась пара. Пришлось искать в Интернете советы, как разносить обувь. Хочу порекомендовать те, которые мне действительно помогли. Прежде всего, разносить обувь необходимо дома. Начинать стоит с 2-3 часов в домашней обстановке, потом можно попробовать надеть пару в офис на полдня. Перед тем, как надеть туфли дома, я смочила их изнутри спиртовым раствором - развела спирт с водой в соотношении 1:2. На следующий день долю спирта в растворе немного увеличила. На ночь я смазывала туфли небольшим количеством питательного крема для рук. Спустя три дня подобного разношения я смогла безболезненно пойти в новых туфлях на прогулку с подругами.

Мария К.



Размеры: 42/44 (46/48-50/52) 54/56
Для размера 42/44 числа стоят перед скобками, для размеров 46/48 и 50/52 — в скобках через тире, для размера 54/56 числа стоят за скобками. Если стоит одно число, оно относится ко всем размерам.

Вам потребуется

Пряжа ONLINE «Corby» (45% шерсти, 45% полиакрила, 10% альпака; 115 м/50 г) — 150 (200-200) 250 г светло-серой, по 100 (150-150) 150 г розовой, фишашковой и бежевой (Fb 01, 02, 04 и 11).

Круговые спицы № 6.

Основной узор: число петель кратно 4 + 2 кромочные. Каждый ряд начинать и заканчивать 1 кром. 1-й р.: лицевые петли. 2-й р.: изнаночные петли. 3-й р.: * 4 лицевые, затем 1-ю из 4 провязанных петель протянуть через остальные 3 петли, от * постоянно повторять. 4-й р.: * 3 изнаночные, 1 накид, от * постоянно повторять. В высоту повторять 1-4-й р.

Чередование полос: 68 р. светло-серых, 24 (24-28) 28 р. фишашковых, 24 (28-28) 32 р. розовых, 40 (40-40) 42 р. бежевых = всего 156 (160-164) 170 р.

Плотность вязания: 18 п. x 23 р. = 10 x 10 см.

Описание вязания женского пулундера

Спинка: на спицы светло-серой нитью набрать 98 (106-114) 122 петли и связать 1 изнаночный ряд изнаночными. Этот ряд в дальнейших расчетах не учитывается. Затем вязать основным узором, чередуя полосы в указанной последовательности. Через 18,5 см = 42 р. от начального ряда прибавить для скосов рукавов с обеих сторон 1 x 2 п., затем в каждом 2-м р. прибавить еще 11 x по 2 п. = 146 (154-162) 170 п. Через 28,5 см = 66 р. от начального ряда вязать для проймы прямо. Через 58 см = 134 р. (60 см = 138 р. — 61,5 см = 142 р.) 63,5 см = 146 р. от начального ряда закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 1 x 4 (4-4) 5 п., затем в каждом 2-м р. закрыть 10 x по 4 п. (6 x по 4 п. и 4 x по 5 п. — 2 x по 4 п. и 8 x по 5 п.) 10 x по 5 п.

Одновременно для горловины через 65 см = 150 р. (67 см = 154 р. — 68,5 см = 158 р.) 70,5 см = 162 р. от начального ряда закрыть средние 40 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления горловины закрыть по внутреннему краю в каждом 2-м р. 2 x 2 п. Через 68 см = 156 р. (70 см = 160 р. — 71,5 см = 164 р.) 73,5 см = 170 р. от начального ряда закрыть с обеих сторон оставшиеся 5 (5-5) 6 п. плеч.

Перед: вязать, как спинку; для более глубокой горловины уже через 61 см = 140 р. (63 р. = 144 р. — 64,5 см = 148 р.) 66,5 см = 152 р. от начального ряда закрыть средние 32 п., затем для закругления горловины закрыть по внутреннему краю в каждом 2-м р. 4 x 2 п.

Сборка: выполнить плечевые швы. Для планки горловины набрать по

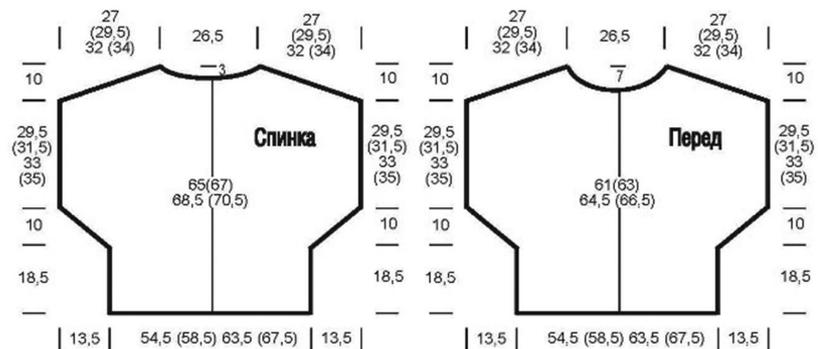


ПУЛУНДЕР СПИЦАМИ

Пулундер с цельновязаными рукавами и широкими горизонтальными полосками связан спицами.

краю горловины на круговые спицы бежевой нитью 100 п. и провязать 2 круг.р. изнаночными и 1 круг.р. лицевыми. Затем все петли закрыть. По прямым краям пройм набрать на

спицы светло-серой нитью по 64 п. и провязать 1 круг.р. лицевыми, затем 2 круг.р. изнаночными и петли закрыть. Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.



Салон красоты

Вы регулярно ухаживаете за волосами, но не видите изменений в лучшую сторону? Возможно, вы просто неправильно моете голову!



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ?

Следуя советам бабушек, рекомендациям подруг, услышанному по телевизору, мы нередко заблуждаемся в том, что касается ухода за волосами. В частности, моем их не так, как это требуется. Пора узнать правду!

Разговор начистоту

Мифов о правильном мытье волос множество, вот лишь некоторые из них.

Чем чаще моете волосы, тем лучше

На самом деле: волосы следует мыть по мере их загрязнения. Одни делают это каждый день, другим достаточно и раз в три дня. Не нужно специально устраивать ежедневные банные процедуры, если волосы выглядят чистыми. А чтобы они дольше сохраняли свежесть, меньше трогайте их руками в течение дня.

Все шампуни одинаковы

На самом деле: все шампуни разные, подбирать их нужно по типу волос. Например, средства для окрашенных волос по своему составу отличаются от средств для секущихся кончиков. Поэтому всегда нужно исходить из проблемы. Кстати, лучше всего подбирать шампунь, бальзам, кондиционер и маску одной марки. Так они будут дополнять друг друга.

Много пены - шампунь хороший

На самом деле: качество шампуня не зависит от количества пены, выделяемой им при мытье волос. Если изготовитель добавил в состав пенящиеся вещества, то средство будет сильно пениться, вот и все. Специалисты же, напротив, советуют отдать предпочтение шампуням, которые образуют минимум пены.

Чем больше шампуня, тем лучше промываются волосы

На самом деле: нашим волосам требуется не так много шампуня. Например, для коротких волос достаточно 1 ч. л. средства, волосам средней длины - 1,5 ч. л., а длинным - 1 дес. л.

Шампунь «2 в 1» - панацея

На самом деле: шампунь с пометкой «2 в 1» специалисты рекомендуют использовать во время поездок, путешествий, когда нет возможности применить два средства - шампунь и кондиционер - по отдельности. В домашних условиях все же лучше пользоваться ими поэтапно.

О чем стоит помнить

Собравшись в очередной раз вымыть голову, вспомните про основные рекомендации.

* Перед мытьем и после него желательно расчесать волосы. Для этого понадобится деревянная расческа с редкими зубьями.

* Шампунь следует наносить на корни волос, а бальзам или кондиционер, наоборот, распределять по всей длине, не затрагивая кожу головы.

* Температура воды во время мытья волос должна быть комфортной - в среднем около 35-38 градусов.

* После мытья можно ополоснуть волосы чуть прохладной водой с добавлением уксуса или лимонного сока. Это поможет закрыть чешуйки волос, а также, придаст дополнительный блеск шевелюре.

* Идеальным считается полотенце из микрофибры. Этот материал хорошо впитывает влагу и не травмирует корни волос.

Идеи для маникюра

МУДРЫЕ СОВЫ

Как известно, совы - символ знаний и мудрости. А потому, маникюр с их участием идеально подойдет для похода на учебу или в офис. Начальник точно одобрит!



Лучше всего изображения смотрятся на белом, черном или пастельном фоне. Достаточно нарисовать сову всего лишь на одном ногте - и вот вы уже в тренде!



Чтобы маникюр не выглядел скучно, попробуйте поэкспериментировать с размещением сов. Пусть одна стоит прямо, другая выглядывает сбоку, третья примостится снизу.



Используйте переводные наклейки! Они просты в обращении, и результат выглядит прекрасно!



Совы хорошо смотрятся не только на квадратной форме ногтя, но и на овальной. В этом случае размещайте картинки на самом кончике ногтя.



1

Если на лице не видно косметики - это не значит, что женщина не накрашена. Просто, она в совершенстве владеет искусством нанесения естественного макияжа.



2



3



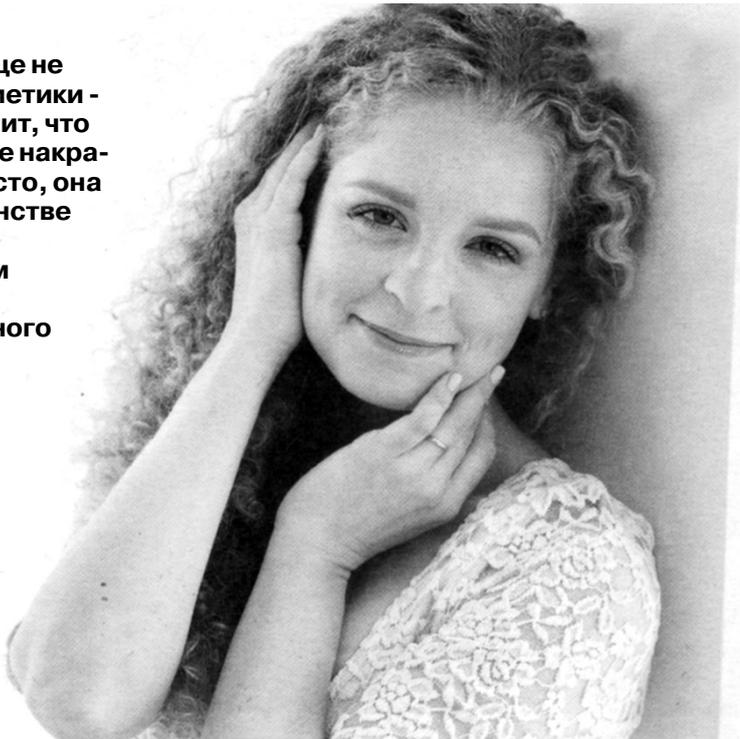
4



5



6



МАКИЯЖ В СТИЛЕ НЮД

Самое сложное - сделать макияж, который не будет замечен на лице. Бытует мнение, что на такое способны только профессионалы, однако это не так. Каждой женщине под силу научиться выполнять мейк-ап в стиле нюд.

Идеальная кожа

Нюдовый мейк-ап будет хорошо смотреться на идеально ровной коже. К сожалению, не у каждой женщины лицо находится в хорошем состоянии. Прыщики, покраснения, неровности и многое другое портят картину. В этом случае все силы приходится бросать на маскировку недостатков.

Отсюда вытекает первое правило макияжа в стиле нюд - кожа должна быть в хорошем состоянии. В сложных ситуациях обратитесь к профессиональному косметологу. Если проблема не сильно запущена, воспользуйтесь домашним уходом в виде мягких фруктовых пилингов, питательных масок, увлажняющих кремов. Даже, если на коже останется немного несовершенств, их помогут скрыть хороший корректор и консилер.

Выбираем пастель

Естественный макияж, сам по себе, предполагает отсутствие ярких и бросающихся в глаза акцентов. Поэтому и цветовая гамма должна быть соответствующей.

Тональное средство лучше взять на тон светлее натурального цвета лица. При выборе румян отдать предпочтение светлым персиковым или бледно-розовым. Вместо иссиня-черной туши попробовать темную серую, если вы брюнетка, и коричневую, если блондинка.

Что касается помады, полностью исключаются яркие оттенки. Даже пастельные тона после нанесения лучше промокнуть салфеткой - так они будут смотреться естественнее.

Пошаговая инструкция

1. Выводить тон кожи, нанести под глаза консилер. Если в Т-зоне есть покраснения, скрыть с помощью небольшого количества консилера. Нанести на все лицо пудру и поддурманить щеки.

2. Перейти к макияжу бро-

вей. Предварительно расчесать брови щеточкой и слегка прорисовать тенями. Под бровь и во внутренние уголки глаз нанести светлые тени.

3. Затемнить натуральным оттенком теней складку верхнего века. Для этого лучше использовать матовые тени, они выглядят более естественно. На остальное веко нанести бежевые тени, растушевать их пальцем.

4. Хорошо прокрасить ресницы. Двигаться нужно от самого основания, на секунду задержавшись в начальной точке. Так ресницы будут выглядеть визуально более густыми.

5. Нанести на область над скулами хайлайтер. По желанию можно выделить им кончик носа и верхнюю губу. Важно правильно выбрать средство: хайлайтер должен быть мелкого помола и создавать деликатное свечение.

6. Нанести на губы прозрачный блеск или увлажняющую помаду натурального оттенка.

Макияж выполнила визажист Ольга Смирнова.

К КОФЕ И ЧАЮ

ЭТИ ВКУСНЕЙШИЕ ДЕСЕРТЫ ХОРОШИ
ЕЩЕ И ТЕМ, ЧТО ГОТОВЯТСЯ БЫСТРО
И НЕВЕРОЯТНО ПРОСТО



В рахат-лукум
можно
добавлять мед,
орехи, корицу,
лимонную цедру,
фрукты, шоколад.



ДЕСЕРТ

ИЗ ХЛЕБА С ЯГОДАМИ

300 г бородинского хлеба, 200 г сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 400-500 мл густой сметаны (30-40%-ной жирности), 100 г сахарной пудры, 150 г брусники.

С хлеба срезать корку, мякиш искрошить. Перемешать с 100 г сахара и молотой корицей. Затем переложить в сковороду с антипригарным покрытием и жарить, помешивая, 10 мин. Дать остыть. Сметану взбить с сахарной пудрой. Бруснику перемешать с оставшимся сахаром. Разложить по бокалам слоями хлебные крошки, ягоды с сахаром и крем. Сверху густо посыпать крошками и убрать в холодильник на 30 мин.

ДОМАШНИЙ

РАХАТ-ЛУКУМ

400 г крахмала, 400 г сахара, 1 пакетик ванилина, 150 г измельченных орехов, пищевые красители, сахарная пудра.

Крахмал развести в 400 мл воды. Сахар залить 400 мл воды и довести до кипения. Крахмал тонкой струйкой, помешивая, влить в сироп, добавить ванилин и довести до кипения. Подмешать измельченные орехи. Получившуюся массу поделить и подкрасить разными красителями. Затем вылить на противни, выстланные фольгой и смазанные любым жиром. Дать массе застыть. Нарезать кубиками и обвалить в сахарной пудре. Можно украсить орехами.

НЕМНОГО ФАНТАЗИИ –
И НА ВАШЕМ СТОЛЕ
СКАЗОЧНЫЕ БЛЮДА.
ДАЖЕ САМЫЙ ПРИВЕРЕД-
ЛИВЫЙ МАЛЫШ НЕ ОТКА-
ЖЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ
ТАКУЮ КРАСОТУ.
ХОРОШИЙ АППЕТИТ
ГАРАНТИРОВАН!

СИНЬОР ПОМИДОР



«ТЮЛЬПАНЫ»

1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 4 ломтика багета, 8 помидоров, 100 г сыра.

Лук порубить и подрумянить в масле. Мякиш багета раскрошить, добавить к луку и слегка обжарить все вместе. Дать остыть, перемешать с тертым сыром.

Из помидоров вырезать плодоножки, с противоположной стороны сделать глубокие надрезы. Часть мякоти удалить. Начинить помидоры сырной массой и запекать 15 мин при 180 градусах.



СЛОЕНАЯ ЗАКУСКА

1 куриное филе, 4 крепких помидора, 2 огурца, 2 зубчика чеснока, 100 г рубленых грецких орехов, 2 ст. л. рубленой петрушки, 2 ст. л. густой сметаны, соль.

Куриное филе отварить, дать остыть и мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками, чеснок порубить и соединить с измельченными орехами и петрушкой.

Заправить сметаной и посолить. Помидоры нарезать кружками, на каждый выложить начинку и сложить их друг на друга.

В ТОМАТАХ СОДЕРЖИТСЯ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, который и делает их просто незаменимыми в детском рационе. Свежие помидоры рекомендуется давать малышам старше 2,5-3 лет. А вот сок из этих овощей разрешен уже после 1 года. Главное, чтобы у ребенка не было аллергии.

Люблю цветы



МНОГОЛЕТНИКИ ДЛЯ ВАШЕГО САДА

Многолетние цветы часто сравнивают с травой. И действительно - они неприхотливы, год от года становятся больше, растут гуще. Правда, иногда им становится тесновато, и тогда следует подумать о пересадке. Август-сентябрь - идеальное время для этого!

Многие садоводы спросят: почему пересаживать многолетники нужно осенью, ведь можно делить их и весной? Да, можно, но согласитесь, в конце лета лучше видно, какой куст пора омолаживать и где есть свободное место. Тем более, что многие растения, например хоста, - тугодумы и всходят очень поздно. Весной их можно не заметить и посадить сверху другой цветок. К тому же, в конце лета заканчивается период активного роста, но и до холодов еще далеко - у многолетников есть все шансы прекрасно укорениться.

Одно на всех

Не секрет, что цены на многолетники в садовых центрах кусаются, особенно дорого стоят модные хосты, астильбы, пионы, дельфиниумы. Поэтому, сообразительные цветоводы объединяют свои кошельки и покупают одно большое корневище с большим количеством почек. Дома его делят, и каждый забирает по деленке. Таким образом, из одного растения можно получить два-три, а то и больше!

Беда в том, что такие мелкие отрост-

ки часто гибнут. Объяснение простое: корни были выкопаны из питомника отнюдь не вчера, потом их обрабатывали специальными препаратами для лежкости и упаковали в полиэтилен. И пусть внешне корневище выглядит прекрасно, но после перенесенных процедур оно обессилено, поэтому деление на кусочки оказывается последней каплей.

Советую поступить иначе: не делите многолетники сразу. Пусть все корневище целиком посадит кто-нибудь один, а вот на следующий год окрепшее и прижившееся растение можно будет уже размножать.

Работаем над техникой

Есть три способа поделить старый разросшийся куст.

1 Вам понадобятся помощники - родные или друзья. В моем случае это соседка по даче. Вместе с ней мы с двух сторон вилами подкапываем корневище и вытаскиваем его на поверхность. Осматриваем корневище, немного очищаем его от земли, убираем вклинившиеся сорняки. Затем удаляем все засохшие и старые корни, а надземные

побеги обрезаем на уровне 2-5 см над землей. Потом с двух сторон втыкаем вилы в середину куста и, как бы, расшатываем, расклиниваем его в обе стороны. Понемногу корневища растаскиваются, не травмируя корни.

2 Иногда куст такой старый, что вилами его не разъединить. В этом случае на помощь приходит лопата: я ставлю острие в середину куста (эта самая старая часть, которая распадается лучше всего) и разрезаю. Можно также отрезать и боковые побеги, но это самый качественный материал, так что их лучше поберечь. Под рукой у меня всегда банка с золой, свежий срез тут же присыпаю ею.

3 Бывает, куст нельзя выкопать, например, если рядом посажены другие ценные растения. Тогда часть куста я отрезаю лопатой, не вытаскивая его из земли. Срез также присыпаю углем, а пустоту заполняю питательной почвой.



Не откладывайте на завтра!

Чем меньше перерыв между делением и посадкой, тем лучше растение приживается. Зачастую, цветоводы сначала производят деление, и только потом ищут место для нового растения. Не найдя его сегодня, откладывают дело на завтра или временно прикапывают деленку, куда придется. Наверное, в каждом саду таким образом без вести пропал не один десяток растений.

Лучше делать наоборот: сначала найдите место, а потом начинайте деление. Для лучшей приживаемости корни молодняка подержите около часа в любом стимуляторе роста. Если он в форме порошка, просто опудрите им корни.

Личный питомник

Иногда места для новичков не находится, но и выбрасывать посадочный материал жалко. Или же сегодня вам кажется, что дельфиниум не вписывается в общую картину, а завтра он вам позарез понадобится.

Для таких случаев всем садоводам советую завести грядку-питомник. Ее

можно разбить в укромном солнечном местечке на дачном участке и заправить питательной почвой. Туда отправлять после деления молодняк, с судьбой которого вы пока не определились.

Многие садоводы творчески подходят к вопросу высадки цветов. Я и сама люблю экспериментировать и создавать красивые клумбы. Если вы хотите украсить место перед домом, многолетники могут вам в этом помочь. На задний план, прямо около дома, высадите высокие цветы - например, шток-розы или кусты василистника. Посадите растения одно за другим, чтобы они образовали линию. Чуть ближе высадите цветы ниже ростом - лилейник, тысячелистник, родиолу розовую. На переднем фоне пусть окажутся анютины глазки, карликовые флоксы, лапчатка.

Многоярусная клумба заполнит собою свободное место перед домом. Если же вы хотите создать цветник, который станет центром внимания в вашем саду, выбирайте другой вариант посадки. В центр клумбы поместите высокие цветы, а по бокам, более низкие. Клумбу, в этом случае, можно огородить по периметру крупными камнями. Создавая цветник, помните про цветовую гамму, чтобы растения сочетались друг с другом.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

На заметку

* Чтобы зацвести на следующий год, деленка должна быть большой - иметь 3-4 хорошо развитые почки (или 2-3 побега) и собственные корни, не слишком длинные - 10-15 см.

* Делением куста хорошо размножаются: флокс, вероника, горянка, печеночница, сибирские и японские ирисы, бруннера, бузульник, примулы, дельфиниум.

* Легко делятся: примулы, василек, лапчатка, маргаритки, гвоздика перистая, гейхеры. Они сами распадаются на отдельные кустики.

Поздравления

Этери МАРТАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Этеричке быть самой, что ни на есть красивой и несравненной, почаще улыбаться и радоваться жизни.

**Счастливым рассветом осенним,
Когда день и ночь одинаковы,
Родилась подруга Этери,
От счастья ее мама плакала.
Ее жизнь полна ожидания,
Полна любви - верной и ласковой,
От нас ей одно пожелание:
Всегда будь, Этеричка, счастливой!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка
Евтимиади, Наргиза Оганова,
Малуза Горанова, Анна Димчева,
Ирина Нешкова, Донка Младенова,
Лада Николова, Ната Славчева, Ионка
Христова, Марина Мурадян,
Майя Тетиашвили, Анна Еловенко,
Ирина Стасюк, Валентина Рудник,
Инна Артеменко, Ирина Подсоснок,
Елена Микелашвили,
Екатерина Станиси,
Росица Билянова, Алла,
Полина и Радостина Станчева, Ирина
Санадзе, София Евдокименко,
Лия Арвеладзе,
Лина Радева-Нергадзе, Стефка Дончева,
Виолетта Нетребко,
а также все, кто тебя любят, с семьями,
друзьями, подругами.*

Тамару ГАБРОШВИЛИ,
нашу любимую и уважаемую
грузинскую поэтессу, от всей
души поздравляем
с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни, а написанные стихи пусть будут на благо нашей любимой солнечной Грузии.

**Стихи поэтессы Тамары
Полны истинны, откровения,
Она обо всем пишет прямо
И это, без преувеличения.
Желаем Тамаре успеха
В любви, жизни, также в поэзии.
В ее доме радости, смеха
Полно будет... И долголетия.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Лела Метревели,
Ия Перадзе, Натия Сацерадзе, Тасико*

*Векуа, Эрминия Карастоянова, Майя
Лобжанидзе, Лия Гудушаури, Марина
Мурадян, Маквала Звиадаури,
Майя Цикаришвили,
Кети Анджапаридзе.*

Аллу РУВИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Желаем быть доброй, любимой, отзывчивой. Пусть на душе всегда будет светло и приятно.

**О жизни красивой все время мечтала,
Общалась с хорошими только людьми,
Красивая, стройная женщина Алла,
Всегда видит только хорошие сны.
Мечтает о звездах на небе красивом,
О том, когда розы в саду зацветут.
Друзья поздравляют, они все счастливы,
С большим нетерпением ее книги ждут.**

*С уважением,
Марина Абовян,
Люся Агабян,
Анаида Акопян,
Хатуна Банетишвили,
Изольда Вардишвили,
Натела Гачечиладзе, Мари Гличева,
Валентина Достигаева, Иорданка
Евтимиади, Наталия Жаркова,
Белла Киладзе, Марина Киракосян,
Мосесова, Тамара Константиновская,
Юлия Месенгисер,
Донка Младенова,
Аделаида Немсадзе,
Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна
Орлова, Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди, Ирина Санадзе,
Ната Славчева, Оксана Танасова,
Алла Титвинидзе,
Сусанна Туразова, Майя и Мими Унгадзе,
Алла Фотова, Алла Фридман,
Виктория Хоруженко,
Лали Шатиришвили, Зоряна Янкова.*

Веру ТУМАКОВУ-КАМКАМИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Желаем долгих лет жизни, побольше радости и всех земных благ.
Пусть ваша вера в счастье не проходит,
Добро и дружба окружают вас,
Во сне и наяву любовь приходит
И счастье ваше будет без прикрас.

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Лана Манагадзе,
Софио Сакварелидзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

СКАНВОРД НА СТР. 15

О	П	Л	В	П	А	Т	О	К	А
Ц	Е	Ц	Е	И	А	Р	Т	И	Н
Е	Р	Н	О	Р	М	А	И	И	
О	Т	К	У	П	Е	Т	К	И	К
Л	Р	Е	Г	Б	И	Т	С	К	
А	Ф	И	Ш	А	Р	А	З	Н	О
М	З	Г	Р	Е	З	А	Р	А	Н
М	М	А	Т	А	Н	К	Р	Е	Л
Е	Н	О	Т	Б	Л	И	Ь	С	Л
Т	Р	О	Д	Ы	Б	С	П	Е	С
О	Ч	Ч	Е	Т	В	Е	Р	Т	А
Д	О	М	И	Н	О	Т	И	Е	В
А	Л	Е	К	С	Е	Й	К	Р	
З	А	С	О	Р	Е	С	К	О	П
К	В	Ч	К	О	Л	Е	С	О	
А	Д	А	Н	З	А	Л	О	Г	Р
Н	О	А	В	Я	О	М	Е	Г	А
Ф	Р	И	С	К	Е	П	О	Р	О
А	К	А	Р	Р	И	Т	Р	Е	Л
С	И	З	А	Р	Ь	С	Ч	А	С

СКАНВОРД НА СТР. 23

К	О	Х				П	У	Ф	И	К
С	П	Р	И	Р	О	Д	А	И	Л	А
А	О	Б	Б	И	Р	О	К	И	Е	
Н	Е	Р	П	А	Л	О	Х	У	К	Р
Т	К	У	Р	Т	И	Н	А	Л	А	Т
И	Р	И	Д	А	К	А	Р	Н	И	З
П	Р								И	М
Л	И	К	А	П					Н	Е
А	Л	А							О	А
Я	М	А							С	А
О	П	Р	О			К	Н	И	К	С
Т	С	Т	В	О		Н	С	Ф		
К	О	Н	Т	Р	Ы	А	Р	Т	И	С
А	К	О	С	О		О	Г	А	Р	О
З	Л	И	Н	Ь		А	Е	К	А	А



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



БЕНГАЛЬСКАЯ ПОРОДА

Любители экзотики не пройдут мимо представителей этой породы. Бенгальские кошки красивы, эффектны, грациозны, эlegantны. Глаз не оторвать!

Мы были для Каси последним шансом. «Не возьмешь себе - продам через Интернет первому попавшемуся», - предупредила меня подруга Наташа, держа в руках худощавого вертлявого котенка с пятнистым окрасом. До нее Кассандра успела побывать еще в двух семьях, и ни одна не решилась ее оставить.

Не все так просто

Уже через пару часов после ухода Наташи я начала понимать, почему несчастный котенок ни у кого не задерживался. Кася - так ее называли предыдущие хозяева - успела погрызть новый диван, залезть на комод и поиграть с моей помадой. Эта малышка явно нуждалась в воспитании.

Кася принадлежала к бенгальской породе. Когда-то ее вывели путем скрещивания домашнего кота и дикой кошки. Заводчики просили за этих животных большие деньги, но мне Кася досталась бесплатно. Выглядела она, действительно, впечатляюще - красивая, статная, с гибким телом.

Мебель и вещи мне были дороги, так что я решила как можно быстрее обучить кошку хорошим манерам.

Настоящий охотник!

Бенгальские кошки действительно отличаются от питомцев, которых мы привыкли держать дома. Это очень активные животные, которые и минуты не могут усидеть на одном месте. Им все время нужно куда-то бежать, что-то ловить, за кем-то охотиться. Особая любовь «бенгалов» - высота. Немного освоившись, Кася начала покорять все вершины в моей квартире. Разве, что на люстру не сумела забраться! Запрещать ей лазить было бесполезно, так что пришлось подстраиваться. Тут же мною были куплены несколько когтеточек (одной не хватило!), высоких тумб, домиков. Все поверхности, куда кошка могла забраться, я избавила от легко бьющихся предметов. Что самое интересное, когда я дала Касе свободу действий, она успокоилась. Поняла, что теперь ей везде рады, и стала меньше шалить.

Запасть пришлось и игрушками. «Бенгалы» по натуре своей охотники: они любят выслеживать добычу, бегать

за ней, ловить. Поэтому, в нашем арсенале появились искусственные мышки, мячики, веревочки, метелки. Каждый день после работы я играла с кошкой. Узнала у сведущих людей, что это просто необходимо, иначе животное одичает.

Никакой агрессии

Почему-то многие считают, что бенгальские кошки агрессивны. Однако это не так! Ген агрессии в них не заложен изначально, так что, вред человеку они причинить не могут. У меня в доме часто собираются гости, и Кася прекрасно их встречает. А уж как любит меня, словами не передать! С виду - совершенно независимое создание, но на самом деле жить не может без человеческого тепла. Обязательно нужно ее гладить, почесывать, целовать - от ласки она млеет.

Иногда ходит за мной как ниточка за иголкой. Как-то раз я собралась принять ванну, набрала воды и отлучилась буквально на минуту - взять полотенце. Прихожу, а в ванне уже плавают кошка! Намек был понят, и с тех пор я стала время от времени устраивать для Каси заплывы. У нее даже появились свои игрушки для купания.

«Бенгалы» очень самостоятельны, ведь их предки в дикой природе все для себя добывали сами. На форумах я прочитала, что этих кошек можно легко приучить ходить в туалет на унитаз. Я не пробовала, но могу в это поверить!

Уход - проще простого!

Уход за бенгальской породой достаточно прост. Это здоровые животные, у которых нечасто возникают проблемы со здоровьем. Регулярные прививки - вот единственная причина наших визитов в ветклинику.

Я кормлю Касю профессиональным кормом, натуральную еду не предлагаю. В хорошем корме уже содержится все необходимое. Кошка на таком питании у меня вымахала до 5 кг!

Недавно начала задумываться о том, чтобы завести Касе друга. Говорят, «бенгалы» прекрасно уживаются с другими животными. К тому же, еще один кот не даст моей любимице заскучать, пока я буду на работе!

Татьяна И.

Поздравления

Аллу РУВИНСКУЮ
поздравляю с днем рождения.

Желаю:

Пусть радости мгновенья не кончатся,
Заветные мечты осуществляются,
Желанье и умение побеждать,
Готовность всех, кто рядом, поддержать,
Пусть ждут во всем удача и везенье,
Всегда отличным будет настроение,
Пусть удаются планы и дела,
Чтоб ярче и счастливей жизнь была.

Алла Титвинидзе.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кириани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

Хочешь жениться на умной, красивой и богатой - придется жениться три раза...

+ + +

В принципе, я не трус и люблю приключения. Но в ванне стараюсь держаться у берега.

+ + +

Из дневника подростка: Был с друзьями на даче. Наконец спал с девушкой... В одном доме.

+ + +

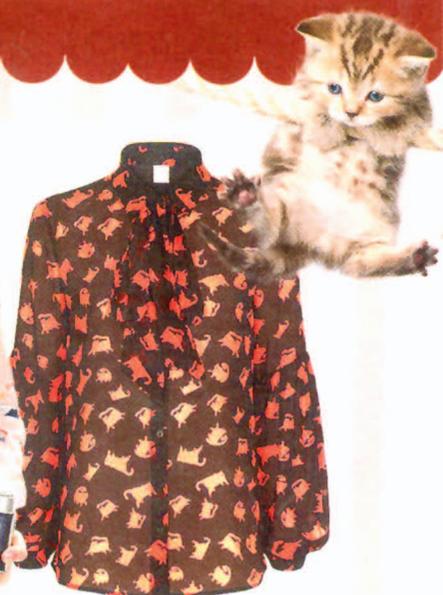
Я освоил методику быстрого чтения и сумел прочесть "Войну и мир" за 25 минут. Там что-то про Россию.

+ + +

- Представляете? Прихожу домой вечером с работы и застаю свою жену в постели с каким-то шведом. - Ну и что Вы ему сказали? - А что я мог ему сказать, я же не знаю шведского?

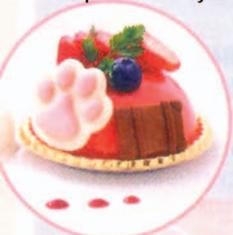
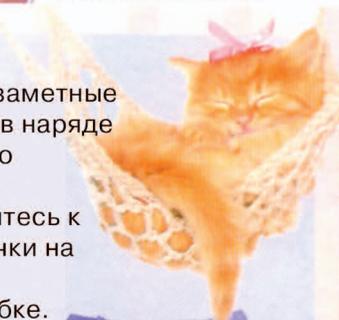


Мелкий принт
Самый актуальный принт сезона - конечно, «кошачий»! Это могут быть простой мелкий рисунок, сюрреалистичный фотоколлаж, фантазийное изображение домашних любимцев в виде музыкантов, поваров и даже пришельцев. Необычный, но очень популярный вариант: коты составляют причудливые узоры, как в калейдоскопе.



Кошечка

Деликатные, почти незаметные «ссылки» на кошачьих в наряде подойдут даже тем, кто предпочитает строгий дресс-код. Присмотритесь к тонкому силуэту кошечки на джемпере или карманам-ушкам на юбке.



Свитер: bonprix, арт. 91643295

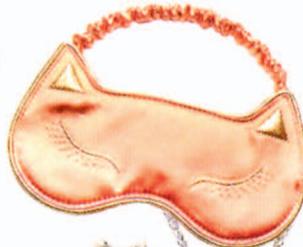
На воротник

Воротники романтических платьев украсят вышивка в виде мордочки/силуэта кота или парные брошки с кошками. Особое внимание обратите на удобные съемные воротнички.



Гуляет сама по себе

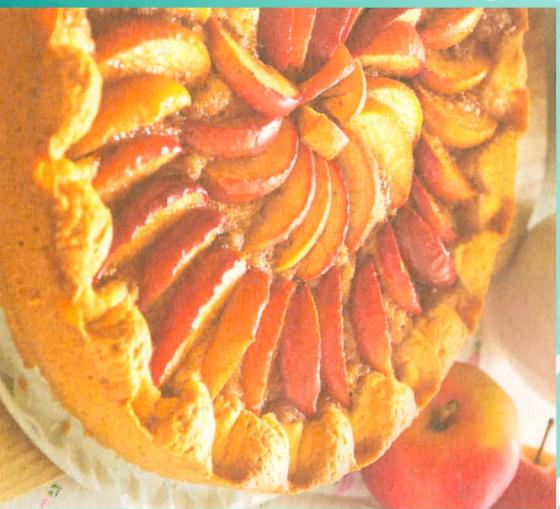
Образ «женщины-кошки» невероятно популярен! Соблазнительные обтягивающие фасоны, бархат и шелк глубокого черного цвета, игривые аксессуары однозначно придадут уверенность в собственной неотразимости.



Усы, лапы, хвост!

Даже совсем небольшое модное напоминание о котях в виде изображения лапок, мордочек, ушек и хвостов способно сделать любой образ запоминающимся и интересным.

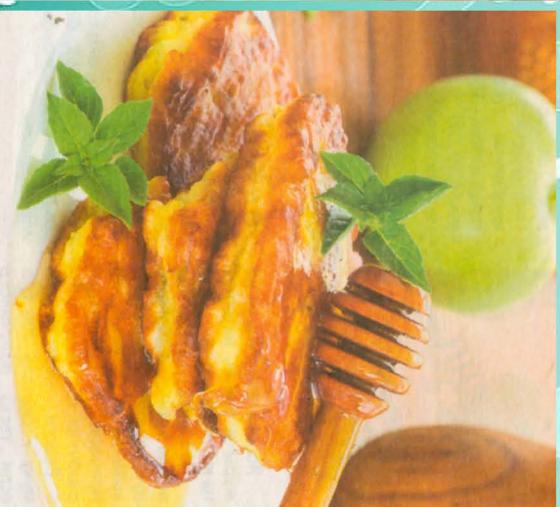




ПИРОГ «ОСЕННИЙ»

Мука - 150 г, **яйцо** - 3 шт., **сахар** - 100 г, **масло сливочное** - 150 г, **хлопья овсяные** - 150 г, **ванилин** - 1/2 ч.л., **сода** - 1 ч.л., **лимон** - 2-3 ч.л., **соль**.
Для начинки: яблоки - 8 шт., **ядра грецких орехов** - 100 г.

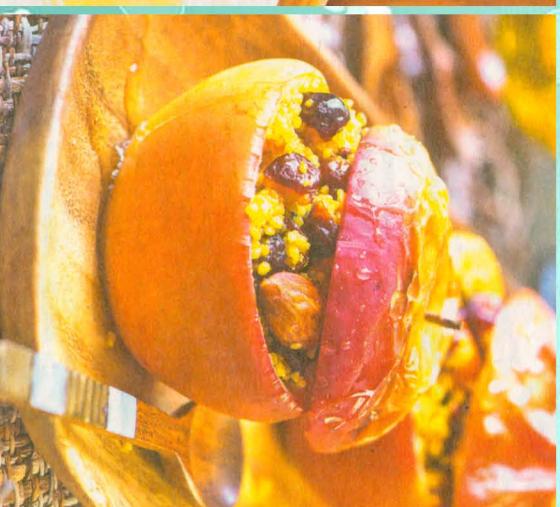
Из яиц, просеянной муки, измельченных овсяных хлопьев, размягченного сливочного масла, ванилина, соды, погашенной лимонным соком, и соли замесить тесто. Затем скатать тесто в шар, накрыть пищевой пленкой и положить в холодильник на 30 мин. Готовое тесто раскатать, выложить в смазанную маслом форму, наколоть вилкой в нескольких местах. Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на 6 частей. По внешним сторонам каждой дольки сделать несколько надрезов. Сбрызнуть лимонным соком. Фигурно выложить яблоки в форму, слегка вдавливая их в тесто. Посыпать пирог измельченными грецкими орехами. Выпекать при 180 градусах в течение 45-50 мин. Можно подавать в горячем виде с чаем или молоком.



НЕЖНЫЕ ОЛАДУШКИ

Яблоки - 1 кг, **яйцо** - 2 шт., **сахар** - 2-5 ст.л., **крупа манная** - 2 ст.л., **корица молотая** - 1/2 ч.л., **мука** - 200-250 г, **масло растительное** - 4 ст.л.

Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Добавить сахар, молотую корицу, яйца, манную крупу и тщательно вымесить. Оставить на полчаса, чтобы манка разбухла. Ввести просеянную муку - сначала 200 г, а если тесто получилось жидковатым, то добавить еще 50 г муки. На сковороде разогреть растительное масло. Выложить на нее тесто ложкой и жарить на небольшом огне, пока оладушки не зарумянятся. Обычно, это занимает по 3-5 мин. с каждой стороны. Подавать оладушки горячими со сметаной, медом, густенным молоком или вареньем.
Совет. Если макать у яблок мякоть, их можно не тереть на терке, а мелко нарезать.

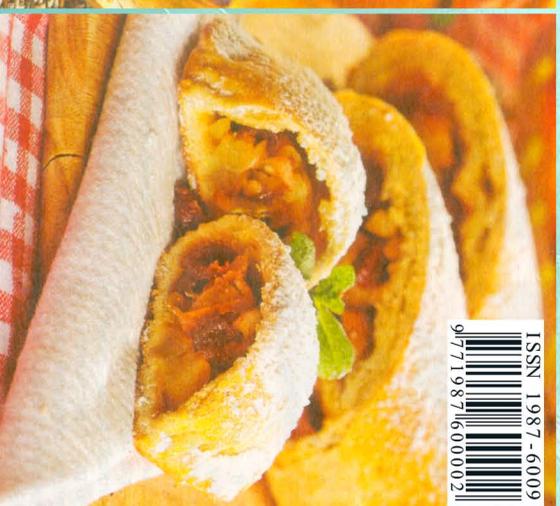


«БОЧОНКИ»

С СУХОФРУКТАМИ

Яблоки крупные - 4 шт., **орехи кедровые** - 1 ст.л., **миндаль** - 1 ст.л., **кешью** - 1 ст.л., **корица молотая** - 1 ч.л., **инжир сушеный** - 2 шт., **финики** - 2 шт., **изюм темный** - 1 ст.л., **порошок имбирный** - щепотка, **мед**.

Инжир и изюм промыть и залить теплой водой на 30 мин. Затем откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Финики, миндаль и кешью мелко нарубить. Смешать все сухофрукты и орехи, молотую корицу, добавить имбирный порошок. Яблоки вымыть, срезать «шляпку». Аккуратно вырезать сердцевину, стараясь не прорезать яблоки насквозь. Нафаршировать яблоки подготовленной начинкой и прикрыть «шляпками». Каждое яблоко завернуть в фольгу, оставив сверху небольшое отверстие для выхода пара. Подать форму с яблоками в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 30 мин. Подавать фаршированные яблоки можно как в холодном, так и в теплом виде, полив медом.



ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Для теста: мука - 200 г, **яйцо** - 1 шт., **масло растительное** - 2 ст.л., **уксус** - 1 ч.л. **Для начинки: яблоки** - 6 шт., **сахар** - 100 г, **сахари панировочные** - 2 ст.л., **изюм** - 3 ст.л., **сок лимонный** - 1 ст.л., **корица** - 1 ч.л.

В миску просеять муку, в центре сделать углубление, затем ввести остальные ингредиенты для теста, отложив 1 ст.л. масла. Влить 50 мл теплой воды, замесить тесто. Сформовать лепешку, обмазать маслом, накрыть пленкой и оставить на 30 мин. Яблоки очистить, нарезать кубиками со стороны 1 см. Сложить в миску, влить лимонный сок, перемешать. Изюм вымыть, обсушить. Тесто вытянуть руками или раскатать на столе, смазанном маслом. Присыпать сухарями, выложить яблоки. Присыпать сахаром, корицей, выложить изюм. Завернуть боковые стороны, свернуть рулет. Выпекать при 200 градусах до золотистого цвета (30-35 мин.). Подавать теплым, посыпав сахарной пудрой.

