

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК



№22
июнь 2016

цена:
1,5 лари

Уход
за телом
стр.36-37

Как защититься
от хамства стр.18

Вопросы о стр.8
женском здоровье

Организм
в режиме стресса
стр.33

Маргарита Назарова
Укротительница тигров
стр. 20-21

Сара Джессика Паркер
Актриса с необычной внешностью
стр.16-17

Прекрасный праздник 8 Марта! Чтобы порадовать себя и своего возлюбленного, выберите романтическое платье, а где провести праздник – пусть решит мужчина!

Праздничные платья к 8 Марта

Театральная премьера

Чтобы затмить всех на театральной премьере в этот праздничный день, достаточно облачиться в остромодное длинное платье глубокого синего или изумрудного цвета с высоким разрезом. Добавьте к нему меховое болеро и украшения в голливудском стиле.



Семейный выход

Предпочитаете отмечать женский праздник вместе с семьей? Тогда отдайте предпочтение милому платью со скромным цветочным принтом. В этом сезоне популярны небольшие садовые цветы, непременно в обрамлении веточек и листьев. Духи со сладким ароматом и крупная брошь-цветок дополнят образ.



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
- фоноскопическая,
- габитоскопическая,
- криминалистическая,
- графологическая,
- инженерная,
- товарная,
- финансовая,
- автотехническая



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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-шуй для дома и карьеры.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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



ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

VASA — ЕДИНСТВЕННЫЙ СОХРАНИВШИЙСЯ КОРАБЛЬ XVII ВЕКА

«Васа» — шведский корабль, спущенный на воду 10 августа 1628 года. Своё название получил в честь правящей династии шведских королей Ваза. «Васа» — это единственный в мире сохранившийся парусный корабль начала XVII века.

«Васа» должен был стать флагманом шведского флота. Его стоимость и габариты значительно превышали эти характеристики у других боевых кораблей. Однако корабль опрокинулся и затонул при первом же выходе из Стокгольмской гавани. Вода хлынула через открытые пушечные порты, корабль лёг на борт и начал тонуть с поднятыми парусами и развевающимися флагами.

Король Швеции Густав II Адольф дал ход расследованию о причинах катастрофы. В конце концов, следствием был сделан вывод: были допущены ошибки



при проектировании корабля. Допросы причастных к строительству не дали результатов. Сложность была в том, что фактический строитель корабля Хенрик Хюбертссон умер за год до катастрофы. Судостроитель Хейн Якобссон и арендатор верфи Арент де Грот поклялись в своей невиновности, указав, что корабль был построен по тем размерам, которые утвердил в контракте лично король Густав II Адольф. Привлекать к

следствию самого короля не решились. В итоге виновных не было и никто не был осуждён за катастрофу.

В течение последующих лет предпринималось множество попыток подъёма затонувшего корабля. Причиной их была даже не ценность корабля, а 64 бронзовые пушки, затонувшие вместе с ним. С этой задачей и справились — в период 1664 — 1665 годов были подняты на поверхность 53 пушки.

После подъёма пушек все утратили к «Васе» интерес. Так продолжалось до середины XX века, пока историей «Васы» в частном порядке не занялся инженер Андерс Франсен. После 5 лет исследований, корабль был поднят на поверхность 24 апреля 1961 года, а в 1990 году на острове Юргорден был открыт музей, который сейчас является одним из самых посещаемых музеев Стокгольма.

РИЧАРД ГИР БОЛЬШЕ НЕ СКРЫВАЕТ СВОИХ ЧУВСТВ

Год назад появилось известие о том, что 66-летний актер Ричард Гир закрыл роман с бывшей супругой миллионера Говинда Фридланда, 32-летней Александрой Сильвой Фридланде. Долгое время пара скрывала свои отношения, и только недавно на футбольном матче Гир расчувствовался и поцеловал молодую подругу прямо на глазах у многотысячной толпы фанатов.

Ричард и Александра попали в поле зрения парарацци на футбольном матче Лиги Чемпионов UEFA в Милане. Несмотря на то что уже не первый год находятся в отноше-



ниях, влюбленные выглядят очень трогательно,

не выпускали друг друга из объятий и целовались,

совершенно не обращая внимания на интерес окружающих.

Отметим, что Ричард Гир до сих пор официально не разведен со своей супругой актрисой Кэри Лоуэлл, которая в 2000 году родила актеру сына Гомера. Пара рассталась в 2013 году. До этого Гир был женат на супермодели Синди Кроуфорд, однако их брак не продлился долго. Через четыре года семейной жизни пара приняла решение развестись. Причиной развода послужило увлечение Гира буддизмом, чего Кроуфорд категорически не разделяла.

Эмбер Херд судится с Джонни Деппом

Мир обсуждает развод Джонни Деппа и Эмбер Херд. В прессе ежедневно появляются все новые и новые подробности звездного расставания. Известно, что Эмбер пытается отсудить у пока еще законного супруга алименты, а также обвиняет его в домашнем насилии.



По словам актрисы, она на протяжении 15 месяцев жила в страхе, муж «издевался над ней физически и эмоционально». Также Эмбер призналась, что Джонни таскал ее за волосы, швырял ей телефон в лицо и не стеснялся крепких выражений.

За свои телесные увечья, по мнению экспертов, Херд может отсудить порядка 20 миллионов долларов. Все дело в том, что вступая в брак, супруги не заключили брачный контракт, а по законам штата Калифорния жена

получает половину состояния, заработанного «вместе» (то есть за все время, что супруги были в браке, даже если кто-то не работал). К слову, за последние полтора года Депп заработал около 100 миллионов долларов, в то время как Херд всего \$384 тысячи.

При этом Эмбер никогда не отказывала себе в роскошных вещах и крупных тратах. Это, конечно, не очень нравилось актеру, но он так боялся потерять супругу, что позволял ей любые «шалости».

Анджелина Джоли станет профессором британского университета

Несмотря на то что сплетники утверждают, что у Анджелины Джоли большие проблемы со здоровьем, работоспособности звезды могут позавидовать многие. Помимо того, что 40-летняя актриса снимается в кино, выступает в качестве режиссера, ездит по странам Африки и Азии, изучая положение беженцев в мире, является послом доброй воли ООН, Джоли также воспитывает шестерых детей. Теперь к этому списку добавилась и новая деятельность: Анджелина стала приглашенным профессором Лондонской школы экономики и политических наук.

В прошлом году у учебного заведения появился исследовательский центр по делам женщин, мира и безопасности.

Его в 2015 году открыла Джоли совместно с министром иностранных дел Великобритании Уильямом Хейгом. Теперь Анджелина в рамках работы этого центра будет читать лекции, участвовать в публичных мероприятиях и вести исследовательскую работу.

«Я вдохновлена созданием подобной программы. Надеюсь и другие вузы последуют такому примеру. Нам необходимо говорить о защите прав женщин и о том, как положить конец безнаказанности за их нарушения», — рассказала Джоли.

Известно, что курс Джоли начнется в 2017 году. К ней также присоединится глава Междуна-

родной женской лиги за мир и свободу (WILPF) Мадлен Риз, а также Джейн Коннорс из правозащитной организации Amnesty International.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Депрессия может долго маскироваться под разные телесные недуги. Как «вывести ее на чистую воду»?

Боль гуляет по всему телу

Дискомфорт в животе

При депрессии появляются желудочно-кишечные проблемы: тяжесть и вздутие живота, запоры или, наоборот, понос, тошнота и отрыжка, снижение аппетита, схваткообразные боли. Состояние обычно ухудшается ночью и утром, а улучшается во второй половине дня. Нередко люди с такими симптомами поступают в больницу с подозрением на острый аппендицит, холецистит, пищевое отравление или внематочную беременность. Ни терапевт, ни хирург не помогут...

Сердце болит

Стресс и депрессия вызывают ощущение перебоев пульса, боли в сердце, жжение или холод за грудиной, но при этом кардиограмма в норме. Кардиологи ничего не находят и направляют к другим врачам. Сердечные препараты обычно уменьшают боль, но не снимают ее полностью. Известное средство от стенокардии - нитроглицерин - при депрессии не помогает. Но могут помочь валидол, корвалол, препараты валерианы, зверобоя, мяты и мелиссы - то, что считается бесполезным для сердечников.

Бессонница

Расстройство сна - одно из первых проявлений депрессии. Человек просыпается ночью и долго не может заснуть, а утром встает с трудом, плохо отдохнувший, с отвращением завтракает и приезжает на работу уже уставшим, без чашки крепкого кофе работать не может. Пик активности такого человека - полдень. Но к двум часам дня работоспособность снова падает, и до конца дня человек чувствует себя раз-

битым. В этой ситуации не стоит хвататься за снотворные. Они не помогут.

Голова болит

Блуждающая головная боль, чувство распирания или сжимания головы, а также «ползание мурашек» - тоже признаки депрессии.

Обезболивающие в этом случае не помогают. Врачи ставят диагнозы мигрень или вегетососудистая дистония и назначают препараты для улучшения мозгового кровообращения - ноотропы. Но от них только хуже. Эти лекарства обостряют нервозность.

Боль гуляет по лицу

Депрессия может прятаться за невралгией тройничного или языкоглоточного нерва, проявляться зубной болью. Эта проблема нередко провоцирует протезирование зубов. К сожалению, такая боль хуже всего поддается обезболиванию. Порой доведенные до отчаяния больные просят стоматологов удалить им совершенно здоровые зубы. Иногда это приносит временное облегчение. Однако решить проблемы можно, лишь обратившись к психиатру.

Навязалась фобия

Депрессия может перерасти в настоящие фобии - беспочвенные страхи. Страх смерти от остановки сердца, инсульта, неизлечимой болезни наподобие рака. Многие испытывают панические атаки. Фобии обычно усиливаются ночью и утром и уменьшаются во второй половине дня. Такие расстройства лечатся антидепрессантами.

Н. Посохов,
психотерапевт,
врач первой категории.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС» ЛЕТНИЕ АКЦИИ

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

Предварительная запись по телефонам:

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

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

Пригодится

ПРИ простуде 1 стакан промытого овса с шелухой залейте 1 л молока и томите на маленьком огне час, после чего процедите и пейте в горячем виде с медом и маслом.

ОТ кашля смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка куриных яиц, 1 чайн. ложку пшеничной муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке как можно чаще.

ПРИ насморке нагрейте на сковородке гречневую крупу, соль или мелкий сахар, насыпьте в хлопчатобумажный мешочек и приложите к переносице. Держите, пока не остынет. Повторяйте процедуру 2-3 раза в день.

КОРИЦА поможет похудеть. Английские диетологи советуют употреблять корицу всем. Она снижает уровень сахара в крови, ускоряет обмен веществ, не давая накапливаться жирам. Добавляйте ее в чай, кофе и каши.

ВРЕДНО для ЭМАЛИ

Некотрые продукты и лекарства вредят зубной эмали, предупреждают ученые. Опасны для здоровья зубов фруктово-ягодные чаи, особенно с лимоном и черной смородиной, - в них много кислот. Также агрессивно действуют на эмаль



ферменты, содержащиеся в вине. Из лекарств это шипучки от простуды, антидепрессанты и бета-блокаторы для сердечников, а также жаропонижающий препарат от простуды ибупрофен.



На приеме у оториноларинголога

Оториноларинголог – специалист, который занимается диагностикой и лечением болезней уха, горла, носа, а также гортани. Это обусловлено анатомической близостью и сходством слизистого покрова этих органов, общими физиологическими функциями, особенностями развития патологического процесса, которые нередко возникают в них одновременно.

По просьбе читателей нашего журнала, сегодня мы хотим рассказать о таких серьезных заболеваниях, как скарлатина, аденоиды и фарингит. И в этом нам поможет ведущий врач-оториноларинголог, доктор медицины Теона ХУРЦИЗЕ.

- Госпожа Теона, что такое скарлатина?

- Если у ребенка заболело как-то особенно сильно горло, то отнесите к жалобам малыша внимательно. Дети могут не просто заболеть ангиной, но и «малиновой лихорадкой» – скарлатиной. Ее вызывает один из видов бактерий – стрептококк группы А. Попадая в организм воздушно-капельным путем, он начинает разрушать эритроциты, красные клетки крови и выделять особый токсин, из-за которого на коже появляются сыпь и покраснения. Инкубационный период болезни – от 2 до 12 дней.

Чаще всего скарлатина начинается бурно: резко повышается температура, ребенок жалуется на головную боль, его тошнит. А на следующие сутки или через пару дней на теле появляется мелкая зудящая сыпь. Больше всего высыпаний бывает в паху, подмышках, на сгибах рук и ног, потом сыпь переходит на живот и грудь. Еще один типичный признак болезни – на фоне общего покраснения лица остаются бледными нос и область губ.

Язык тоже может иметь характерный вид – он становится темно-малиновым, а на нем четко видны белые сосочки. Опухают также лимфатические шейные узлы. Обычно состояние больного улучшается уже через 3-4 дня, температура нормализуется, сыпь исчезает, кожа бледнеет и начинает сильно шелушиться.

Надо знать, что опасность заражения от больного имеется за сутки до появления первых симптомов и в последующие 2-3 недели. После болезни у детей обычно развивается стойкий иммунитет. Но в последние годы, к сожалению, все чаще встречается повторное заболевание скарлатиной. Специалисты считают, что это происходит по нескольким причинам: во-первых, современные лекарства так быстро нейтрализуют возбудитель болезни, что иммунитет не успевает сформироваться; во-вторых, существует несколько форм стрептококковой инфекции и иммунитет к одной из них «не работает» в других случаях.

При «малиновой лихорадке», как правило, назначают антибиотики (курс 7 дней) плюс обычные противовоспалительные средства: полоскания и согревающие компрессы на горло, брусничный или клюквенный морс, чай с лимоном, травяные настои.

- Как вы считаете, аденоиды – болезнь ли это вообще?

- В этом, конечно, нельзя сомневаться. Аденоиды возникают после перенесенных инфекций – скарлатины, кори, гриппа у детей 3-10 лет. Они представляют собой скопление лимфаденоидной ткани в носоглотке на месте перехода носовой полости в ротовую. При рождении ребенка эти образования являются небольшими. При повторных воспа-

лениях они увеличиваются в размерах и инфицируются, закрывают просвет носоглотки, вызывая, естественно, затруднения дыхания. При наличии изменений воспалительного характера, вначале назначается только консервативное лечение. После снятия воспалительных явлений решается вопрос об оперативном вмешательстве. Консервативные методы лечения, к сожалению, не дают эффективных результатов.

Поэтому хирургическое удаление аденоидов среди оториноларингологических операций у детей является самой распространенной. Однако это не означает, что данная операция проста и легко выполнима. Операцию можно считать эффективной лишь тогда, когда у ребенка восстанавливается дыхание через нос и исчезают все патологические проявления аденоидных разрастаний. Наблюдение ребенка хирургом должно продолжаться весь послеоперационный период, вне зависимости от условий, в которых была проведена операция, – амбулаторно или в стационаре.

- При фарингите (воспаление глотки) что вызывает особую проблему?

- Ларингостеноз – сужение просвета горла из-за вирусов. Это прямая угроза человеческой жизни – воздух с трудом проходит через гортань в легкие. Больного беспокоит

кашель, который бывает различным – сухой, горловой, бронхиальный, длительный, приступообразный, ночной. К сожалению, ребенка с кашлем излишне часто консультируют различные специалисты – педиатры, пульмонологи, аллергологи, инфекционисты, то есть все, кроме оториноларинголога. Нередко этим детям назначаются многочисленные, не всегда необходимые методы обследования.

Внимательная и профессиональная консультация со специалистом позволяет установить горловой характер кашля, связанный с фарингитом, причиной которого у преобладающего большинства детей являются часто повторяющиеся острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ). Как правило, после перенесенного ОРВИ появляется кашель, который беспокоит больного длительное время – от нескольких дней до нескольких месяцев. Методы консервативного лечения фарингита разнообразны. Терапия фарингита заключается в устранении всех причин, вызвавших и поддерживающих заболевание. Консервативное лечение болезни включает применение лекарственных средств, способствующих улучшению обменных процессов и усиливающих секрецию желез слизистой оболочки.

- Госпожа Теона, спасибо за интервью!
Роберт МЕГРЕЛИ.

ПИНОЛАН – СОСНОВАЯ ПЫЛЬЦА

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРУЗИНСКОЙ СОСНОВОЙ ПЫЛЬЦЫ - ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ



Пинолан – сосновая пыльца полноценный питательный продукт, обладающий сочетанием всех питательных веществ, необходимых для жизни, он является уникальным безвредным биологическим стимулятором. Ни одна высокотехнологичная лаборатория в мире не в состоянии создать подобное высокоэффективное вещество. 24-х вековое применение сосновой пыльцы подтвердило отсутствие побочных эффектов. Сосновая пыльца регулирует и лечит системы организма синхронно и гармонично. Основой такого регулирования и лечения является натуральность, питательность и усвояемость. Наше здоровье в основном определяется общим состоянием клеток организма. С применением Пинолана мы можем полностью удовлетворить клетки жизненно необходимыми дефицитными природными элементами. Сосновая пыльца является единственным природным концентрированным продуктом питания, в состав которого входящие биоактивные компоненты, способные регулировать все основные системы организма и продлевать молодость.

В составе Пинолана более 200 идеально сбалансированных биоактивных природных веществ: 18 аминокислот, в том числе 8 незаменимых, витамины (А, В₁, В₂, В₆, В₉, С, D₃, Е, каротин, РР), основные макро- и микроэлементы, более 100 ферментов, флавоноидов, полисахаридов и моносахаридов, с приемом которых восстанавливаются основные жизненно важные функции организма.

Пинолан полностью соответствует международным стандартам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, разрешен к употреблению Министерством труда и здравоохранения Грузии и Национальным Агентством продовольствия Министерства сельского хозяйства Грузии. Исследования, проведенные центром допингового контроля Международного Олим-

пийского Комитета показали, что сосновая пыльца не содержит запрещенных компонентов, представляет собой идеальный стимулятор для спортсменов.

Лечебные свойства сосновой пыльцы – Пинолан:

✓ Мощный природный **антиоксидант**, борется с карцерогенами, предотвращает появление и развитие опухолевых процессов, защищает клетки от воздействия свободных радикалов, регулирует обмен веществ, снижает лишний вес, продлевает молодость;

✓ Излечивает **заболевания дыхательных путей**, нейтрализует возбудители туберкулеза, эффективна при лечении хронического бронхита и респираторных заболеваний, быстро восстанавливает иммунную систему;

✓ Регулирует **центральную нервную систему**, улучшает мозговое кровообращение, снижает риск инсульта и процесс дегенерации мозга, повышает концентрацию внимания, способствует сохранению памяти и зрения;

✓ Регулирует **эндокринную систему и мочеполовые органы**, восстанавливает секрецию гормонов, повышает потенцию, является эффективным средством лечения заболеваний простаты. По данным американских и канадских ученых число излечившихся пациентов составило 80-90%!

✓ Активирует **кроветворные органы**, эффективна при анемии, повышает уровень гемоглобина и эритроцитов в крови,

восстанавливает все клетки организма после тяжелых заболеваний, улучшает состояние кожи, ногтей и волос;

✓ Регулирует **сердечно-сосудистую систему**, артериальное давление, снижает риск инфаркта миокарда и уровень холестерина в крови, защищает печень и почки;

✓ Эффективна при лечении заболеваний **пищеварительной системы и сахарного диабета**, является наилучшим диетотерапевтическим средством;

✓ Помогает при заболеваниях **опорно-двигательного аппарата**, является эффективным средством лечения полиартрита, артроза, подагры, ревматоидного артрита;

✓ Является идеальным **биостимулятором для спортсменов**, активизирующим все жизненные процессы организма. Снимает хроническую усталость, повышает умственную и физическую работоспособность.

Пинолан – сосновая пыльца собрана на высоте 1500-1700 м над уровнем моря, в Грузии на территории Боржомского национального парка. Оптимальный климат для формирования лучших свойств пыльцы – чистый воздух, умеренная влажность, необходимый уровень ионизации, экологически чистая окружающая среда, отсутствие пестицидов и животных гормонов, т.к. сосна опыляется ветром, без участия насекомых.

Сосновая пыльца считается единственным комплексным продуктом питания, содержащим все важные для жизни питательные вещества, уникальные по своей природе.

Пинолан выпускается в капсулах, в упаковке 60 капсул, каждая капсула содержит 130 мг натуральной сосновой пыльцы. Удобная форма капсул, научно обоснованная дозировка облегчает прием средства. Современные, соответствующие европейским стандартам стерильные методы хранения и упаковки позволяют сосновой пыльце **Пинолан** сохранять биологически активную ценность и легко усваиваться организмом.

Произведено в Грузии, ООО «Биотекс» по заказу Международной компании медицинского туризма "GMTour".

Нино Джандиери –
доктор наук, профессор
моб.: 599 56 14 70

Григол Мдивнишвили
моб.: 599 44 57 77

Офис: 2 99 89 77

www.pinolan.ge

Facebook:
პინოლანი-ფიტის მტკერი



ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Некоторые вопросы, касающиеся интимной сферы, мы боимся или стесняемся задать даже своему гинекологу. Пришло время, наконец, получить на них ответы!

вызывает, и по результатам назначить лекарственную терапию.

Вредны ли тампоны?

Тампоны могут нанести вред здоровью, если менять их реже, чем через 3-4 ч. Если игнорировать эту рекомендацию, есть риск возникновения воспалительных процессов во влагалище, а при слабом иммунитете - и в матке, придатках и яичниках. Ночью используйте прокладки. Чередуйте тампоны и прокладки через день. Противопоказание для использования тампонов - болезненные или слишком обильные месячные.

Стринги опасны для здоровья?

Эту модель нижнего белья обычно производят из синтетических тканей, не позволяющих коже дышать, что провоцирует рост патогенной микрофлоры. При ходьбе из-за трения на коже образуются микротрещины, через которые инфекция проникает в кровь. Также из-за плотного прилегания ткани возможно попадание кишечной палочки из анального отверстия во влагалище и мочеиспускательный канал, что грозит воспалительными процессами в мочеполовой системе.

Из-за чего появляется молочница?

Молочница (кандидоз) может развиться по нескольким причинам: простудные заболевания и ОРВИ, снижающие иммунитет, лечение антибиотиками, стрессы, частые спринцевания, прием гормональных контрацептивов, сахарный диабет, ношение синтетического нижнего белья, несоблюдение личной гигиены. Беспорядочная половая жизнь также способна вызвать кандидоз. Если молочница часто «возвращается», необходимо сдать анализ и выяснить, какой именно грибок ее

Надо ли спринцеваться перед посещением гинеколога?

Перед визитом к врачу нельзя спринцеваться, использовать свечи и заниматься накануне сексом, а также делать эпиляцию (она вызывает покраснение и припухлость кожных покровов). В противном случае результаты анализов и осмотра будут не точными.

Почему в отсутствии беременности нет месячных?

Отсутствие менструации, если женщина еще не вступила в период менопаузы, может вызвать любое заболевание - даже банальная простуда. Организм бросает все силы на борьбу с болезнью. При выздоровлении месячный цикл восстанавливается. Однако если менструаций нет в отсутствие заболевания, это может говорить о гормональном сбое - обратитесь к врачу для обследования.

Выделения из влагалища - это нормально?

У здоровой женщины обязательно должны присутствовать выделения из влагалища - так организм защищается от патогенных микробов. Другое дело, какого характера эти выделения. Они не должны вызывать зуд и раздражение на коже и слизистых или повышение температуры тела. В норме выделения прозрачные (сразу после месячных - беловатые), иногда пенистые, они не имеют запаха и не слишком обильны. Пенистые обильные выделения с запахом сигнализируют о наличии инфекции, начале воспалительного процесса, молочнице.

“Простуда” на губах и половой герпес - одно и то же?

Это различные типы вируса. Герпес на губах (то, что мы называем «простудой») вызывается вирусом простого герпеса I типа, передающегося воздушно-капельным путем. Данный вирус есть у большинства людей. А половой герпес вызывается вирусом простого герпеса II типа. Он передается половым путем или от матери ребенку во время беременности или родов.

Предохраняют ли презервативы от половых инфекций?

Вопреки расхожему мнению, презервативы не защищают на 100% от заболеваний, передающихся половым путем. Если вы не уверены в партнере (или не имеете постоянного партнера), сдавайте анализы на ВИЧ, гонорею и хламидиоз каждые полгода (венерические заболевания могут протекать бессимптомно), даже если пользуетесь презервативами.

Можно ли забеременеть, если начались “приливы”?

С наступлением перименопаузы (она начинается в среднем после 45 лет) месячные становятся нерегулярными, нередко «приливы», утомляемость, нарушения мочеиспускания и другие характерные симптомы. Несмотря на то что фертильность в этот период снижается, беременность все же возможна. Если вы не планируете стать матерью, обязательно пользуйтесь средствами контрацепции. Отказаться от предохранения можно только через 2 года после последних месячных.

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

Человек сначала даже не понимает, что с ним происходит. На первых порах досаждают легкая слабость. И еще дрожат руки.

Болезнь Паркинсона

Постепенно становится труднее ходить

Тяжело поднять ноги на нужную высоту. Боясь упасть, больной передвигается с большой осторожностью. С годами становится все хуже. Походка делается шаткой, неустойчивой, осанка - с наклоном вперед. Все сильнее дрожат руки. Больному очень трудно сделать первый шаг. Но начав движение (причем шаги у него очень маленькие) и продолжая идти, с трудом может остановиться. Голос делается тихим и монотонным, лицо напоминает неподвижную маску, потому что мимика становится скудной, а глаза редко моргают. Все это придает человеку характерный внешний вид - врач сразу распознает проблему. Почерк становится мелким, неразборчивым. Очень важно: снижается обоняние (кстати, его потеря проявляется еще до начала всех проблем с движением).

Уже через 5 лет болезни человеку становится трудно обходиться без посторонней помощи. А спустя 10 лет, когда приходят другие осложнения - проблемы с речью и глотанием, непроизвольное слюноотечение, падения, - больной уже прикован к постели или инвалидному креслу, и ему не обойтись без сиделки.

Надо искать причину в мозге

В мозге есть небольшой участок, который ученые назвали черной субстанцией. Здесь нервные клетки производят дофамин - химическое вещество, необходимое для движения. Оно влияет на определенные отделы мозга, отвечающие за желание встать, сесть, протянуть руку. При болезни Паркинсона нейроны в черной субстанции гибнут, и мозг не получает нужное количество дофамина. Физиологическая цепочка передачи сигнала нарушается, и человек двигается с большим трудом.

Чем старше человек, тем больше риск

Доказано, что гибель нейронов в черной субстанции часто вызывают пестициды. Поэтому у сельских жителей болезнь Паркинсона бывает чаще, чем

у горожан. Паркинсонизм нередко развивается у сварщиков, которым на работе приходится контактировать с тяжелыми металлами и вредным марганцем. Кстати, это наследственное заболевание. У 20% больных обнаруживается генетический дефект. Замечено: у курильщиков и любителей кофе болезнь Паркинсона развивается реже.

Без лекарств не обойтись

Основная задача врача - восполнить дефицит дофамина. Но получить это вещество в чистом виде невозможно - оно не проникает в головной мозг и не доходит до нейронов. Поэтому больному назначают «предшественницу» дофамина - леводопу, и тогда человек двигается без проблем. Но через 5 лет это лекарство перестает действовать, организм попадает в зависимость от таблеток. Это сигнал к тому, что нужно менять схему лечения. Теперь больному нужна равномерная стимуляция дофамином. Образно говоря, после приема таблетки пациент «включается» и может нормально двигаться. А по окончании ее действия «выключается». Чтобы сгладить колебания, врач увеличивает частоту приема леводопы. Вместо обычного трехкратного приема больной должен принимать лекарство намного чаще, например каждые 2 часа. Принимать лекарство придется до конца жизни.

Питаться надо дробно, маленькими порциями

И без больших перерывов. Не принимать леводопу вместе с бел-

ковой пищей - мясом, рыбой, курицей: белковая пища препятствует поступлению дофамина в мозг. А вот продуктов с клетчаткой, которая поможет кишечнику работать, должно быть достаточно. На этом этапе нужно корректировать и сопутствующую терапию - назначать дополнительные лекарства, менять дозировки прежних... Главное правило в лечении болезни Паркинсона - индивидуальный подход к пациенту. Не существует общей схемы лечения, и дозировку препаратов нужно подбирать каждому пациенту отдельно.

Какой специалист ставит диагноз

Обратиться нужно к неврологу по месту жительства. Кроме того, есть сеть особых паркинсонологических кабинетов, где консультируют специалисты, занимающиеся этим заболеванием. В этих же кабинетах родственники получают рекомендации: как наладить быт больного, как обезопасить его от падений, какую посильную гимнастику он может выполнять. Врач объяснит, какой должна быть диета.

М. Натансон, невролог, кандидат медицинских наук.

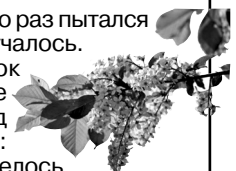
ВЕНИК ЧЕРЕМУХИ ПОМОГ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Мне уже за 50, а курить бросил 10 лет назад. Несколько раз пытался избавиться от этой вредной привычки, но не получалось. Пока жена по весне не принесла целый веник веток черемухи с листочками. Заставила наломать их помельче и засушить впрок. «Когда захочешь курить - положи под язык одну палочку», - посоветовала она. И вот что странно: после того как стал это делать, почему-то больше не хотелось снова дышать сигаретным дымом. Хотя в конце месяца, как и у всякого бросающего курить, наступили критические дни: очень уж хотелось вспомнить это слегка пьянящее состояние. Попробовал снова закурить. И что вы думаете? После терпких, вяжущих палочек вкус сигареты показался просто отвратительным. Больше таких экспериментов не повторял.

И. Кошеленко.



Ванны с тимьяном расслабят мышцы. Две горсти травы отварите в воде - и в ванну. Полежите 20-30 минут.





ЧУВСТВУЮ КОЖЕЙ

Атопический дерматит называют по-разному: и диатезом, и экземой, и нейродермитом. Но суть одна - в результате иммунной ошибки кожа воспаляется и чешется. Что делать?

щепления недопереваренных остатков пищи. Эти продукты распада активнее всасываются в кровь - отсюда и усиление кожной реакции.

тики во время беременности и кормления грудью, страдали от дерматита в 2 раза реже, чем их сверстники.

Просто факты

✓ Дерматит наследуется: если оба родителя болеют им или болели, вероятность его развития у ребенка - более 60%.

✓ Не до конца ясно, как именно, но дерматит связан с повышенным риском развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и... ожирения. Одно педиатрическое исследование показало, что лишний вес у таких подростков появляется почти в 2 раза чаще, чем у их сверстников. Это значит, что диатез не надо запускать.

✓ У детей с атопическим дерматитом чаще развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности. Возможно, дело в банальном недосыпе: из-за сильного зуда нарушается сон и это становится причиной СДВГ.

✓ Светлокожие дети больше склонны к кожным реакциям.

✓ Недостаток кислорода во время внутриутробного развития, инфекционные заболевания, перенесенные будущей мамой во время беременности, - все это может спровоцировать появление дерматита.

В атмосфере дома

При атопическом дерматите лучше избавиться от ковров, плюшевых игрушек и игрушек из сомнительного качества пластмассы. Возможно, у ребенка аллергия на шерсть домашних животных, пыль или пылевых клещей (тех, которые обитают в подушках, матрасах и т. п.).

Нередко встречается и грибковая аллергия. Плесневые грибы поселяются в квартирах, где годами не обновлялись линолеум или бумажные обои. Особенно их много в старых домах, на первых этажах и в помещениях с протечками. Плесень любит влажность и тепло: стены ванных, душевые кабинки, мусорные бачки, старые холодильники. Колонии грибов нередко захватывают даже увлажнители и кондиционеры. Обитают они и на гниющих частях растений в цветочных горшках, правда, там их не очень много. Гораздо больше - в старой траве, показавшейся из-под снега весной.

Спровоцировать приступ грибковой аллергии могут и продукты, в изготовлении которых используются дрожжи и плесневые грибы, будь то шампанское, сыр камамбер или квас.

Особый подход к чистоте

Самая главная опасность при дерматите - хлор в воде

Это самая распространенная кожная болезнь, с которой сталкиваются детские дерматологи, она встречается у 14% детей в развитых странах. «На глаз» кажется, что больше? Не сомневайтесь: у остальных - псевдоаллергия (крапивница), связанная, как правило, с недостатком ферментов для расщепления определенных веществ, а не со сбоем в иммунной системе. К счастью, к 14-15 годам половина страдальцев забывает о дерматите навсегда. А пока - то чешется, то жжется, то краснеет, то шелушится... И так, где прячутся аллергены, на которые так реагирует кожа.

Дело в еде?

Основные продукты-аллергены - это коровье молоко, яйца, рыба, арахис, мед, пшеница. Их надо исключить - и точка. Кроме них уберите из рациона ребенка так называемые продукты-гистаминолибераторы (именно они часто выступают провокаторами): цитрусовые, шоколад, кофе, копчености, специи, соусы, томаты, баклажаны, клубнику, дыню, ананас, газированные напитки. А через пару недель снова вводите их по одному и смотрите, будет ли реакция. Иногда дерматит усиливается после сладкого. Речь даже не о торте или конфетах, а, например, о микстуре или сиропе от кашля. Входящий в их состав сахар может активизировать процессы рас-

Варианты

возможны: что должно помочь

1. Бальнеотерапия (термальная вода). В декабре 2013 года исследователь Мюриэль Бюрейн опубликовала статью, показав, что лечение термальной водой снижает количество стафилококка на коже людей

ЖИТЕЙСКИЙ ОПЫТ: ДВА МЕСЯЦА У МОРЯ - И НА ПОЛГОДА О ДИАТЕЗЕ МОЖНО ЗАБЫТЬ. ТОЛЬКО ЕХАТЬ НАДО В НАЧАЛЕ ЛЕТА, ЧТОБЫ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР НЕ БЫЛ СЛИШКОМ РЕЗКИМ.

с дерматитом. Термальные воды содержат различные редкие микроэлементы, например, селен, необходимые для развития «хороших» бактерий. Попадая в благоприятную среду, богатую минералами, они начинают интенсивно размножаться, вытесняя стафилококк.

2. Витамин D. В одном исследовании школьникам, у которых дерматит обострялся зимой («холодовая аллергия»), когда морозно и мало солнца, ежедневно давали биодобавки с витамином D. У большинства детей сыпь прошла.

3. Пробиотики - полезные бактерии, которые поддерживают здоровье желудочно-кишечного тракта и способствуют лучшему пищеварению. Их основной источник - кисломолочные продукты. Несколько исследований показали, что малыши, чьи мамы принимали пробио-

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ?

5 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Увлажняющие кремы и мази после каждого купания, особое внимание - зонам за ушами, на сгибах локтей и коленей.

2. Не растирайте кожу после ванны, а слегка промокните полотенцем.

3. Чаще поите ребенка водой, она поможет вывести токсины и аллергены.

4. Если ребенок ходит в бассейн, выбирайте тот, в котором вода не хлорируется.

5. Следите, чтобы ребенок не слишком потел (жаркий, сухой воздух в помещении, очень теплая одежда, чрезмерные нагрузки - не союзники). Пот сушит кожу, в итоге нарушается тот самый баланс микрофлоры, появляются раздражение и зуд.

ЗАГАДКА ПРО КРАПИВНИЦУ

Аллергия или нет?

Ответ: нет. Они очень похожи внешне, но у них принципиально разная природа. Как отличить? Истинная аллергия может вызвать реакцию даже на запах, например, клубники, а крапивница позволит съесть пару ягод и может проявиться не сразу.

и моющих средствах. Поэтому есть смысл поставить фильтр, или кипятить воду, или нагревать ее до 80 градусов в бойлере, после чего наливать в ванну и ждать, когда остынет. Шампуни, мыло и гели для душа лучше использовать не чаще раза в неделю. Игрушки и мебель не обрабатывать хлорсодержащими средствами. Одежду стирать исключительно гипоаллергенным порошком, желательно без запаха, и тщательно выполаскивать в отфильтрованной или кипяченой воде. Точно так же придется поступать с одеждой взрослых, с которой контактирует малыш, и с постельными принадлежностями.

Откуда такая чувствительность?

В 2012 году американский дерматолог Хейди Конг и ее коллеги проанализировали состав кожной микрофлоры у людей, страдающих atopическим дерматитом. И оказалось, что у них разнообразие бактерий значительно меньше, чем на коже здорового человека. Кроме того, выяснилось, что виной тому золотистый стафилококк, которого у них в несколько раз больше, чем должно быть (в незначительном количестве он есть у всех людей). Вероятно, этот дисбаланс и обуславливает сухость, раздражение и зуд. Эксперименты показали: если поддерживать более-менее здоровый состав микрофлоры на коже, она перестает реагировать на привычные раздражители.

НАТУРАЛЬНЫЕ НЕБЕЛЕННЫЕ И НЕКРАШЕНЫЕ ТКАНИ - ВЕСЬМА ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЭКОТРЕНД.

Слезы сами наворачиваются...

В последнее время я стала обижаться даже на безобидные шутки. Чувствую, порой бываю неадекватна, но слезы сами наворачиваются на глаза...

Елизавета.

Раздражительность, обидчивость, легкая ранимость - признаки стресса или усталости. Вам надо отдохнуть. Если шутят близкие люди, то объясните им, что вы устали и хотите от окружающих не шуток, а понимания. Но главное - правильно реагировать на шутки, даже и недобрые, - улыбнитесь в ответ! Этим вы сойдете обидчика с толку. К тому же улыбка снимет напряжение. Обижаться и радоваться одновременно нельзя.

Можно ли купаться?

Говорят, что во время простудных заболеваний вредно принимать душ и ванну. Так ли это?

Елена М.

Во время болезни вдвойне важно соблюдать гигиену. Если повышена температура тела, то вода должна быть 34-37 градусов. Во время простуды полезно принимать ванну с добавлением отваров трав - ромашки, липы, шалфея, мяты перечной: получится эффект ингаляции, что поможет лечению.



Как ухаживать за тонометром?

Нужно ли как-то ухаживать за тонометром? А то он у меня просто лежит в шкафу.

У. Петрова.

- Храните тонометр в специальном чехле. Он защитит от механических повреждений.
- Каждые два года проверяйте точность измерения вашего тонометра. Для этого надо отдать его в сервисный центр.
- Не стирайте манжету и не допускайте попадания на нее воды.
- Не сворачивайте манжету слишком плотно. Вот и все правила.

Вместо снотворных - вино

Муж в качестве снотворного выпивает вино. Можно?

М. Киреева.

Спиртное, даже слабое, при ежедневном употреблении вызывает воспаление слизистой желудка, проблемы с печенью и поджелудочной железой.

Ем клубни как яблоко

Очень люблю сырую картошку. Очищу клубень и ем как яблоко почти каждый день. И не приедается! Иногда ничего так не хочется, как картофелину. С чем это связано? Может, не хватает каких-нибудь витаминов?

Е. Свиридова.

Очевидно, ваш организм пытается восполнить недостаток калия, источником которого и является сырой картофель. По содержанию этого элемента с картофелем соперничает, например, изюм и курага. Из препаратов калия рекомендуются «Панангин», «Аспаркам». Их можно принимать без рецепта врача. И все же советуем обратиться к доктору. Ведь недостаток калия может свидетельствовать об анемии. Надо сделать общий анализ крови, чтобы исключить эту болезнь.

Если боль не проходит...

При головной боли иногда достаточно отдохнуть, и она пройдет. А как справиться с ней, если она не проходит?

А. Новикова.

Если вы понервничали, то примите настойку пиона, валерианы, пустырника или заварите успокаивающий сбор трав. Но учтите, что настойка пиона не влияет на артериальное давление, а вот валериана повышает его. Пустырник же, наоборот, немного снижает.

И. Смагина, терапевт, врач высшей категории.

Пчелиная перга спасет от пьянства

В деревне пьющему человеку дают по 1 чайн. ложке перги 3 раза в день в течение месяца.

Постепенно человек бросает пить. Если этот простой и вкусный рецепт не помог, приготовьте такую настойку. Смешайте по 2 ст. ложки сухой травы зверобоя, полыни горькой, тысячелистника, чабреца, мяты перечной, смородины, ягод можжевельника, измельченных корней левзеи и дягиля. Часть смеси залейте водкой (10 г сырья на 150 мл водки), настаивайте в темном месте 21 день, процедите. Ту часть, что осталась, залейте ки-

пятком (1:5), настаивайте 2 дня, процедите и смешайте с водочной настойкой. Храните в погребе или холодильнике. Добавляйте по 1 чайн. ложке в суп (компот или другую жидкость) 3 раза в день втайне от пьющего человека. Курс лечения - 60 дней.

Если пьющий вдруг узнает о вашем методе лечения, то эту настойку можно принимать вместе с пьющим. Ее можно добавлять в водку: 5 чайн. ложек на 0,5 литра. Такая водка будет сни-

жать тягу к алкоголю, и больной сам постепенно будет меньше пить, а может, и станет совсем равнодушным к спиртному. Тогда настойку надо добавлять в чай или кофе.

Ее можно пить и тем, кто страдает заболеваниями желудка, кишечника, печени, а также расстройствами нервной системы.

P.S. Как показало исследование английских ученых, отказ от алкоголя на 5 недель позволяет сбросить 1,5 кг лишнего веса, на 5% снизить уровень холестерина и на 15% - уровень жира в печени.

Сироп из одуванчиков снял боль в желудке

После тяжелой черепно-мозговой травмы приводилось горстями пить таблетки. Несколько лет назад в желудке появились ужасные боли. Даже простой глоток воды вызывал жжение и боль. На мое счастье в гости приехала мамин подруга. Посмотрела на мои мучения и начала меня лечить. Была весна, цвели одуванчики. Тетя Ира взяла 1 кг сахара, 3-литровую банку,



толкушку и пошла в сад. Срывала и насыпала горсть желтых цветков с зеленым прицветником, сверху - 1 ст. ложку сахара, слегка приминала. Так набил целую банку, закрыла капроновой крышкой и поставила под стол на кухне. Банку нужно наполнять только до плечиков, иначе сок будет просачиваться из-под крышки.

Вечером я выпила 2 ст. ложки сиропа, ничем не запивая. Он оказался приятным на вкус. Примерно через полчаса боль в желудке отступила. Перед сном выпила еще 2 ст. ложки снадобья. В течение недели пила его по утрам и вечерам. Сама не заметила, как прошли боли, исчезла изнуряющая тошнота. Поэтому на будущее заготовила еще две 3-литровые банки этого замечательного средства. Настой не портится в течение года, а храню его все там же - на кухне.

О. Яковенко.

От гастрита и язвы - молодые орехи

Возьмите 50 измельченных грецких орехов молочной спелости (соберите в начале июля), 0,5 кг меда и 1,5 л водки или спирта. Орехи помойте, порежьте вместе с мягкой еще скорлупой, выложите в 3-литровую банку, залейте медом, а через двое суток - спиртом или водкой. Поставьте в темное прохладное место (не в холодильник) на месяц-полтора. Когда орехи всплывут, настойка готова. Процедите ее через сложенную в 3 слоя марлю и принимайте по 20-30 г 3 раза в день перед едой.

И. Карасева.



Болючая шишечка...

Если у вас геморрой, вначале надо избавиться от запоров. Иначе толку от любого лечения не будет.

Она величиной с фасоль

Сыну 15 лет. Недавно около заднего прохода он обнаружил шишку величиной с фасоль. Она темного цвета и болит, когда на нее надавливаешь. Стул регулярный, дискомфорт сын испытывает, только когда сидит. Хирург посоветовал сделать операцию. Действительно ли это так необходимо? У меня нет доверия к этому врачу.

Ольга С.

Не торопитесь с операцией. Попробуйте справиться с геморроем, соблюдая пресную диету и пользуясь мазью или свечами «Проктозан» (или «Проктогливенол», «Релиф») в сочетании с таблетками на основе диосмина («Детралекс», по схеме для лечения острого геморроя, а затем курсами 2 раза в год).

У мужа что-то выпало...

...из анального отверстия на 1-1,5 см и обратно не всовывается. Боли при ходьбе и когда сидит, а также когда сжимает анус. К врачу категорически отказывается идти. Купили мазь «Проктогливенол», мазали вечером и утром, но изменений нет. Раньше мужа ничего не беспокоило. Ему 25 лет. Что это может быть и чем лечиться?

Екатерина.

То, что вы описываете, - это выпавший геморроидальный узел. Если он не вправляется самостоятельно, изменил цвет на темно-вишневый, кровит, то его категорически нельзя самостоятельно вправлять в анальный канал. В этом случае нужна помощь врача.

СУХО ВО РТУ

Сухость в полости рта усиливается в пожилом возрасте. Лекарства от температуры и кашля снижают образование слюны.

✓ К этому приводят острые инфекционные заболевания, диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, послеоперационные состояния органов брюшной полости, авитаминоз, повышенная функция щитовидной железы, климакс и лучевая болезнь.

✓ Сухость в полости рта увеличивается в пожилом возрасте. Недостаточное увлажнение слюной ротовой полости и языка затрудняет прием пищи: слизистая травмируется, возникают трещины, эрозии, воспаления.

✓ При простуде ротовая полость тоже пересыхает, а многие лекарства от температуры и кашля снижают образование слюны.

Боюсь, что это опять геморрой

Недавно родила ребенка. Во время беременности начались легкие запоры, появился геморрой. После родов несколько раз пользовалась глицериновыми свечами. Сейчас появились проблемы во время дефекации - болит как будто поцарапалась, и кровяные выделения алого цвета. Боюсь, что это геморрой.

О. Н.

Это может быть симптомом или геморроя, или трещины анального канала. Для профилактики запоров вам надо соблюдать диету (подходит диета кормящей мамы), пить больше жидкости. При необходимости принимать слабительные на основе лактулозы («Нормазе», «Дюфалак»). Можно применять свечи с облепиховым маслом.

Купила гепариновую мазь...

Я в замешательстве! Возле анального отверстия обнаружила шишечку. Она мягкая, но при потугах становится твердой. Запоров не бывает, болей тоже, только слегка жжет при подмывании. Крови при испражнении нет. Купила гепариновую мазь... Что еще делать?

Оксана.

Если это единичный случай, то после исчезновения симптомов геморрой у вас может никогда и не возникнуть. Следите за диетой, не допускайте запоров, подмывайтесь после дефекации.

Н. Щеглов, проктолог.

Сухость часто возникает утром, так как ночью слюны вырабатывается меньше, а это приводит к появлению запаха изо рта. Лечение заключается в устранении причины, вызвавшей сухость во рту. А чтобы избавиться от раздражения полости рта и языка, слизистую обрабатывают персиковым, абрикосовым, подсолнечным маслами и медом. Чтобы увлажнить полость рта, съешьте немного фруктов, выпейте воды или прополощите рот. Если предстоит тяжелая физическая работа, под рукой должна быть бутылка минеральной воды. И помните: постоянная сухость во рту - симптом многих заболеваний. Поэтому не откладывайте визит к врачу.

P.S. У здорового человека в течение суток образуется до 2 л слюны. Это самый сильный природный антисептик: содержащиеся в слюне иммуноглобулины защищают организм от болезнетворных бактерий. А присутствующие в ней ферменты участвуют в переваривании пищи.

ДИАРЕЮ НЕ ОСТАНОВИТЬ...

При хронической диарее надо пройти стационарное обследование, чтобы исключить серьезные проблемы в желудочно-кишечном тракте, в частности, в толстой кишке. А пока придерживайтесь такой диеты.

1. В течение 1-2 дней постарайтесь отказаться от пищи, обеспечив отдых желудочно-кишечному тракту. В это время пейте только горячую кипяченую воду, чтобы компенсировать потерю жидкости. Затем постепенно вводите в рацион сваренную на воде протертую рисовую кашу, свежеприготовленный творог, бульон с рисом или манной крупой, паровой омлет. Обращаем внимание, такая диета - кратковременная, поскольку питание несбалансированное. По мере улучшения состояния меню разнообразьте.

✓ Одно из эффективных домашних средств при по-

Страдаю хроническим расстройством кишечника - кашеобразным стулом. Врачи никакого лечения не предлагают. Может, что-нибудь посоветуете?
Р. Юсупова.

носе - сыворотка. Поставьте кефир в горячую воду, через какое-то время он разделится на творог и сыворотку. Пейте по стакану теплой сыворотки со щепоткой соли 3-4 раза в день, утром выпейте натощак. Это поможет восстановить здоровую микрофлору кишечника.

2. Из лекарственных средств рекомендую

после каждого жидкого стула принимать «Имодиум» (от 2 до 6 капсул в день), что снизит перистальтику кишечника. А также «Таннакомп» (1 таблетка по 0,5 г перед едой 4 раза в день в течение 5 дней). Этот препарат уменьшает секрецию кишечных желез.

3. Можно принимать «Смекту» - до 3 пакетиков на 1 стакан воды.

Не навреди!

Не запивайте еду жидкостью, будь то чай, кофе или кисель. При этом тормозится процесс переваривания пищи, тем самым приводя к заболеваниям желудка. Если же человек привык запивать еду сладким напитком, да еще вприкуску с кондитерским изделием, то это провоцирует в желудке процесс брожения, при котором выделяются газы.

Вяжущее действие оказывают крепкий чай и кофе без молока, какао, отвары и компоты из сушеных груш, а также красное вино.



Свой колит хочу попытаться полечить травами

Какими народными методами можно вылечить хронический колит? Обычное лечение не помогает. Хочу полечиться травами.

А. Зайцева.

Эти рецепты используйте как дополнение к основному лечению.

✓ При острых и хронических колитах с запорами, а также с бродильными и гнилостными процессами, нужно заварить в 1,5 стакана кипятка 3 ст. ложки травы зверобоя с цветками и настоять 1 час. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Если стул жидкий или нормальный, это помогает после 3-4 недель лечения.

✓ При атоническом или проктогенном запоре (с геморроем) в этот настой нужно влить 1 ст. ложку водочного экстракта горца почечуйного. Для его приготовления 2 ст. ложки сухой травы

горца настаивайте в 100 мл водки 2 недели. Экстракт можно принимать и отдельно - по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3-4 недель, после чего сделать перерыв. Больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан!

✓ При колитах, с плохой перистальтикой отличным средством являются соплодия лопуха (репья), 2 ст. ложки с горкой репьев заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают ночь в термосе. Пить надо по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

И. Самойлов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



Если горько, значит, в желудке желчь?

С чем связана горечь во рту - с желчным пузырем или печенью? Если горько, значит, в желудке желчь? Как от нее избавиться?

И. Малинин.

Желчь вырабатывается клетками печени. По протокам она попадает в желчный пузырь. Во время еды происходит отделение желчи в тонкий кишечник. Горечь во рту действительно появляется в том случае, когда желчь попадает в желудок. Это может произойти после длительных перерывов между приемами пищи, во время физической нагрузки сразу после еды. Также горечь во рту появляется при наличии гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, когда желчный пузырь очень активно сокращается и при этом желчь попадает в желудок (подобное состояние может возникнуть при деформации желчного пузыря или при наличии в нем перетяжек).

Первым действием при появлении горечи во рту должно быть изменение питания. Принимать пищу надо небольшими порциями, часто - до 5 раз в день. После еды в течение 30 минут нельзя ложиться и наклоняться. Из лекарственных препаратов могут помочь, например, «Мотилиум», «Церукал», «Мезим», «Панкреатин».

Носите вещи из овечьей шерсти

❁ Больным и ослабленным людям рекомендуется чаще пользоваться вещами из натуральной шерсти: укрываться верблюжьим одеялом, класть под голову подушку, набитую овечьей шерстью, ходить босиком по шерстяному ковру. Это придает сил, снимает ощущение постоянной усталости.

❁ Страдаете радикулитом, ревматизмом, болями в суставах? Носите вещи из овечьей шерсти.

❁ При полиартрите, ревматизме и подагре для снижения боли и улучшения подвижности суставов обматывайте больные места шерстяным шарфом или платком.

❁ Болят кисти рук и суставы пальцев? Носите браслетик, связанный из грубой шерсти. Вместо

Испокон веков люди лечились шерстью, утепляя больные места. Ее использовали как обезболивающее и противовоспалительное средство.

браслетика можно использовать скрученную вдвое шерстяную нить.

❁ Тем, кто часто страдает простудными заболеваниями, полезно носить свитера и джемперы из чистой некрашеной овечьей шерсти.

❁ При лечении пневмонии, отита, гайморита, синусита и гриппа поможет бабушкина «душегрейка» из овечьей шерсти, надетая на голое тело.

❁ Шерстяные изделия могут снимать воспаление и боль в области лимфатических узлов. Для этого рекомендуется делать сухие повязки из шерстяных тканей.

❁ Одежду из мягкой козьей или овечьей шерсти полезно носить тем, кто страдает заболеваниями почек и печени.

❁ Замучила мигрень? Повяжите голову теплым шерстяным шарфом - боль уменьшится.

✓ **Болят кисти рук и суставы пальцев? Скрутите вдвое шерстяную нить и носите вместо браслета.**

✓ **У женщин, которые носят зимой варежки из овечьей шерсти, кожа рук надолго остается гладкой и эластичной.**

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

❁ Постельные принадлежности из шерсти облегчают уход за лежащими больными, предотвращая появление пролежней и опрелостей.

❁ У женщин, которые носят зимой варежки из овечьей шерсти, кожа рук надолго остается гладкой и эластичной.

P.S. Наибольший лечебный эффект оказывает некрашенная шерсть, которая не подвергалась химической обработке. В ней сохраняются все биологические свойства, а главное, полезный для здоровья ланолин (ускоряет заживление ран и переломов, благотворно влияет на организм при остеохондрозе и ревматизме). Причем чем толще и грубее ткань, тем она полезнее.

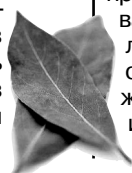
С. Потапов, народный целитель.

На каждый день

✓ **Поскользнулись и подвернули ногу?** Сделайте луковый компресс - он снимет боль. Измельчите луковицу, добавьте 1 чайн. ложку сахара, перемешайте. Положите в марлевый мешочек и приложите к поврежденному месту. Накройте полиэтиленом и сделайте тугую повязку.

✓ **От отеков на ногах залейте 4 чайн. ложки семян льна 1 л воды,** кипятите 10-15 минут. Снимите с огня кастрюльку, накройте крышкой и поставьте в теплое место на 1 час. Можно не процеживать. Пейте по 1/2 стакана через каждые 2 часа - 6-8 раз в день. Результат увидите уже через 2-3 недели. Пить отвар лучше горячим!

✓ **Лавровый лист для суставов.** Измельчите 2-3 лавровых листа, залейте 2 стаканами воды. Кипятите 5 минут. Затем перелейте в термос и настаивайте 4 часа. Пейте маленькими глотками в течение 12 часов (один глоток в полчаса). Можно повторить через 3 дня, потом через неделю. Суставы становятся подвижными, и уходят боли.



ЙОГА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Эта поза, если выполнять ее в течение 90 секунд 3 раза в неделю, может на треть уменьшить угол искривления позвоночника у людей, страдающих сколиозом. Причем всего за полгода занятий.



О пользе йоги при сколиозе врачи говорят давно. Но научное подтверждение ее эффективности в лечении искривления позвоночника получено только сейчас. В этой позе, как показано на фото (она называется боковая планка), человек должен удерживать баланс тела на весу, опираясь на предплечье (или ладонь) и ступни. Вначале надо замереть и попытаться задержаться в такой позе

(на стороне искривления) на 10-20 секунд, затем как можно дольше. Через 6 месяцев надо сделать контрольную рентгенографию позвоночника и сравнить результаты с исходными данными. Степень искривления позвоночника, как правило, уменьшается на 30%. Если выполнять эту стойку не менее трех раз в неделю, состояние позвоночника улучшается у пациентов всех возрастов.

Топорный массаж




В одном из массажных салонов Челябинска клиентам предлагают необычную услугу - расслабляющий массаж с помощью топора.

Перед процедурой гостей приглашают принять успокаивающую ванну с эфирными маслами и минеральными солями. Затем массажист берет в руки топор и поглаживает тело гладким топором.

Следующий этап - интенсивное растирание лезвием топора. Специалисты салона утверждают, что это традиционная русская процедура, которая еще полвека назад практиковалась целителями в некоторых селах.

Сейчас мастера сочетают ее с приемами тайского массажа. По их словам, топор дает невероятный расслабляющий эффект. При помощи massирования топором человек излечивается от множества недугов. Кроме того, топор снимет сглаз, порчу и отрицательную энергетику.

Продолжительность сеанса - 40 минут, стоимость - 1000 рублей.

2					Ее, доброй, жедают в джунглях							Образованный технарь
В руках у ямщика	Закалка кирпича отнем	Мама колючего семейства	Жанр "Силы"		Водяной удав из Амазонки	Должность Джеймса Бонда	"Сцена", где бились гладиаторы	Характер царевны молодой	1			
	Имя											
"Кипяток" в недрах Земли		Ясень, что у всех на устах			Гармошкин мотив	Местность с плоским профилем	Девичий скандальный дуэт	Большое путешествие				
			Перекур для актеров						Плачидо, комиссар Каттани	Прибор - груз на ниточке		
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>В России люди делятся на два типа: Одни гордятся тем, что гордятся Россией, другие гордятся тем, что не гордятся.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Стая собак отбила у строителей незаконно возведенный ларек шаурмы!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Что если лесные пожары устраивают клещи, чтобы завлечь побольше пожарных?</p>					Ярилетвиная новость	Торговая реализация	С него звучат проповеди				Этой валютой платят за саке	
					Развалины "каменя на камне"	Судно-бурлак						
									Место на природе для пикника	Ров военного времени	Золотое войско Мамая	
					Африканская ядовитая змея	Однорукая касторюлька	Четоронливый разговор					
Авраам нашей эстрады	Сдвинутый тип	Паштет из иваси					Лишает дизель прав					
			Культурное богатство народа	Никак не свистит на горе	Сказ Гомера про Троя	Дальневосточный холм	Все, что лежит окрест	Фидель, однофамилец Вероники				
Ветреное течение	Родина Листа и гуляша	Десерт с названием рахат				Театр в ки-моно						
			Подразделение со своим знаменем	Переименованный Фрунзе					1	Высокий церковный сан		
	Страна с Эверестом	Не существующий ныне чин				Координаты в житейском море						
			Не "Найк", а его конкурент	Зеленый островок в Сахаре		Батончик с райским наслаждением						
	Наука красиво говорить	3				Роса в зимнем исполнении	Беда с луковым привкусом					
					Неограниченный властитель							
2			Геркулес еще на корню	Глаза позапрошлого века				Загадание для сочинения	3			
Отрезанная часть				Осечка в работе механизма		Дом в городе	В него веруют читатели Корана					



САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР - АКТРИСА С НЕОБЫЧНОЙ ВНЕШНОСТЬЮ

Недавно вышла романтическая комедия «Римские свидания», где главную роль играет наша любимица Сара Джессика Паркер.

Сара Джессика Паркер родилась 25 марта 1965 года в Нелсонвилле, штат Огайо, США в семье Барбары Паркер, воспитательницы и учительницы, и Стивена Паркера, предпринимателя и журналиста. Почти сразу после рождения дочери родители Сары развелись. Мама вскоре опять вышла замуж, и Паркер с братьями переехала к отчиму, где еще росло четыре ребенка. Примечательно, что в большой семье каждому доставалось много времени и любви. Родители изначально хотели сделать из детей театральных деятелей. Не ошиблись. Мама постоянно водила малышек в кино, чтобы прививать любовь к кинематографу. Иногда женщине даже удавалось достать бесплатные билеты. Сара Джессика на каждом кинопросмотре переносилась в мир иллюзий и фантазий.

В школу будущая знаменитость ходила не охотно, много прогуливала, но всегда активно участвовала в школьных спектаклях и с удовольствием изучала драму. Уже в старших классах стало понятно, выбор в пользу какой профессии

стоит сделать. В Саре увидели театральный талант и сразу же доверили ей играть в постановке «Невинные», а затем в знаменитом мюзикле «Звуки музыки».

Молодежные мюзиклы последовали один за другим. Но Саре уже не хватало только сцены. В 1982 году Паркер приняла участие в ситкоме «Square Pegs» телекомпании CBS. Параллельно с работой девушка оканчивала школу. После получения аттестата юная актриса пошла в высшую школу Двайта Морроу.

Уже во время учебы в высшей школе Сара Джессика Паркер стала сниматься в телесериалах. Они сделали девушку узнаваемой миллионами американцев. Но первое время актриса довольствовалась только сериалами и небольшими ролями в большом кино. «Голливуд» не прельщал даже хороший послужной список Сары: «Улица Сезам» в 1969 году, «Богатые дети» в 1979 году, «Мое дитя, мое тело» в 1982 году. Начинающей актрисе доставалось сразу несколько ролей в год, но ее работу критики не замечали. В 1983 году Сара снялась в двух

картинах «Где-нибудь завтра» и «Отель», а через год уже в трех: «Первенец», «Свободные» и «Королевская семья».

Карьера Сары Джессики развивалась без скачков. Но в итоге девушка все же смогла завоевать внимание и уважение коллег и критиков после фильмов «Футлуз» и «По дороге в завтра». Там актриса предстала в ролях второго плана, но в Голливуде это были желанные работы. Недоброжелатели говорили, что успех пришел к Саре из-за ее необычной внешности и умения нравиться мужчинам. После этого Паркер перестала братья за роли, которые ей были не по душе. А когда бралась за работу, то соблюдала абсолютную точность в изображении героя, приобретала новый опыт и получала массу удовольствия от самого съемочного процесса. В 1985 году актриса приняла участие в ленте «Девочки хотят повеситься» Алана Меттера, где предстала в роли неотразимой Ли Монтгомери. Картины были успешными, но их было мало, чтобы возводить Сару Джессика в ранг звезды. И после небольших картин «Год моей жизни», «Полет навигатора», «Комната наверху», «Равное правосудие» ей досталась роль любовницы в мелодраме «Лос-анджелесская история» в 1991 году. Через год последовала более значительная работа в фильме «Медовый месяц в Лас-Вегасе», где Саре досталась



игра вместе с Николасом Кейджем. Именно в этой картине и раскрылся комедийный талант актрисы. В 1993 году Сара снялась в мелодраме с Брюсом Уиллисом «На расстоянии удара» и картине «Фокус-Покус». Критики работу одобрили. Талантливо Сара Джессика Паркер воплощает на экране и комедийные и лирические образы. Каждая ее работа блещет обаянием и живым темпераментом, озорством. В 1994 году актриса появилась в знаменитом «Эд Вуде» Тима Бартона с Джонни Деппом. Далее девушка приняла участие в телепроекте «Солнечные мальчики», где главная роль досталась ее кумиру Вуди Аллену, а позже главная роль в культовой картине «Рапсодия Майами» досталась Саре.

Слава пришла в 1996 году. Саре досталась работа в признанных фильмах «Сущность огня» и «Клуб первых жен». В последнем коллегами по съемочной площадке стали Голди Хоун и Джонни Депп. Далее последовала не менее именитая картина «Крайние меры» с актером Хью Грантом. И тогда же была незначительная роль Натали в фильме «Марс атакует» Тима Бартона. Здесь актриса блистала вместе с Пирсом Броснаном и Джеком Николсоном.

Параллельно с киноработами Сара зарабатывала себе славу и на театральной сцене. Она сыграла ... собаку в постановке «Сильвия», а так же роль в постановке на Бродвее «Как добиться успеха в бизнесе, ничего не делая». Кстати, там она играла вместе со своим супругом Мэттью Бродериком. А за работу в спектакле «Однажды на матрасе» ее номинировали на «Tony Award».

Работа Сары Джессики не поддавалась однозначной оценке и иногда даже не укладывалась в общепринятые рамки морали. И наверное именно поэтому канал «НВО» предложил актрисе роль в сериале о независимых, сильных женщинах, которые живут в центре Нью-Йорка. Вместе с «Сексом в большом городе» настал и звездный час девушки. Журналистка Кэрри Бредшо принесла Саре много номинаций на «Золотой Глобус» и «Эмми». Вместе с Паркер карьеру в одночасье сделали Ким Каттралл, Кристин Дэвис и Синтия Никсон.

Блестящая роль в сериале «Секс в большом городе» обеспечила Паркер стабильной работой и имиджем. Фильм семь лет транслировался во многих странах. А у актрисы появилась возможность выбирать с кем, где и как работать. Сара начала работать в картинах, где ее героини кардинально отличались от образа Кэрри. Но именно этот пер-



сонаж ее и преследовал, к примеру, в 2000 году в картине «Секс и матрица». В 2001 году последовало сразу четыре картины: «Романтическое преступление» и роль Колин, «Жизнь за кадром», «В пятницу вечером с Джонатаном Россом» и «Америка: дань героям».

Далее Сара не снималась с 2002 года по 2005. Ее увлек в 2004 году проект мультфильма, где актриса самозабвенно озвучивала главного персонажа. В 2005 году кратчайший путь к сердцам зрителей Сара нашла в картине «Привет семье!» и фильме «Фривольная жизнь». Следующий этап — роль Паулы в картине 2006 года «Любовь и прочие неприятности», а так же лента «Испытание» в 2007 году. А в свободное время Паркер продюсировала сериал «Секс в большом городе». Он появился уже в 2008 году. А кро-

ме этого последовали работы в ленте «Умники». В 2010 году актриса появилась в мелодраматической комедии «Хроники Арви».

Сара Джессика Паркер привлекала к себе внимание не только с помощью творчества, но и личной жизни. Шоу-бизнес знал ее благодаря бурным романам с Николасом Кейджем, Робертом Дауни Младшим, Джоном Кеннеди Младшим.

После окончания отношений с Кеннеди она встретила мужчину своей жизни — актера Мэттью Бродерика. С ним Сара узаконила отношения в 1997 году. В 2002 году актриса родила малыша Дэвида Паркинса Бродерика. А через семь лет в семье появились близнецы Табита Хоудж Бродерик и Мэрион Лоретта Элвел Бродерик. Их выносила суррогатная мать.



Сегодня хамство стало неотъемлемой частью нашей жизни. С ним можно столкнуться и в кабинете чиновника, и в очереди на рынке, и даже в библиотеке.

В БЫТУ

Можно столкнуться: в очереди, в транспорте, на лестничной площадке и т.д.

Типичный бытовой хам - это человек неопределенного социального статуса, низкого уровня культуры и социально нереализованный. Это может быть соседка-пенсионерка, молодая мамочка с коляской, одинокая старая дева, подросток. Все, что их объединяет, - это глубокие психологические проблемы и неумение выразить свою точку зрения вежливо и культурно. Такие люди привыкли бороться за свое место под солнцем. Поэтому они пользуются тактикой «лучшая защита - это нападение». Если вы поймете причину их агрессии, то единственное чувство, которое вы-

Не спорьте с идиотами. Вы опуститесь до их уровня, где они задавят вас своим опытом.

Марк Твен

СОЦИАЛЬНОЕ ХАМСТВО

Защитите себя!

Воспитанный человек всегда беззащитен перед хамом, потому что не может ответить наглцу его же оружием. Но защищать себя можно и нужно. Как это правильно сделать?

зовет у вас бытовой хам, - это жалость.

Бороться с бытовыми хамами можно такими способами:

▲ не принимайте их слова на свой счет: это просто эмоции обделенных жизнью людей, на вашем месте мог бы быть любой человек;

▲ посочувствуйте хаму: «Ох, как я вас понимаю!», «Вам, наверное, трудно живется!»;

▲ искренне улыбнитесь: это обескуражит грубияна и погасит конфликт;

▲ реагируйте с юмором, например, на «Пошла ты!» можно ответить: «Только после вас!» или «Спасибо, я там была, а вот вас там до сих пор ждут!»

ХАМСТВО ЧИНОВНИЧЬЕ

Можно столкнуться: в регистратуре поликлиники, кабинетах чиновников и т.д. Не секрет, что, отправляясь в государственное учреждение - хоть поликлинику, хоть на почту, - мы всегда внутренне собираемся в комок, готовые не только к бесконечным очередям, но и к грубому отношению со стороны чиновников любого ранга. Многие предпочитают в такие места попросту не соваться, благо сегодня многие вопросы можно решить через интернет-ресурсы. Но что делать, когда другого выхода нет?

В основе хамства чиновников лежит власть. Будь то гардеробщица или начальник, они подсознательно стараются подчеркнуть свое социальное превосходство перед вами. Многие терпят их грубое отношение, боясь не получить того, за чем пришли. Но это вовсе не обязательно. Бороться с чиновничьим произволом можно и по-другому:

▲ осознайте главную установку: «слуги народа существуют для народа, а не наоборот»;

▲ игнорируйте обидные выпады в свой адрес и стойте на своем (вы всегда можете потребовать проводить вас к начальству - хам немного обуздает свой нрав);

▲ отвечайте вежливо, ни в коем случае не выходите из себя;

▲ перейдите на письменное общение: иными словами, напишите заявление и зарегистрируйте его в

учреждении. По закону вам обязаны ответить в течение 10 дней, а уж в письменной форме точно хамить не будут.

ХАМСТВО БЛИЗКИХ

Можно столкнуться: в общении с мужем, родственниками, детьми и т.д.

Очень распространенная форма хамства, которую мы часто игнорируем, потому что источником ее являются близкие и небезразличные нам люди. Дочь-подросток в ответ на предложение сделать уборку в своей комнате посылает вас бранными словами и хлопает дверью. Муж, глядя на ваши сборы на встречу с подругами, едко замечает: «Ты нарядилась, как дама легкого поведения». Свекровь с милой улыбкой водит крючковатым пальцем по тарелке из вашего буфета: «Если бы я так мыла посуду, мой муж давно бы со мной развелся». Некоторые справедливо полагают, что хамство близких - это форма энергетического вампиризма. А потому большой ошибкой будет его игнорировать. Что же делать? Есть несколько вариантов:

▲ поговорите с родственником, объяснив, что его поведение вам неприятно и причиняет боль. Если человеку не наплевать на ваши чувства, он вас услышит;

▲ иногда, наоборот, требуется раз и навсегда поставить человека на место, вежливо, но настойчиво объяснив, что хамства вы не потерпите;

▲ в крайних случаях можно применить метод: «Я не буду продолжать разговор, пока ты не начнешь говорить уважительно».

Экспресс-совет

ЧТОБЫ ВАС ЛУЧШЕ СЛУШАЛИ

Вам кажется, что собеседник слушает вас недостаточно внимательно, и вы не знаете, как это исправить? Попробуйте сложить руки у себя на груди. Если человек повторит ваш жест, значит, вы не правы, и он прекрасно вас слышит. Если же нет, по крайней мере, ваше действие привлечет его внимание.

Мы вечно спешим, стараясь успеть посмотреть как можно больше фильмов и прочитать книг, завести сотни друзей в социальных сетях и встретить единственного любимого человека. Но однажды жизнь заставляет остановиться...

Моя жизнь всегда шла по четко составленному мной плану. Меня, в отличие от других девочек, не надо было заставлять есть кашу, убирать за собой игрушки и аккуратно складывать одежду. Все потому, что моим воспитанием в основном занималась бабушка, педагог с огромным стажем. Это она с малолетства внушала мне: чтобы стать большой, как папа, и красивой, как мама, надо все планировать и четко исполнять. Любимой ее присказкой была: «Деточка, чудес не бывает!»

Я легко поступила на бюджетное отделение в столичный вуз, сдала экзамены без взяток и блата, получила диплом экономиста и вернулась в родной городок. Опять бабушкина мудрость сработала: я постаралась, выучилась - и вот результат: меня взяли в филиал крупной госкорпорации на очень приличную, особенно для наших мест, зарплату. Так что все шло по плану!

Гром среди ясного неба грянул после диспансеризации, куда отправили весь наш отдел. Мне поставили диагноз - туберкулез. Я искренне недоумевала: у меня-то откуда эта болезнь?! Всегда была уверена, что судьба «награждает» ею каких-нибудь опустившихся личностей. А я? Мне всего 22 года. Не курю, не пью, бегаю по утрам. Да, покашливала, задыхалась, быстро уставала, но все это списывала на нервы и загруженность на работе. Да и где я могла подцепить бациллу? Мой круг общения - приличные и очень приличные люди! Естественно, все эти вопросы я задавала врачам. Мне объясняли, что сегодня от этой коварной штуки никто не застрахован, более того - даже терапию подобрать сложно, потому что к лекарствам эти проклятые палочки как-то научились адаптироваться.

Моя жизнь, такая размеренная и распланированная на годы вперед, рухнула в один день. Из здоровой симпатичной девушки я превратилась в зареванное пришибленное существо. Сегодня я понимаю, что просто растерялась и сама себя накручивала, а поговорить было не с кем. Врачам я отказывалась верить. Ходила от одного «светила» к другому - все надеялась, вдруг кто-то улыбнется и скажет: «Поздравляю, девушка! Все у



вас хорошо, это была врачебная ошибка». Но диагноз каждый раз подтверждался.

Я вдруг оказалась в вакууме. С работы сразу попросили уйти. Нет, на словах все жалели, предлагали помочь деньгами, но объясняли, что сотрудник, не выходящий из больницы, им не нужен. От друзей и родных я отвернулась сама - боялась кого-нибудь заразить, поэтому ни с кем не встречалась. Чтобы не получать сочувственных комментариев, удалилась из всех социальных сетей. Даже с мамой дома разговаривала только через закрытую дверь. Она обижалась, пыталась меня обнять, но я только плакала, отталкивала ее и запиралась в своей комнате.

Обойдя, наверное, всех врачей в нашем городе, я получила направление в столицу. В итоге попала в отличный современный центр, где меня, наконец, успокоили. Да, болезнь коварна, но если грамотно подобрать лечение, ее развитие можно остановить. Через месяц интенсивной терапии меня перевели в филиал центра, который был больше похож на санаторий и располагался в области. В общей сложности я провела там на лечении полгода. За это время мои взгляды на жизнь резко изменились. Пусть простит меня бабуля, царствие ей небесное, но я сама убедилась, что над нашими планами кто-то там, наверху, просто смеется. А еще поняла - чудеса существуют.

Я начала общаться с такими же,

как я сама: познакомилась с пациентами центра, писала сообщения на тематических форумах. Сколько невероятных историй за это время услышала! Одна девушка узнала диагноз за неделю до свадьбы. Жених ее тут же бросил, и она пыталась покончить с собой. Откачали, направили на лечение в центр, но болезнь прогрессировала. Здесь за ней начал ухаживать один медбрат, понимая, что она обречена. И вот, пожалуйста, - два месяца, и по анализам она чистая! Скоро они поженятся. Наблюдала я и за другой парой. Очаровательная и очень остроумная старушка, наша всеобщая любимица, медленно угасала. Ее супруг каждый день приходил к ней с цветами, и они часами гуляли по дорожкам парка. Я недоумевала - о чем могут говорить люди, которые давно уже отметили золотую свадьбу?! Оказывается, за беседами муж убеждал нашу Нину Федоровну попробовать экспериментальное лекарство - и оно сработало!

Ко мне приехала мама. Посидели, обнялись, поплакали... Это была моя последняя ночь в центре, на следующий день мы уехали домой. Судя по анализам, болезнь отступила. Но теперь я понимаю, что несчастье может случиться с кем угодно в любой момент. Не надо бояться жить, надо спокойно решать проблемы по мере их поступления. А еще надо ценить тех, кто рядом, любить и верить.

Ирина Семенова.



Укротительница тигров МАРГАРИТА НАЗАРОВА: трагедия советской циркачки

Маргарита Назарова знаменитая дрессировщица тигров, первая женщине в СССР, которая не побоялась остаться один на один со свирепыми хищниками. Мы помним «Королеву тигров» как невероятно красивую женщину со стальным характером. И мало кто знает, как трагически сложилась ее судьба.

МНЕ НЕ БЫВАЕТ СТРАШНО

Отважная дрессировщица прожила жизнь, которая больше похожа на остросюжетный фильм: судьба принялась испытывать будущую звезду практически с детства. И все-таки королева тигров всегда побеждала. Пока рядом с ней были те, кого она любила. У нее было все: слава, успех, деньги, любовь. И все это исчезло в один момент. Бесстрашная красавица укрощала свирепых тигров, но не смогла укротить судьбу.

В своем дневнике Маргарита Назарова писала: «В клетке мне не бывает страшно. Это, наверное, как на фронте: пугаться никогда, надо действовать. Смелость ли это? Не знаю. Мне ещё очень помогает и то, что на каждом представлении за моей спиной стоит Константин. В случае чего он мгновенно придёт мне на помощь. Может быть, ещё и поэтому мне не бывает страшно в клетке».

«РЕБЯТА, Я — РУССКАЯ!»

Маргарита Назарова родилась в 1926 году в Царском Селе под Петербургом. Отец будущей звезды цирка работал лесником, поэтому Маргарита с детства привыкла к общению с животными. Однажды ей даже довелось воспитывать медвежонка, оставшегося без

матери: Маргарита мечтала научить животное танцевать, но из этого, правда, ничего не вышло. Зато вырастить малыша ей удалось, и впоследствии медведь был передан в зоопарк. Но в этот момент будущая звезда и не думала связывать свою жизнь с цирком. Маргарита серьезно занималась танцами и мечтала о сцене. Ее мечта сбылась, но так, что лучше бы никогда не сбывалась.

Маргарите было 15, когда началась Великая отечественная война. Отец девушки ушел на фронт, сама она вместе с семьей эвакуировалась в Павловск. И там попала в плен к немецким захватчикам. К счастью, Маргарита неплохо знала немецкий, поэтому в Германии ее отправили служить в богатый дом. Позже дрессировщица вспоминала, что обращались с ней там хорошо. Когда девушка немного повзрослела, ей помогли устроиться танцовщицей в кабаре. Однажды перед выступлением в зал заведения ворвались солдаты и Назарова услышала: «Никак мы к немецким шлюхам попали? Так и перестрелял бы их всех». Девушка крикнула: «Ребята, я — русская!» Так, летом 1945 года Маргарита вернулась домой.

«ЧТО ЭТО ВЫ ЖИВОТНЫХ БРОСИЛИ?»

Даже в тяжелые послевоенные годы Маргарите удалось не бросить любимое дело: девушка придумала акробатический танцевальный номер и устроилась в коллектив «Цирк на сцене». Вскоре она начала выходить на арену с животными — лошадьми и собаками. Но спустя 8 лет, кажется, устала от этой в целом спокойной работы и придумала новый номер: трюки на мотоцикле. И с успехом его исполняла — притом, что до этого вообще не умела водить.

Может быть, Маргарита Назарова стала бы великой мотогонщицей, а не дрессировщицей, если бы однажды ее коллега, Константин Константиновский, не спросил: «Что это вы вдруг на мотоцикл пересели? Животных бросили? А я вот хотел с вами вместе поработать. Мне нужна артистка-дрессировщица». В этот момент жизнь Маргариты круто изменилась. Она встретила любимого мужчину, она нашла главное дело своей жизни, она стала звездой.

КИНО

Константиновский категорически запрещал Маргарите приближаться к хищникам в его отсутствие, но отважная женщина постоянно нарушала запрет. Начинаящая дрессировщица говорила: «Я их не боюсь, я им верю». Но, на самом деле, верить хищникам было легко по одной простой причине: Назарова никогда не оставалась с хищниками один на один, рядом с ней всегда был муж. До тех пор, пока Маргариту не пригласили в кино. В 1954 году на съемках картины «Укротительница тигров» Назарова заменяла Людмилу Касаткину, которая наотрез отказалась входить в клетку с тиграми. Впускать в эту клетку Маргариту тоже было слишком рискованно, и тогда группа дрессировщиков придумала следующее: и Константиновский, и его помощники начали обращаться с животными очень строго, а Назарова, напротив, постоянно была с ними ласкова. Этот метод сработал: на площадке тигры ластились к Маргарите, как котики. А вот дрессировщиков возненавидели. Один из тигров вскоре напал на Константиновского и серьезно его покалечил. Но главное было сделано: Маргарита почувствовала себя королевой тигров.

«ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС»

Съемочная группа фильма «Укротительница тигров» не стала скрывать имя дублерши, и Назарова немедленно стала звездой всесоюзного масштаба. Однажды на выступление первой в СССР укротительницы тигров пришел посмотреть Хрущев. После выступления он

сказал: «Такие героические женщины есть только в Советском Союзе. О них кино нужно снимать!» Это стало сигналом к действию. Началась работа над картиной «Полосатый рейс». Режиссер Владимир Фетин шутил: «Постараемся сделать веселый интересный фильм. Если останемся живы...» И в самом деле, так хищников в кино еще не снимали. Единственным человеком, который совершенно не волновался, была сама Назарова. Ее беспокоило только одно: удастся ли самой быть достаточно убедительной в кадре. На счет тигров она не сомневалась. В том числе и потому, что на площадке с ней все время был ее любимец Пурш.

ДАМА С ТИГРОМ В РЕСТОРАНЕ

От новорожденного Пурша отказалась мать, и дрессировщикам пришлось выкармливать его из бутылочки. В таких условиях тигры вырастают совершенно ручными, но Пурш был по-настоящему уникальным. Назарова выводила его гулять на поводке, как собаку, купалась вместе с ним в реке и катала тигра в машине. Впоследствии все эти трюки были использованы в фильме. Но самое невероятное — то, что Назарова, по свидетельствам очевидцев, несколько раз брала с собой тигра... в ресторан. Хищник смирно сидел возле стола и внимательно наблюдал за окружающими, не проявляя никакой агрессии. Естественно, после подобных эпизодов Назарову стали считать не просто звездой, а буквально гением дрессировки, хотя всю основную работу продолжал выполнять ее муж.

Это было самое счастливое время в жизни артистки: всесоюзная слава, крепкая семья (у Назаровой и Константиновского родился сын Алексей), верный и преданный зверь рядом, гастролы и съемки. Кроме того, Назарова была избалована мужским вниманием: «Влюбля-

лись ли в меня? Да, часто, — вспоминала Назарова. — В каждом городе был артист местного цирка, который выступал в моем аттракционе. Все мои партнеры предлагали мне руку и сердце. Но я отвечала: «Зачем бросать семью? Можно дружить и так». Но, увы, счастье было недолгим.

БЕЗУМИЕ НА АРЕНЕ

Первым ушел Пурш. Любимец Маргариты заболел сахарным диабетом вскоре после съемок знаменитой картины и буквально сгорел за несколько месяцев. Назарова очень тяжело переживала смерть любимца, но продолжала работать. Но вскоре судьба нанесла ей самый страшный удар: она овдовела. По одной из версий, дрессировщик Константин Константиновский скончался после того, как тигрица нанесла ему удар лапой по голове: началось воспаление, и врачи не смогли остановить этот процесс. По другой версии, жизнь артиста унесла опухоль мозга. Так или иначе, но Маргарита Назарова осталась совсем одна. И не смогла это пережить.

Психическое здоровье — крайне хрупкая вещь. Работа дрессировщицы отнюдь не способствует его укреплению: это стресс и постоянные травмы. Не избежала этого и Маргарита Назарова. Однажды тигр прыгал над головой артистки, и в этот момент пошатнулась тумба. Когда хищника практически сняли с Маргариты скальп. Чтобы скрыть шрамы, артистке пришлось сменить прическу и надевать на выступления бант. И этот бант однажды не понравился тигру. Один взмах лапой — разрыв височной артерии. После этой травмы Маргарита долго лечилась и всю жизнь страдала головными болями. Стрессовые ситуации на арене тоже случались регулярно: однажды кто-то забыл закрыть вольер, и тигры вырвались на свободу. Они успели серьезно покале-

чить нескольких сотрудников цирка, и едва не ворвались в зрительный зал. И после этого Маргарита Назарова вышла на арену: успокоительный укол — и за работу. Дрессировщики — особенные люди, но все-таки люди: Маргарита Назарова была совершенно бесстрашной и отчаянной, но череда трагедий, в купе с прошлыми травмами, повредили ее рассудок.

После смерти мужа Маргарита Назарова лечилась в психиатрической клинике и смогла вернуться к работе лишь полтора года спустя. При этом возле арены всегда дежурил врач-психиатр: звезда советского цирка могла в любой момент сорваться. Выступала она словно на автопилоте, а вне арены, по воспоминаниям коллег, вела себя очень странно.

Точку в карьере знаменитой дрессировщицы поставила еще одна смерть. Во время репетиции номера, в котором тигр и артистка раскачивались на качелях под куполом цирка, что-то сломалось в механизме качелей. Тигр запаниковал, спрыгнул с высоты и разбился. После этого случая Маргарита Назарова не входила в клетку с хищниками. «Полосатый рейс» прибыл на конечную станцию.

«У МЕНЯ ДАЖЕ ЧАЙНИКА НЕТ»

После завершения карьеры Маргарита Назарова уехала в Нижний Новгород, где у нее была квартира, выданная ей цирком. Сын вырос, тоже стал дрессировщиком и уехал работать в Европу. Маргарита Петровна жила на нищенскую пенсию и буквально голодала. Специальным указом президента Ельцина ей была назначена повышенная пенсия, но гордая артистка отказалась от этой «подачки». Почти 20 лет Маргарита Назарова провела в стенах своей квартиры, практически никуда не выходя и никого к себе не пуская. Ее психическое здоровье расстроилось окончательно, и она могла не впустить в дом даже сына, который пытался построить свой гастрольный график так, чтобы навестить мать. Периодически к Назаровой приезжали журналисты, но и с ними Назарова общалась отказывалась. Лишь однажды сказала: «Я вас и чаем не смогу напоить, у меня даже чайника нет».

Маргарита Назарова скончалась 25 октября 2005 года, в возрасте 79 лет. О том, что королева тигров умерла, узнали только через 3 дня: соседи вызвали полицию, обратив внимание на подозрительную тишину в квартире. Легенда советского цирка умерла в одиночестве и нищете.

Ее внучка, Маргарита Назарова, тоже выступает на арене, правда, не с тиграми, а с кошками. Говорят, она невероятно похожа на свою знаменитую бабушку.



ВЕРШИТЕЛЬ СУДЕБ

У каждого человека своя судьба. Все люди приходят в этот мир чтобы быть счастливыми и любимыми. Но что делать, если в их судьбы вмешиваются темные силы. Люди, пришедшие в этот мир, сталкиваются не только с любовью. Зависть, злость и ненависть нередко проходит через жизненный путь всех людей, коверкая их судьбы и разрушая их жизнь. Но слава Господу, что существуют такие люди как экстрасенс Дмитрий, который помогает людям стать счастливыми и удачливыми! Таких людей смело можно назвать ВЕРШИТЕЛЯМИ СУДЕБ. И таким человеком является экстрасенс ДМИТРИЙ БИБИЛАШВИЛИ.

Рассказ Валентины И.: «Неприятности в моем доме начались с тех пор, как женился сын. Миловидная и приветливая Люда после свадьбы превратилась в злобную фурию. Она даже внешне подурнела. Мой сын неплохо зарабатывает, но после злополучной женитьбы денег стало катастрофически не хватать. Люду интересовали только деньги. Начались ссоры, дело дошло до развода. Забирая дочь из нашего дома, Лариса - мать Люды - прокляла меня и моего сына Виталия. С того дня я каждый божий день находила на пороге подклады (порчу), сама стала болеть, а Виталий попал в аварию.

К экстрасенсу господину Дмитрию Бибилашвили меня повела подруга, которой он когда-то очень помог. Экстрасенс Дмитрий очистил мою квартиру, в которой после ухода Люды я в избытке находила атрибуты порчи. А затем и я и Виталий ходили к нему на очистительные сеансы. Потом экстрасенс Дмитрий сделал блокировку злым делам Люды и ее матери Ларисе. Сейчас у нас все нормально, мы здоровы, защищены талисманами, которые нам изготовил этот удивительный мастер, дела наши идут нормально. Спасибо ему за наше спасение».

Рассказ Наиры М., г. Кутаиси.: «Замуж я вышла по большой любви. Рядом с Дито я ничего не боялась. Я и предположить не могла, что моим самым злым врагом станет свекровь Саломе. Когда Дито хвалил меня, Саломе менялась в лице. А однажды соседка рассказала мне, что Саломе оскорбительно отзывается обо мне не только перед соседями, но и в присутствии моего любимого мужа. С появлением нашего первенца свекровь совсем обезумела. Увидев радость Дито, когда он



впервые взял на руки сына Каху, Саломе побледнела, она хотела быть единственным божеством для своего сына, и даже малыш стал угрозой ее «материнской» любви. Через три месяца после родов я стала болеть, заболел и ребенок. Дито вдруг без причины начинал на меня кричать. Моя сестра Верико, узнав о моих проблемах, пригласила меня в Тбилиси, пообещав отвести к врачу, который сможет мне помочь. Но в городе Верико повела меня не к врачу, а к экстрасенсу Дмитрию. Там я узнала, что порчу на меня навела свекровь, чтобы разбить мою семью. Дмитрий мне также сказал, где надо искать атрибуты порчи. Дома, в Кутаиси, я нашла порчу: под матрасом лежал нож, в подушках я обнаружила и землю, и гвозди, и щепки от гроба. Подобные сувениры я нашла и в постели маленького Кахи. В Тбилиси я поехала с твердым намерением избавиться от этой напасти и сохранить семью. Теперь у нас в доме мир и покой. Мы защищены талисманами экстрасенса Дмитрия Бибилашвили. Малыш и я здоровы, муж счастлив, а свекровь переехала в село к своей сестре, так как почувствовала себя плохо после снятия с меня порчи. Я уверена, что зло, которое она хотела причинить мне и моему сыну, вернулось к ней».

Рассказ Анжелы Н.: «Я торгую в Лило. Работа у меня трудная; зимой и летом под открытым небом и в холод и в жару. Да еще и продавцы завидуют друг другу... словом,

на «базроба» действуют свои особые законы. Зависть - это первое, что я чувствую, когда удачно продаю свой товар. Товар у меня хороший, цены приемлемые, поэтому торговля у меня всегда шла бойко. Все было хорошо до тех пор, пока рядом со мной не появилась новая торговка из Чхороцку Маринэ. Тут и началось: я находила на своем торговом месте всякое - и закрытые замки и свечи, и иголки - всего и не перечислишь. Сначала было смешно, потом стало грустно, ведь торговля остановилась. К тому же я стала болеть. По рекомендации своей невестки обратилась к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Он помог мне. И порчу с меня снял, и рабочее место очистил, и талисман защитный изготовил. Сейчас я вновь удачлива, здорова и счастлива, а злобная Маринэ разорилась и, как мне сказали, уехала обратно в Чхороцку. Огромное спасибо экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили за действительно ощутимую помощь».

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили - вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива - порчи, сглаза, любого проклятия. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики - порчи, сглаза.

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

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


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

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

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

Ваш любимый сканворд

Места за партером	Поклонник искусства	Заготовка овощей на зиму	Дерево с гладким стволом	Дервиш	Одногодка	Рыба, бывшая током	Рекламный газ	Полевая страда	
				Склад оружия					
Лошадь из прерий	Голочущие птицы	Стиль в искусстве					Обработка глины	Стерлядь, севрюга	
Непоседливый ребенок				Город невест и ткачих					
			1				Голос мужчины		
И граф, и принц	Новобранец	Посуда для сока			Принципально ходит голышом	Дама в Зодиаке	Низкий диван		
Схематический план	Певица из Латинской Америки					...Кончаловский			
						Печать о супружестве	Валюта чехов	Аппликация на рукаве	
Извозчик в Азии	Мастер пятиться назад					"Младший брат" волка			
Плоский чемоданчик	Документ президента		Головной убор	Юбка для мужчин			Два сапога	"Отговорила... золотая"	
				Аромат	Сувенир со дна моря	"Принеси!" (собаке)			
Громила	Ворс на ткани	Жемчужина				Свисток охотника			
				Магазин с очками	Статистик Новосельцев	Метательное оружие			
Страна с валютой бальбоа	Ткань для бинта	Возвышенность, курган				Расставание с деньгами	Стрельбище с мишенями	Дверная задвижка	"Дед... и зайцы"
			"Весна", актер Ростислав...				Французский импрессионист	Японское блюдо	
Второй муж матери	Река, Новосибирск		Есть у звука и цвета	Скорченная рожа					
				Упитанный малыш					
Набор шоколадных конфет	Записная книжка					Поклажа на спине			
...Лопаткина, балерина				...Чкалов					



ПОСЛЕ УДАРА ТОКОМ МАЛЫШ ЗАГОВОРИЛ

Через тело 3-летнего ребенка прошли 380 вольт, но малыш не только выжил - после трагедии он начал говорить!

лось, а сердце перестало биться. Женщина начала кричать... На помощь прибежал сосед. Пока вызывали скорую, он облил водой тело малыша и закопал в землю, оставив на поверхности лишь голову. Сделал это для того, чтобы ток ушел в землю - есть такое народное средство. Но выглядело это жутко...

И все же случилось чудо: сердечко забилося! Но в сознание малыш так и не пришел. Медики увезли его в реанимацию. Сутки ребенок находился в коме, на волоске от смерти. Это были самые страшные сутки в жизни матери.

Что произошло дальше, и вовсе не укладывается в голове. Выйдя из комы, 3-летний малыш сказал свое

первое в жизни слово: «мама»! А ведь до этого он совсем не говорил, с рождения были проблемы с речью, а тут такое! Ребенок был в тяжелом состоянии: сильный ожог руки и язвы на теле - ток, войдя в ручку, вышел через плечо. Медики не знали, будет ли левая рука работать, и сразу предупредили: чудо, что выжил, а вот насчет рук никаких гарантий дать не могут. Но опять чудо: рана начала затягиваться, правда, остались страшные шрамы и пальчики совсем перестали работать... Чтобы вернуть им подвижность и чувствительность, малыша недавно прооперировали. Впереди - долгое лечение. Сейчас ребенок плохо спит и сильно боится воды и земли.

Сильный ветер оборвал линию электропередач, по которой в поселок подается ток. Один из проводов упал прямо во двор, недалеко от места, где играл 3-летний мальчик. Мать услышала его крик, прибежала и поняла, что произошло. Тело ребенка дыми-

БЕЛАЯ ГОЛУБКА ОТЧАЯННО БИЛАСЬ В ОКНО КАТАФАЛКА

13 мая 2005 года хоронили мою свекровь. Она была женщиной невысокого роста, полненькая, вся седая, очень добрая и ласковая. Я по-своему любила ее, и она очень радовалась моим приходам в гости.



И вот ее отпели в церкви при кладбище. Катафалк подвез гроб к месту захоронения. Тут мой муж говорит: «Оглянись». Я повернулась и остолбенела. Белая голубка, расправив крылья, изо всех сил билась грудью в окно катафалка, стараясь залететь внутрь. Так продолжалось минуты две-три. Затем, поняв, что в катафалк не попадет, голубка отлетела и спряталась за венок, который приставили к чужой ограде. То посмотрит на нас, то опять спрячет головку за венок. Жуть! Это длилось, пока мы все проща-

лись с покойной. Рабочие опустили гроб, мы бросили по горсти земли, гроб зарыли, сделали холмик. Наблюдаю издали за голубкой. Она поглядывает на холмик. Положили цветы. И тут она как взмоет вверх! Рядом с ней откуда ни возьмись появился сизый голубь. Они сделали три круга над могилой и улетели. Все были в шоке.

На этом же кладбище похоронен и свекор. Сколько раз к нему приходили - никогда не видели голубей, только галок и ворон.

Людмила.

ВАСЬКА ВЫЛЕЧИТ

Мне 74 года. После похорон мужа я сильно простыла. Рентген показал опухоль на правом легком...

Дали направление в онкологический центр. Уже думала, что пойду вслед за мужем, но решила не сдаваться. Вспомнила старую большую статью о том, что кошки лечат людей биотоками. А у нас есть любимец Васька. Сын настаивал на лечении в онкологическом центре, а я им с невесткой твердила: «Вот увидите, меня вылечит Васька!» Каждый вечер садилась в кресло и укладывала кота на правое легкое. Первые дни он выдерживал 2-3 минуты и соскакивал как оголтелый. Потом стал лежать по-

дольше - доходило до 1 часа. Через месяц лечения сдала анализы и проверилась в онкологическом центре. Направили в поликлинику по месту жительства. Там собрали консилиум врачей и сделали заключение, что никакой опухоли в легком нет. Вот так Васька спас меня от смерти. Его уже нет с нами. Злые люди ударили камнем по печени, и кот умирал у меня на глазах. Я рыдала навзрыд! Буду помнить своего спасителя, пока сердце бьется.

В. Александрова.



ВЫЖИВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ!

Самые страшные и долговременные конфликты связаны с деньгами, недвижимостью, вещами. И тут уж не до родственных чувств...

ЖЕРТВЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

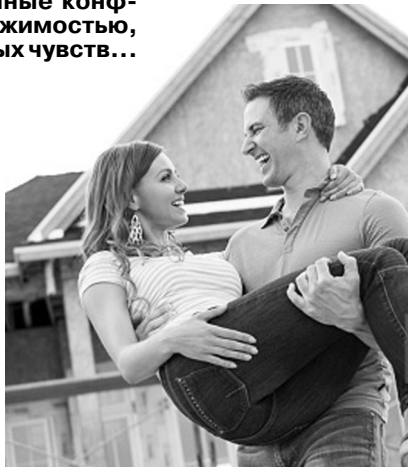
Почти все жертвы семейных конфликтов - пациенты-сердечники. Один случай. Человек был тяжело болен, но уже шел на поправку. Ему позвонила мать и прокляла его за желание продать дом. В тот же час пациенту стало плохо, он умер.

Другой случай. Зять завладел бизнесом тестя. И буквально стал сживать его со свету. Пожилой человек плохо спал, но зять заявил, что ему мешает звук шагов старичка. И тот ночи напролет просиживал в кресле, боясь пошевелиться. В итоге тяжело заболел. И все потому, что чувствовал: его смерти с нетерпением ждут...

Увы, таких историй множество. Сюжет один - борьба за наследство. Желание забрать себе что-то, принадлежащее другим. Жестокость и вероломство просыпаются в сердцах близких, казалось бы, людей. Конечно, не всякий способен на убийство. Это опасно - могут разоблачить и наказать. Но есть и другие способы, которые не преследуются законом.

НЕНАВИСТЬ ИЩЕТ ВЫХОД

Желание причинить страдание и отобрать найтвое буквально распределяет участников дележки. И они в глаза и за глаза начинают осыпать друг друга проклятиями и оскорблениями, в основе которых лежит одно - пожелание смерти. Зубы стискиваются от ярости, давление повышается, сердце колотится от



Умные кардиологи запрещают пациентам разговоры с агрессивными родственниками: это часто становится причиной скоропостижной смерти.

гнева. Человеку просто необходимо выплеснуть свою злобу пусть даже «колдовскими», «волшебными» способами. И вот рвутся и сжигаются фотографии, пишутся злобные проклятия на смерть, проговариваются заклинания, где-то вычитанные или услышанные, а порой рожденные в собственном сердце. Агрессия всегда ищет выхода. А самая страшная агрессия - внутривидовая. Как сказано в Библии: «Враги человека - домашние его». Именно между близкими по крови людьми возникает непримиримая вражда. В течение долгих лет общались, праздники вместе отмечали, поздравляли друг друга, сочувствовали. Но наступил мо-

мент, который обнажил дно души. И там оказались опасные чудовища.

ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ

В таком конфликте всегда страдает тот, кто не был готов к агрессии. Такой человек испытывает шок, потрясение. Это еще больше ослабляет его психологическую защиту. Несправедливость сама по себе стресс для организма. А здесь к несправедливости присоединяются конфликт, ненависть, проклятия. Иногда даже полная капитуляция не помогает. Возникают новые и новые претензии. Согласие отдать все воспринимается как слабость и признание вины - в результате травля усиливается. Бывает, что участники битвы забывают, с чего все началось.

Такие ситуации связаны не только с наследством, но и с разводом. Бывшие супруги способны в буквальном смысле довести друг друга до могилы. Выживает сильнейший - тот, кто агрессивнее, у кого больше способов выразить ненависть. При помощи угроз, проклятий и пожеланий смерти (в том числе магических ритуалов) агрессор сохраняет свою жизнь и здоровье. А жертва погибает.

М. Протасов, семейный психолог.

**Поведение человека во время
дележа имущества не зависит
ни от уровня образования, ни
от социального положения.
Когда просыпаются первобыт-
ные инстинкты, все отступает
на второй план.**

ТАКОЙ СЛУЧАЙ

КАК ТАМ, У НИХ?

▲ В Турции, странах Ближнего Востока, Китае, Корее и Японии рукопожатия гораздо слабее, чем в странах западной культуры. Слишком сильное рукопожатие там может расцениваться как грубость.

▲ В Китае, Камбодже, Таиланде и других странах Юго-Восточной Азии люди приветствуют друг друга вопросом: «Вы уже поели риса?» Независимо от того, ели вы его или нет, нужно вежливо ответить: «Да, спасибо. А вы?»

▲ Вместо русского выражения «чемодан без ручки» англичане говорят «белый слон». Фраза появилась благодаря сиамскому королю, который дарил это животное каждому не понравившемуся ему знатному человеку. Белые слоны считались священными и не должны были работать, поэтому содержание их разоряло владельцев.

ЧУТЬ-ЧУТЬ НАГЛОСТИ – И ВЫ ЗАМУЖЕМ

Ехала недавно вечером от подруги - на такси и подшофе. И тут внутренний голос говорит мне, что я должна осчастливить водителя и выйти за него замуж. Привязалась к нему: «Дай мне свой телефон, а завтра вечером жду твоих предложений насчет ухаживания за мной!» Что вы думаете? Да! Мужик нынче пугливый и нежный пошел, поэтому чуть-чуть наглости - и вы замужняя дама. А вы мне - сайты знакомств, сайты знакомств. Что с мужиком теперь делать?

Тамара К.

**«НУ ЗАЧЕМ ТЕБЕ
ЭТА КАСТРЮЛЯ?»**

Решил я как-то жене на день рождения подарить мультиварку. Она давно просила. А чтобы выбрать

подходящую, в Интернете изучил отзывы. Каково было мое удивление, когда в разделе «Недостатки» я увидел следующее: «Приходится чаще готовить, а то муж может сказать: «Ну и что ты ныла, что она тебе позарез нужна?!»

Максим П.

ВИДИТЕ? ОН НЕ БАНАЛЬНЫЙ!

Утром ты смотришь на мужчину и думаешь: «Ну ладно. В принципе, ничего... Купим ему новую рубашку, отмоём». И когда он шутит, то ты смеешься даже не столько его шутке, а радуешься, что, мол, ну вот же! Вот! Он умеет шутить! Я же говорила, нормальный парень! Пришел без цветов? Цветы - это, в конце концов, банально. А он, видите, не банальный! Хотя бы березовое полено принес, что ли!

Ирина П.

БЕЗОПАСНЫЙ ТРАНСПОРТ

К весне и лету в детских магазинах появляется большое количество самокатов, велосипедов, электромобилей. Что лучше выбрать для малыша?



Если в раннем детстве ребенку достаточно нескольких игрушек-погремушек, то уже к трем-четырем годам он начинает интересоваться более взрослыми увлечениями. Велосипед, самокат, машинка - все это малыш видит во дворе у других ребят и, конечно, начинает хныкать: «Хочу покататься!» Прежде чем покупать ему личное средство передвижения, попросите у знакомых на прогулке велосипед или самокат. Пусть малыш поймет, что ему действительно нравится.

Идеальным средством для передвижения по городу я считаю самокат. Скорость у него более равномерная, чем у велосипеда. Да и затормозить можно куда быстрее. Он подойдет более взрослым ребятам - школьникам.

А если большую часть летних каникул ребенок проводит в деревне, лучше приобрести велосипед. Кататься по проселочным дорогам на нем будет удобнее всего.

На любом средстве передвижения ребенка должны быть установлены светодиодные фонарики и звонок. И обязательно купите шлем, наколенники и налокотники.

Анастасия Баиндурашвили.

ГЛАВНОЕ - ЗДОРОВЬЕ!

Вопрос о приобретении самоката в нашей дружной семье назревал давно. Но нас настораживал тот факт, что многие нелестно отзывались об этом средстве передвижения. Говорили, что при катании на самокате оказывается сильная нагрузка на спину, позвоночник. И ведь действительно, ребенок все время находится в одном и том же положении, отталкивается одной и той же ножкой. В итоге мы решили повременить с покупкой, и оказались правы. Самокат у дочери появился в семилетнем возрасте, когда она уже освоила роликовые коньки и спортивный велосипед. Да и сыну купили скейтборд только в 10 лет.

К этому времени опорно-двигательный аппарат окреп и был готов к более серьезным нагрузкам.

Так что не устану повторять, что главное в вопросе выбора детского транспорта - это его безопасность для здоровья!

Елена Грязева

ПЕРВЫЙ ДЖИП

Мои знакомые купили сыну вместо велосипеда электромобиль. Конечно, мальчик был в восторге, как, впрочем, и его друзья. А я подумала, что не стала бы своему ребенку заменять этой игрушкой велосипед. Катаясь на электромобиле, малыш никаких усилий не прикладывает, просто развлекается. Для физического развития эта вещь абсолютно бесполезна. Но я понимаю, что побаловать ребенка иногда хочется. Если есть возможность, покупайте обе вещи, но не заменяйте электромобилем велосипед.

Валерия Мищенко.

ИНТЕРЕСЫ МЕНЯЮТСЯ

Как только моей дочери исполнился год, ей стало не очень интересно сидеть в коляске. Мы с мужем приобрели для нее детский трехколесный велосипед с длинной ручкой, за которую взрослый везет эту чудо-технику. По сути, это та же коляска, только с большим количеством прибабасов - подставкой для ног, тентом от дождя и солнца, музыкальной панелью, отделением для игрушек. Наш выбор поначалу дочери понравился, но пользовалась она этим транспортом всего два раза. Вторую ошибку мы совершили, когда купили ей беговел. Есть дети, которым беговелы очень нравятся, но у нашей девочки интереса хватило на несколько поездок. Думаю, надо было взять у знакомых напрокат и сразу стало бы ясно, что покупать дорогую вещь нет смысла. Сейчас дочь подросла и катается на велосипеде.

Марина Саркисян.



Сын растет нытиком

Милая «Подруга»! Я воспитываю сына одна. В свои 10 лет он все еще не может постоять за себя, а когда его обижают, начинает плакать вместо того, чтобы дать сдачи. Я ругаю его за это, но ничего не меняется...

Оксана.

ПОДРУГА: Милая Оксана, я могу ошибаться, но мне кажется, вы жестоки по отношению к своему ребенку. Посудите сами: у мальчика нет перед глазами примера поведения, на который он мог бы опираться. Нет отца, который мог бы рассказать ему, как надо себя вести. Он пытается прошупать почву сам, ошибается и, вместо того чтобы получить сочувствие, натывается на ваше безразличие и упреки. Прежде всего, вы должны перестать ругать ребенка, когда он в очередной раз проявляет слабость. Наоборот, пожалейте сына, а потом вместе обсудите, как надо было поступить в конкретном случае. Пусть он знает, что вы его поддерживаете, верите и не сомневаетесь, что из него вырастет сильный мужчина. После любой маломальской «победы» хвалите сына и говорите, какой он у вас мужественный.

Не лишним будет записать мальчика в какую-нибудь спортивную секцию - на карате или рукопашный бой. Пусть учится стоять за себя.

Где взять оптимизм?

Милая «Подруга»! Сколько себя помню, всегда была пессимисткой. Сейчас мне 24 года, живем с мужем отдельно, я стала нервной, агрессивной. Где взять оптимизм?

Екатерина Ш.

ПОДРУГА: Милая Екатерина! Оптимизм не заложен в нас генетически. Но все же его можно воспитать.

Вы - пессимистка потому, что привыкли к такому образу мыслей. Приучили себя, что вокруг все плохо, все плохое. Предлагаю вам провести эксперимент. В течение 21 дня (считается, что именно столько времени нужно на формирование привычки) вы должны радоваться всему, что происходит вокруг вас. Вам, конечно, будет тяжело, но, прошу вас, делайте это, пусть даже через силу. С каждым новым днем ваш мозг будет все меньше и меньше сопротивляться новому взгляду на мир.

По прошествии указанного времени спросите себя, изменилось ли что-то в вашей жизни. Я надеюсь, ответ будет положительным.



Ссоримся с мужем из-за отдыха

Милая «Подруга»! Мой муж предпочитает в свободное время сидеть дома на диване, а я хочу гулять, путешествовать, узнавать что-то новое. Как нам прийти к компромиссу?

Нина Богданова.

ПОДРУГА: Милая Нина! Все люди разные, и это надо принимать как данность. Нет ничего страшного в том, что вы с мужем отличаетесь по характеру и темпераменту. Нужно просто научиться жить с этим.

Если с вашим супругом можно договориться, попробуйте это сделать. Предложите такой вариант: одни выходные вы проводите так, как захочет он, другие - так, как пожелаете вы. Это внесет разнообразие в вашу жизнь, и никто не останется в обиде.

Если муж не согласится на такой план, в любом случае попытайтесь его понять. Наверняка он очень устает на работе, и для него полежать на диване - высшее счастье. Позвольте ему это. В конце концов, вы как женщина должны быть мудрее. Не расстраивайтесь из-за того, что не можете заниматься активным отдыхом вместе с мужем. Время от времени без него выбирайтесь куда-нибудь со своими друзьями, единомышленниками. В таком случае и муж будет доволен, и вы не заскучаете.

Я не умею копить деньги

Милая «Подруга»! Давно хочу накопить некоторую сумму «на черный день», просто чтобы была. А у меня никак не получается! Деньги будто сквозь пальцы утекают. Что мне делать?

Кристина.

ПОДРУГА: Милая Кристина! Очень часто людям не удается копить деньги потому, что у них нет четкого представления, для чего именно они им нужны. Формулировка «на черный день» не устраивает наш мозг, ему нужна конкретика. Задумайтесь, есть ли у вас сейчас цель, на которую вам нужны деньги, - покупка дорогостоящей вещи, поездка на отдых, ремонт или что-то еще? Найдите свою мотивацию и четко держите ее у себя в голове.

Хороший способ - с каждой зарплаты откладывать фиксированную сумму на осуществление своей мечты. Пусть это будет даже 10 лари. Если вам сложно держать их

в сохранности дома, заведите специальную банковскую карту. На ней вы к тому же сможете еще и заработать благодаря накапливающимся процентам. С такой карты вы не сможете снимать деньги в течение определенного срока, что поможет вам избежать мелких трат.

Многим женщинам, которые не знают, «куда утекают деньги», помогает ведение дневника расходов. Ежедневно записывайте в него, на что именно сегодня вы потратили ту или иную сумму. В конце месяца проанализируйте свои расходы и выберите пункты, которые вы могли бы урезать или вовсе отказаться от них.

Проверь себя



КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К УБОРКЕ?

Отношение человека к уборке связано с его характером. Ведь недаром хозяева бывают разные: активные и ленивые, скрупулезные и не обращающие внимание на мелочи. К какой категории относитесь вы?

То, как часто женщина делает уборку и насколько любит это занятие, говорит о многом. Если хотите узнать немного больше о себе и о своем характере, пройдите тест.

1. Как часто вы делаете уборку?

А. По мере необходимости. Вижу грязь - убираю.

Б. Каждый день: всегда найдет-ся, что почистить.

В. Раз в несколько недель, когда уже невозможно смотреть на бардак.

2. Вы заметили кошачий пух, лежащий около дивана. Как поступите?

А. Уберу его в карман халата - у меня там пылесборник.

Б. Подниму и посмотрю вокруг - вдруг еще где-нибудь есть грязь.

В. Затолкаю его подальше под диван.

3. Просите ли вы мужа и детей помогать вам с уборкой?

А. По мере их возможностей, специально заставлять никого не стану.

Б. Особенно не уговариваю, все равно хорошо убрат-ся не смогут.

В. Иногда приходится заставлять их буквально из-под палки. А что, не одной же мне страдать!

4. Готовы ли вы платить помощнице по хозяйству, чтобы она мыла вам квартиру?

А. Думаю, я бы стала изредка прибегать к такой услуге.

Б. Нет! Мало того, что ничего не

уберут как следует, так еще и деньги сдерут.

В. Готова! Кто бы только денег дал...

5. Отвлекаетесь ли вы на посторонние дела во время уборки или полностью сосредотачиваетесь на ней?

А. Могу отвлечься на телефонный звонок.

Б. Я полностью сосредоточена на уборке. Домашние это знают и не трогают меня в такие моменты.

В. Еще как отвлекаюсь! Из-за этого у меня иногда уборка растягивается на целый день...

6. Какие чувства вы испытываете после уборки?

А. Приятные - люблю, когда дома чисто.

Б. Испытываю чувство выполненного долга.

В. Облегчение и опустошение одновременно.

7. Если вам сделают замечание по уборке, обидитесь?

А. Скорее, приму во внимание и поспешу исправить недочеты.

Б. Для меня это оскорбление!

В. Мне все равно, пусть делают замечания, лучше убираться от этого я не стану!

8. Насколько часто вы моете окна?

А. Как правило, перед зимой и после зимы.

Б. Несколько раз за сезон.

В. А окна надо мыть?

9. Если у вас дома беспорядок, будете ли вы испытывать дискомфорт?

А. Конечно, буду, и постараюсь его убрать в кратчайшие сроки.

Б. У меня в квартире никогда не бывает беспорядка!

В. Может быть, немного и буду...

10. Часто ли вы делаете генеральную уборку?

А. Иногда, в некоторых комнатах.

Б. Строго раз в месяц или чуть реже.

В. Стыдно признаться, но крайне редко и еще реже довожу ее до конца!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вы очень хорошая хозяйка! У вас в доме всегда чисто и уютно, но при этом вы не сходите с ума, если ребенок уронит на ковер пирожное. Здоровое отношение к уборке позволяет вам поддерживать порядок в квартире, не третируя при этом домочадцев. Вы гостеприимны и не считаете приходящих в свой дом людей неудобством. Вас любят за общительность, доброжелательность и спокойствие. У вас мягкий характер, благодаря которому вы прекрасно сходите-сь с людьми.

Большинство Б. Вы из той категории женщин, у которых все дол-

жно быть идеально. Если кухонный стол - то кристально чистый, если обед - то самый вкусный, если муж - то верный, если дети - то послушные и аккуратные. Стремление к перфекционизму проявляется и в вашем отношении к уборке. Не дай Бог кому-нибудь пройти-сь в грязной обуви дальше порога! Родственники такие хозяйки, как правило, тоже стараются подогнать под определенный стандарт. Вот вам совет: снизьте обороты, иначе рискуете потерять расположение самых близких вам людей.

Большинство В. Здоровое равнодушие в отношении порядка в

доме зачастую бывает полезно, но не в вашем случае. Вы уже переступили допустимую границу: у вас в квартире чаще всего можно встретить беспорядок, валяющиеся конфетные фантики, песок от ботинок у порога. Вы оправдываете себя тем, что не любите зацикливаться на таких мелочах. Что ж, это ваше право, но задумайтесь: может, ваши домашние не согласны с вами? Ваше равнодушие простирается и дальше: вы можете не обратить внимания на проблемы у мужа на работе или у детей в школе. Вам стоит уделять близким и своему дому больше времени!



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ПРАВА БИОЛОГИЧЕСКОГО ОТЦА

ВОПРОС: Мой отец скончался 8 лет назад. Я приняла наследство. Но его сын от первого брака, который живёт за границей, даже не заявил на получение наследства. Может ли он сейчас, спустя столько времени, отсудить свою долю? У кого можно узнать, было ли написано завещание?

ОТВЕТ: Отсудить свою долю он уже вряд ли сможет. Хотя, конечно, не исключено, что он обратится в суд. Что касается завещания, оно могло быть составлено наследодателем у любого нотариуса.

ВОПРОС: Моя сноха выгнала сына из квартиры и не даёт ему видаться с детьми. Она ставит ультиматум - если он не даст денег, она не разрешит ему встречаться с сыновьями. Что он может сделать в такой ситуации?

ОТВЕТ: Вашему сыну необходимо обратиться в суд с иском об определении порядка общения с детьми.

ВОПРОС: Мы с женой разводимся по обоюдному желанию. У жены двое детей, 14 и 12 лет. Девочка хочет жить со мной. Супруга предлагает написать доверенность на ребёнка. Есть у меня возможность воспитывать дочь и какие для этого нужно оформить документы?

ОТВЕТ: Если это не ваша дочь, для начала вам нужно её удочерить. Уже после этого можно будет определять место жительства ребёнка.

ВОПРОС: В свое время мои родители подарили мне дом. Сейчас мои дети выросли и просят у меня часть дома. На что они имеют право, если дом мне перешел по дарственной?

ОТВЕТ: Ваши дети являются вашими прямыми наследниками. То есть, дом они смогут получить только после вашей смерти. На данном этапе у них есть только право на проживание.

ВОПРОС: Что делать, если жена подала на алименты, но мы до сих пор состоим в браке и живем вместе?

ОТВЕТ: Ваша супруга имеет право подать на алименты, даже находясь в браке.

ВОПРОС: После развода есть решение суда о разделе имущества, но также есть несколько условий (провести дополнительный санузел и т.д.). Могу ли я без этих условий оформить на себя свою часть дома только на основании решения суда? Имею ли я право прописать туда кого-нибудь уже без согласия собственника (бывшего супруга). Дом приобретен во время брака.

ОТВЕТ: Если у вас есть решение суда и оно вступило в законную силу, то да - на его основании вы можете оформить свою часть дома. Если вы уже официально развелись, согласие супруги на то, чтобы кого-то туда прописать, вам не понадобится.

ВОПРОС: Может ли мой отец оформить на меня дарственную на квартиру, которая находится в другой стране?

ОТВЕТ: Разумеется. Если это его собственность, он может распоряжаться ею по своему усмотрению.

ВОПРОС: Моей дочери в октябре исполнится 20 лет, она учится на втором курсе университета. Ее отец присылает всего 100 долларов в месяц. На этом вся его помощь заканчивается - ни одежда, ни учеба, ни отдых его не касаются. Мне сказали, что я могу обратиться в суд и его обяжут платить алименты. Действительно ли это так?

ОТВЕТ: Нет, алименты выплачивают до достижения совершеннолетия - то есть, до 18 лет. А вашей дочери уже почти 20.

ВОПРОС: После расторжения брака суд разделил имущество - квартиру - в равных долях. После этого бывший супруг оформил право собственности - 1/2 часть - и переехал к другой женщине. Я осталась с двумя детьми. Спустя пару лет пришла гражданская жена бывшего мужа и предъявила свидетельство о собственности. Она заявила, что он подарил ей эту долю. Женщина сказала, что она сама тут жить не будет, но впустит квартирантов. Я обратилась в суд с иском, чтобы признать сделку недействительной. Есть ли у меня шансы выиграть это дело?

ОТВЕТ: Подарить свою долю он имел право - договор должен быть оформлен письменно и зарегистрирован. А признать этот документ недействительным очень сложно. Это можно сделать только в том случае, если он, например, был заключен вопреки требованиям законодательства или если вы докажете, что он прикрывал собой сделку купли-продажи, то есть, гражданская жена заплатила ему за это определенную сумму.

ВОПРОС: Изначально в свидетельстве о рождении в графе «отец» у моего сына стоял прочерк, так как его папа отказался от регистрации на себя. Сейчас я вышла замуж, муж записал ребенка на себя, изменили ему отчество (с согласия ребенка). Но приехал его биологический отец и теперь требует изменить ребенку отчество и фамилию. На экспертизу ДНК не являемся (ссылаясь на недавнее рождение ребенка и занятость). Следующее заседание назначили на день рождения ребенка - в день, когда ему исполнится 10 лет. Что нам делать? Мальчик считает своим отцом моего мужа. Может ли его настоящий отец выиграть дело?

ОТВЕТ: При достижении ребенком 10 лет смена фамилии, имени или отчества происходит только с его согласия. Вам не о чем беспокоиться, тем более, если отец в воспитании ребенка не принимал участия. Закон на вашей стороне. Тем более, что вы можете представить в суд множество доказательств того, что биологический отец о сыне не вспоминал. Например, справки с детского сада и школы о том, кто забирал ребенка, кого он считает папой, видели ли воспитатели и педагоги биологического отца и т.д.



(Продолжение. Начало в 1-21)

Отэм отшатнулась, не желая погрузиться в пучину сумасшествия, и судорожно поймала ртом воздух. Она не может этого сделать. Только не с Сэмом, не сейчас, когда ее сын рисует для него картинку в соседней комнате.

Сэм крепче сжал талию Отэм и снова притянул ее к себе.

– Нет, Сэм.

Но Сэм не разжимал пальцев. Его дыхание стало тяжелым и прерывистым, как если бы он пробежал несколько миль без остановки.

– Да, Отэм.

– Нет. – Как же трудно было ему отказать! Но и быть с ним невозможно. В последний раз эти отношения разбились ей сердце и полностью изменили всю ее жизнь. Отэм судорожно сглотнула и покачала головой: – Нет.

Сэм смотрел на нее своими голубыми, подернутыми пеленой желанием и решимости глазами. Отэм видела это выражение его глаз и раньше. Много лет назад. Тогда она пала жертвой его чар. Но теперь она стала старше. И гораздо мудрее.

– Что ты делаешь, Сэм?

– То же, что и ты. Возбуждаюсь.

– Коннор может войти сюда в любую минуту. – Но не только поэтому Отэм пыталась его остановить.

– Уверен, одна из комнат в твоём доме запирается изнутри.

– Это пошло.

– Это то, чем занимаются взрослые.

Отэм сделала шаг назад и ударила плечом о холодильник.

– Этим ты занимаешься в своей квартире? Запираешься в спальне с одной из своих подруг?

Сэм сжал губы, а его взгляд ожесточился.

– Я никогда не приводил в дом подруг, если рядом был Коннор.

Отэм натянула блузку на плечи. Все это не имеет значения.

– Зачем ты пришел? Зачем сделал так, чтобы Коннор пригласил тебя на обед? Хочешь сделать вид, будто мы семья?

Сэм провел руками по своим светлым волосам, а потом опустил их.

– Не знаю. Наверное, мне просто скучно.

Именно так Отэм и подумала.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Тогда поищи для своих игр кого-нибудь другого. – Отэм опустила глаза и застегнула пуговицы. – В последний раз когда тебя одолела скука, я осталась в номере отеля Лас-Вегаса. Одинокая и беременная.

Глава 13 ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, ПУСКАЕТ В ХОД ОБАЯНИЕ

Дождь барабанил по окнам арендованного Отэм пляжного домика. Шторм вздымал темные волны, и они, накатывая на берег, разлетались мириадами брызг в гнущейся от порывов ветра высокой траве. Отэм стояла перед высоким, во всю стену, окном кухни, освещенная лампой.

Молнии озаряли черные тучи, и их ослепительно-белые пики раскалывали ночное небо надвое. Лишь спустя несколько минут окрестности сотрясались от раскатов грома. Отэм чувствовала его, стоя босыми ногами на деревянном полу.

В одной из комнат наверху спал в блаженном неведении о царящем вокруг хаосе Коннор. Он заснул час назад, набегавшись по пляжу в резиновых сапогах и дождевике. Погода была вполне сносной до тех пор, пока три часа назад не разразился шторм. Отэм любила бури. А эта обещала быть поистине впечатляющей.

Она сложила руки поверх тонкой футболки с изображением таксы. Если бы она не была здесь совсем одна с уставшим пятилетним ребенком, можно было бы откупорить бутылку «Каберне Совиньон», которую она купила для Шайло. Было бы чудесно затопить камин и прислушиваться к шуму грозы, прижавшись щекой к крепкому мужскому плечу.

Вчерашний день выдался очень напряженным. С того самого момента, как приехал Сэм, и до той минуты, как он уехал. К привычной нервозности, которую Отэм всегда испытывала в присутствии бывшего мужа, примешивалась еще и их с Винсом обоюдная ненависть. Эти двое едва не вцепились друг другу в глотку.

Отэм обхватила себя за плечи. Холодный воздух касался ее кожи и заставлял сжиматься соски под тонкой тканью футболки. Впрочем, были вчера минуты, когда Отэм почти полностью расслабилась. Напряжение прогнали руки Сэма. А потом он поцеловал ее в шею и заполнил пустоту напряжением совсем иного рода. В эти самые минуты, когда Сэм целовал ее, а она отвечала на его поцелуи со страстью оголодавшего путника, каждая клеточка ее тела пробудилась к жизни. Сэм напомнил Отэм, что ей уже тридцать. Что она хотела, чтобы ее ласкали и прижимали к груди. Что она хотела быть желанной. Сэм напомнил ей, что она хотела ночью не просто друга на батареях, которого приходилось тщательно прятать от своего чересчур любопытного пятилетнего сынишки, а живого мужчину из плоти и крови. Отэм действительно хотела мужчину. Страстного и красивого. Такого, как Сэм.

Раскаты грома прокатились по небу,

и пол задрожал под ногами Отэм. Молния осветила тучи подобно огненному столбу. Нет. Она хотела не Сэма. Отэм ужасало то обстоятельство, что ей пришлось на ум именно его имя. Это говорило лишь о том, что она действительно нуждается в физической близости. Слишком много времени прошло с тех пор, когда она последний раз задышалась от страсти в постели мужчины.

Вновь раздался раскат грома, и Отэм замерла в ожидании молнии. Но так и не дождалась. До ее слуха доносился лишь мерный стук, и она не сразу поняла, что кто-то стучит в дверь. Сдвинув брови, Отэм прошла через устланную ковром гостиную, миновала лестницу, ведущую на второй этаж, и подошла к входной двери. Вряд ли за ними пришли, чтобы эвакуировать. Ведь шторм был недостаточно силен. Поэтому Отэм удостоверилась, что накинута цепочка, и только после этого приоткрыла дверь. Висящий над дверью фонарь осветил вымокшего до нитки Сэма с прилипшими ко лбу волосами.

– Что ты здесь делаешь? – громко спросила Отэм, стараясь перекричать шум дождя.

– Не знаю.

Отэм прикрыла дверь, чтобы снять цепочку, а потом распахнула ее снова. По лбу Сэма струилась вода, ресницы слиплись, но он стоял не двигаясь. И потерянно смотрел на бывшую жену.

Отэм перевернула руку и посмотрела на часы.

– Уже десять, Сэм.

По щекам Сэма побежали дождевые струйки, когда он перевел взгляд с глаз Отэм на ее губы.

– В самом деле?

– Зачем ты здесь?

– Не знаю.

– Не знаешь?

Сэм покачал головой:

– Я не знаю, почему сидел в «Бенихане» с Таем, Дарби и другими парнями, а потом вдруг вскочил с места и ушел. – Теплая толстовка Сэма промокла насквозь и отяжелела, а его взгляд скользнул еще ниже и остановился на сжавшихся от холода сосках Отэм. – Я не знаю, почему сел в машину и ехал два часа без остановки в такую непогоду. – Сэм вновь посмотрел Отэм в глаза. – Я не знаю, почему стоял перед этой чертовой дверью целых десять минут, прежде чем постучать.

Отэм не собиралась снова задавать тот же вопрос. Сэм был явно не в состоянии объяснить что-либо. Очевидно, невозможность играть в хоккей из-за травмы лишила его разума.

– Сэм, я ничего не понимаю.

– Это справедливо. – Сэм протянул руку и схватил Отэм за футболку ниже груди. – Ты и меня запутала. – Он дернул за тонкую ткань, вытаскивая Отэм к себе под дождь.

Холодные капли ударили ее по лицу и шее. Отэм подняла голову, чтобы сказать Сэму, что он сошел с ума, но его губы не позволили ей произнести ни слова. Горячие, влажные и требовательные. Отэм стояла не двигаясь, пока Сэм целовал ее, и ждала, пока он за-

кончит. Ждала возможности оттолкнуть его и захлопнуть дверь у него перед носом. Но поцелуй был слишком горячим, слишком восхитительным. Сэм, должно быть, передал ей часть своего сумасшествия, ибо Отэм поднялась на мысочки и ответила на его поцелуй. Их языки встретились, соприкоснулись и пустились в пляс. От рук и губ Сэма исходил нестерпимый жар, согревший живот и лоно Отэм. Холодный дождь намочил ее волосы и одежду. Над головой грохотал гром. Вода струилась по сомкнутым губам. Отэм погрузила пальцы в мокрые волосы Сэма и втянула в себя воздух из его легких.

Сэм отстранился первым, и на его лицо упала тень. Сердце Отэм грохотало подобно грому, она судорожно пыталась перевести дыхание, втягивая носом холодный воздух. Отэм не могла разглядеть в полумраке глаз Сэма. Но ей и не надо было их видеть, ибо она и так знала, что они горят неприкрытым желанием. Оно окутывало их обоих жаркими волнами. Накатывало и требовало удовлетворения. Такого, которое могло насытиться лишь прикосновениями горячей кожи к горячей коже.

– Заходи, Сэм. – Однажды Отэм уже сгорала от такого же желания. Много лет назад. Оно было сильным, непреодолимым и требовательным. Как и пробудивший его мужчина.

– Где Коннор?

– Спит. – Отэм затеяла опасную игру, в которой проиграла много лет назад. Но теперь она была старше. И мудрее. Теперь она могла удовлетворить свою страсть, оставив нетронутым сердце.

– Ты знаешь, чего я хочу.

Да. Она знала. А еще она знала, что, возможно, пожалеет утром о содеянном. Но до утра далеко, и она хотела провести эти долгие несколько часов, исцеляя боль, пульсирующую в ее теле подобно раскатам грома над головой.

Отэм взяла Сэма за руку и увлекла его за собой в дом. Она закрыла дверь и прижалась к ней спиной, когда Сэм порывисто стянул с себя толстовку. Взору Отэм предстала виднеющаяся из-за пояса потертых джинсов полоска светлых волос, поднимающаяся к пупку. Сэм отер толстовкой лицо и швырнул ее на пол. И вот он уже стоял перед Отэм в мокрых джинсах с поблескивающей от влаги кожей и повязкой на левом плече. Он тряхнул головой, разбрызгивая вокруг капли воды. Одна из них упала на щеку Отэм, а другая – на ее верхнюю губу. Она судорожно вздохнула в попытке унять бешеное сердцебиение.

– Как твое плечо?

– Прекрасно. А вот у тебя промокла футболка.

Отэм с трудом оторвала взгляд от светлых волос, покрывавших рельефную грудь Сэма, делающую его похожим на бога из скандинавской мифологии, а потом посмотрела на собственную промокшую футболку, прилипшую к телу. Под изображением таксы четко вырисовывались затвердевшие соски.

– Наверное, тебе нужно пойти переодеться, пока не подхватила простуду.

Отэм склонила голову набок и посмотрела на Сэма. На его квадратный подбородок, слегка искривленный нос и голубые глаза, подернутые пеленой желания.

– Ты беспокоишься обо мне?

– Я беспокоюсь, что ты не снимешь эту футболку.

– Такними ее сам. – Отэм подняла руки над головой, и когда Сэм сделал шаг по направлению к ней, пульсация в лоне усилилась и стала почти непереносимой. Сэм стащил с Отэм мокрую футболку, слегка коснувшись костяшками пальцев ее ставшей слишком чувствительной кожи, и бросил ее на пол рядом со своей толстовкой.

Отступать было поздно. Отэм подавалась вперед и припала губами к впадинке на шее Сэма. Он был таким теплым, а кожа – влажной от дождя. Тугие соски Отэм коснулись его источающей жар обнаженной груди, и Сэм глухо застонал. Прежде чем окончательно лишиться рассудка, Отэм прошептала ему на ухо:

– Скучаешь?

– Мне не было скучно вчера. Я был возбужден. – Сэм коснулся рукой груди Отэм и легонько сжал ее пальцами. – Я хотел тебя. Никан не мог забыть о том, что я хочу и в каком порядке.

Отэм провела руками по груди Сэма.

– Ну и какую же часть моего тела ты хотел бы заполучить первой?

Ответ Сэма прозвучал глухо:

– Вот эту. – Он погладил подушечками больших пальцев соски Отэм, сорвав с ее губ стон. – Я хочу, чтобы эти части твоего тела оказались у меня во рту, прежде чем я спущусь к своему любимому местечку.

Отэм тоже этого хотела. Хотела так сильно, что едва сдерживалась, чтобы не опрокинуть Сэма на ковер и получить желаемое. С ее губ сорвался тихий смех, словно она не сгорала изнутри от сжигающей ее страсти.

– К пальцам на ногах?

У нее впереди была вся ночь.

Сэм просунул руку под резинку ее штанов.

– Вот к этому. – Сэм сжал лоно бывшей жены своей горячей ладонью, и она едва не упала на пол. – Вот сюда, где ты такая влажная. И вовсе не от дождя. – Пальцы Сэма скользнули внутрь, и Отэм едва не взорвалась. Все смешалось у нее в голове, а перед глазами поплыли разноцветные круги. – Я хочу оказаться глубоко внутри тебя, где ты такая тугая и горячая. Хочу поласкать твой бугорок кончиком своей плоти, чтобы ты выкрикнула мое имя, как выкрикивала когда-то.

Отэм считала, что никогда не выкрикивала имени Сэма, но сейчас это не имело никакого значения. Это не имело значения, когда она срывала с него одежду, а он стаскивал с нее штаны и трусики. Отэм переступила через одежду и коснулась рукой напряженной плоти Сэма. Она хотела его и не собиралась ждать. Ибо промедление было смерти подобно.

В тусклом свете фонаря Сэм казался невероятно красивым, и Отэм взяла в руку его плоть. Большую и горячую. Больше, чем она помнила. С пульсирующими под ее ладонью венами. За спиной у Сэма молния разрезала небо надвое и осветила коридор. Грохот сотряс воздух и дом до основания.

– Я тоже этого хочу, Сэм.

Сэм посмотрел на стоящую перед ним женщину. На ее мокрые волосы и горящие страстью зеленые глаза. И

пульсирующая желанием кровь быстрее заструилась по его венам. Его легкие сжались, низ живота напрягся, а плоть стала настолько тугой, что причиняла боль. Губы Отэм слегка приоткрылись, когда она коснулась ее рукой и начала водить по всей длине. Колени Сэма подкашивались, и он с трудом держался на ногах. Ему хотелось, чтобы все происходило медленно. Отэм заслуживала такого неспешного и сладкого секса. Но едва лишь ее губы коснулись губ Сэма, острое, точно пика, желание пронзило его насквозь и растаяло в паху, заставляя Сэма действовать незамедлительно. И никакой деликатности. Только желание швырнуть Отэм на пол и взять ее с неистовством пещерного человека.

Отэм втянула носом воздух, лишая Сэма способности дышать, и он окончательно потерял голову. Пропал в тумане горячей страсти, проникающей в поры и заставляющей забыть обо всем на свете. Отэм припала к губам Сэма и поцеловала его, отдавая ему свое тепло. Сладкое текучее тепло, которое ждало Сэма внутри ее. Их влажные языки переплелись в сладостной схватке, и руки Сэма заскользили по груди Отэм, ее животу и бедрам. Его пальцы вновь проникли в горячую расселину. Отэм сделала интимную стрижку в виде узкой полоски. Немного гладкой кожи. Немного волос. Именно так нравилось Сэму больше всего. Его пальцы ощутили ее тепло в том месте, где она ждала его, изнемогая от томления. Сэм подался вперед, потираясь своей плотью о ладонь Отэм. Кончик пальца Отэм коснулся самой ее вершины, и Сэм застонал громко и протяжно, как от боли, опускаясь на пол вместе с ласкающей его женщиной. Он поцеловал ее губы и грудь, а потом потянулся за портмоне в заднем кармане брюк. Только Отэм перехватила инициативу. И вот уже Сэм лежал, распластавшись на спине, а Отэм раскатывала презерватив по всей длине его плоти до самого его основания.

– Я не хочу причинить тебе боль, – произнесла Отэм хриплым от желания голосом.

– Ты сможешь причинить мне боль, лишь если остановишься на полпути, дорогая.

Отэм хрипло засмеялась, слегка привстав над бедрами Сэма, а потом приняв его в себя без остатка. Сэм подался вверх, Отэм запрокинула голову, и с ее губ сорвался протяжный стон. Отсветы фонаря плясали на ее молочной-белой груди, тугих розовых сосках, плоском животе и рыжих завитках, покрывавших лоно. Все глубже погружаясь в пучину наслаждения, Сэм глухо произнес:

– Как же хорошо, Отэм...

Она приподнялась, и Сэм вошел в нее глубоко и резко.

– Да.

Сэм обхватил бедра Отэм, в то время как она приподнималась и опускалась, напоминая наездницу на родео. Еще несколько мощных движений, и тело Отэм сотрясла первая волна наслаждения, и Сэму пришлось стиснуть зубы, чтобы не последовать за ней в ту же секунду.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



КАК СЭКОНОМИТЬ НА ОДЕЖДЕ

Шопинг – лучший антидепрессант, с этим не поспоришь. Но как быть, когда цены в магазинах постоянно растут, а финансы в лучшем случае остаются неизменны?

Экономия – это не вынужденная и обременительная мера, как может показаться на первый взгляд, а стиль жизни и даже удовольствие. Ведь даже очень обеспеченные люди в период кризиса подходят к обновлению гардероба очень практично. И на их внешнем виде это никак не сказывается. В чем же секрет?

Проводим ревизию

Дважды в год, а лучше – раз в сезон, занимайтесь пересмотром своего гардероба. Все содержимое шкафа безжалостно встряхивайте на пол и сортируйте по кучкам:

- ★ базовые вещи, которые вы носите каждый день (пусть они возвращаются обратно в шкаф);
- ★ то, что потеряло вид после стирки, порвалось, вытянулось, полиняло и т.п. (можно отправить на тряпки – тоже экономия в хозяйстве);
- ★ одежда и обувь, которые вам не по размеру: часто это бывают даже вещи с бирками, купленные в эмоциональном порыве похудеть;
- ★ вещи, которые вы не надевали год или больше.

Последние две кучки – это ваш резерв для пополнения гардероба. Как? Очень просто. Приведите вещи в порядок, сфотографируйте их и выставьте на сайтах объявлений и в соцсетях в группах «Куплю/продам». Чем меньше назначите цену – тем быстрее найдется на них покупатель. А на вырученные деньги можно без затрат для семейного бюджета и угрызений совести приобрести обновки для гардероба. То же правило касается и детских вещей,

которые расходятся с рук еще быстрее, чем взрослые.

Немодные, но еще выполняющие свою непосредственную функцию – защита от холода – вещи можно отвезти на дачу или раздать нуждающимся. Это тоже будет экономия, в данном случае – места в шкафу и на антресолях.

Если вам вдруг покажется, что после такой «защитки» на полках и вешалках окажется слишком мало одежды – не пугайтесь. Практика показывает, что мы носим всего лишь 20% своего гардероба, а остальное оседает мертвым грузом.

Ревизия гардероба полезна также тем, что вы сразу поймете, каких вещей вам действительно не хватает. Полезно составить список и внести в него, например, белую блузу или ремень под красные туфли. Это будут ваши цели (вместо всяких «хочу» и «чем бы поднять настроение») при очередном походе по магазинам, когда появятся финансы.

Где покупать дешевле?

Оптовые базы. Можно скооперироваться с подругами, коллегами или родителями одноклассников ваших детей и отправиться за мелким оптом на рынок. Так действительно получится дешевле. А если вы выступаете организатором (и помогаете другим сэкономить), нет ничего зазорного в том, чтобы взять символический процент за свои труды. Безусловно, озвучить это нужно заранее. В результате желаемая вещь обойдется вам если не бесплатно, то намного дешевле.

Совместные покупки. В Интернете много групп, ведущих закупки на складах импортных фирм всего на свете –

от нижнего белья до пуховиков. Вам придется дополнительно заплатить организационный взнос и, возможно, почтовые расходы, но все равно цена за желаемую вещь будет намного ниже, чем в магазине. Чтобы не ошибиться с размером, внимательно изучите размерную сетку каждой фирмы, не стесняйтесь задавать вопросы организатору, изучите отзывы на форумах.

Сайты объявлений. На них можно найти абсолютно новую одежду или вещи в идеальном состоянии за полцены для всех членов вашей семьи – просто не ленитесь просматривать объявления. Не ограничивайтесь своим городом – иногда можно договориться, и продавец отправит посылку почтой, за ваш счет, конечно.

Секонд-хенды. Большинство из них не выдержали кризиса и закрылись (ведь они покупают товар за границей за валюту), другие подняли цены, но все равно товары «из вторых рук» могут стать бесценным пополнением вашего гардероба. Их плюс – высокое качество, а иногда и известные бренды, которые трудно позволить себе по полной стоимости. Каждый сам для себя решает – приходит в день привоза (узнайте дату у продавца) или во время максимальных скидок.

На что не стоит тратить

Задумайтесь, прежде чем покупать:

- ★ вещи на распродажах только потому, что хорошая скидка: велик шанс, что они осядут в вашем шкафу мертвым грузом;
- ★ одежду из синтетических тканей: она смотрится дешево, сколько бы ни стоила, к тому же не слишком приятна для тела;
- ★ платье «на выход» для одноразового использования: в вашем гардеробе наверняка найдутся вещи, которые легко сделать праздничными с помощью аксессуаров;
- ★ трикотажные вещи с пометкой, «100% cotton» (они очень быстро «выходят из строя»: растягиваются, линяют);
- ★ дешевые колготки и нижнее белье: лучше выбрать что-то среднее по качеству и цене, потому что такие вещи приятнее носить, и они вам дольше прослужат;
- ★ одежду для дома: ее легко заменить старым любимым платьем или топом с шортами, которые вы уже не наденете «на выход».



В Интернете можно найти выгодные предложения со скидками и бонусами

Если вы уже полгода работаете по десять часов в день и едва живая приходите домой, то ничего хорошего в этом нет. Зато кратковременный стресс (накричал начальник, попался особо сложный клиент, вам нужно выступить перед большой аудиторией, вы получили новое сложное задание, а дедлайн по нему был, что называется, вчера, и т.д.) может стать для вас настоящим двигателем карьеры.

Стресс укрепляет иммунитет

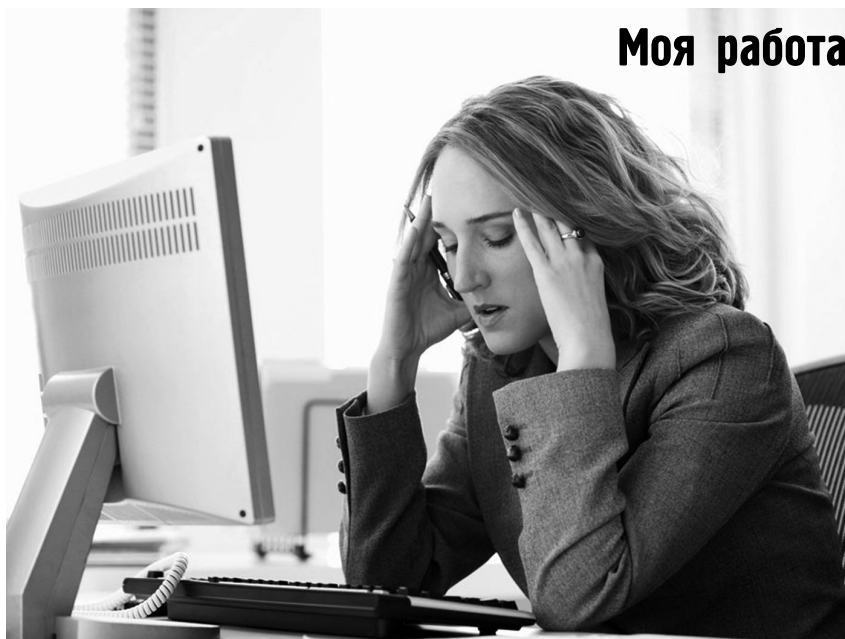
Вы удивитесь, но стандартной реакцией организма на кратковременные стрессы будет повышение иммунитета! Это легко объяснить с точки зрения эволюции. Как выглядела типичная стрессовая ситуация раньше? Идет наш давний предок по лесу, а ему навстречу саблезубый тигр. Дальше возможны три варианта развития событий: либо ты убьешь тигра, либо тигр убьет тебя, либо ты успеешь убежать. В любом случае без ранений, царапин и ушибов не обойтись. Поэтому наш умный организм выработал следующую реакцию: стресс - высок риск ранений - нужно мобилизовать иммунную систему, чтобы ранения не стали смертельными. Драться с тиграми мы уже давно перестали, а защитная реакция осталась.

Стресс повышает активность мозга

Опыты над мышами доказали, что краткосрочные стрессы улучшают концентрацию внимания и мыслительные способности. На нейрофизиологическом уровне это выглядит примерно так: в ответ на неблагоприятную стрессовую ситуацию в мозгу образуются новые нейроны, и эти дополнительные «помощники» позволяют нам лучше справляться с задачами, требующими серьезных умственных усилий. Помимо этого, гормон стресса адреналин улучшает концентрацию внимания. В результате вы становитесь более сообразительными, не отвлекаетесь, сосредотачиваетесь на работе - и ваша производительность растет невиданными темпами.



Стрессоустойчивость приходит с опытом успешного преодоления стрессовых ситуаций



В РЕЖИМЕ СТРЕССА

Мы привыкли считать стресс врагом №1 всех современных женщин. И действительно - если вы тащите на себе работу, семью, ипотеку и домашнее хозяйство, то от него никуда не деться. А теперь хорошие новости: стресс может быть полезен!

Стресс вынуждает добиваться большего

Давно известно: если мы самостоятельно ставим перед собой задачи, то формулируем такие цели, которые можем достичь без сверхусилий. Мы примерно знаем (или думаем, что знаем) границы своих возможностей, стараемся их не переступать и дальше спокойно работаем в удобном для нас режиме. Скажем, вы продавец и привыкли делать продажи на N лари в месяц. Вы считаете это своим потолком и не пытаетесь прыгнуть выше головы. Но тут начальник издает новую директиву: если в следующем месяце вы не сделаете N + N продаж, то останетесь без премии. Стресс? Еще какой! Но именно он и заставит вас взять более высокую планку. Главное - правильно себя настроить. Вместо того чтобы впасть в черную тоску и погрузиться в мысли о том, как вы теперь без премии дотянете до конца месяца, задайте себе вопрос: «Как я могу совершить это сверхусилие?» Именно такие мысли и заставят вас прочитать новую бизнес-книгу, присмотреться к работе более успешных коллег, проанализировать собственные ошибки в работе.

Стресс делает сильнее

Самое время вспомнить об избитом выражении «Что нас не убивает, то делает нас сильнее». Вы обращали внимание, что стрессоустойчивость входит в число обязательных требований к кандидату в описании многих вакансий: от секретаря до генерального директора? И это не то качество, которому можно научиться по книжкам и рассказам очевидцев. Стрессоустойчивость приходит с опытом успешного преодоления стрессовых ситуаций. Вот, например, попался вам проблемный клиент - вредный и нудный, которого хлебом не корми, дай поскандальить. Вы, сжав зубы и собрав в кулак силу воли, стараетесь демонстрировать спокойствие, невозмутимость и вежливо отвечаете на все сорок тысяч вопросов, придирок и замечаний. После того как клиент ушел, вы трясуцими руками наливаете себе чашку чая. Самое время сделать глубокий вдох-выдох и похвалить себя. Вы с честью вышли из непростой ситуации, и в следующий раз вам будет гораздо проще справиться с подобными сложными посетителями. Вы уже знаете, что нужно сказать, как ответить, когда улыбнуться, чтобы обезоружить собеседника. Стоит еще раз отметить, что все плюсы стресса относятся только к краткосрочным ситуациям. Если таких вредных клиентов вам приходится обслуживать в день по пятьдесят человек, а шеф каждый месяц ставит перед вами нереальные задачи, лишь бы не платить премию, то стоит задуматься, что вам важнее: работа или собственные нервы.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА



ТОПИАРИЙ ИЗ ВУАЛИ

Наскучили стандартные горшечные цветы? Поставьте на подоконник топиарий из вуали. Полтва он не требует, зато радует глаз и создает настроение!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * обрезки ткани типа вуали
- * большая кружка
- * бумага, бечевка, скотч
- * карандаш, светлый шпагат, степлер, клеевой пистолет
- * цементирующий состав
- * декоративные материалы (сизаль, божья коровка, яблочки)

Топиарий считается символом благополучия и процветания. Его принято дарить семейным парам, чтобы те жили в любви и согласии. Эта композиция интересна тем, что изготовить ее можно из любых материалов, на ваше усмотрение. Например, оригинально будет смотреться топиарий, сделанный из вуали.

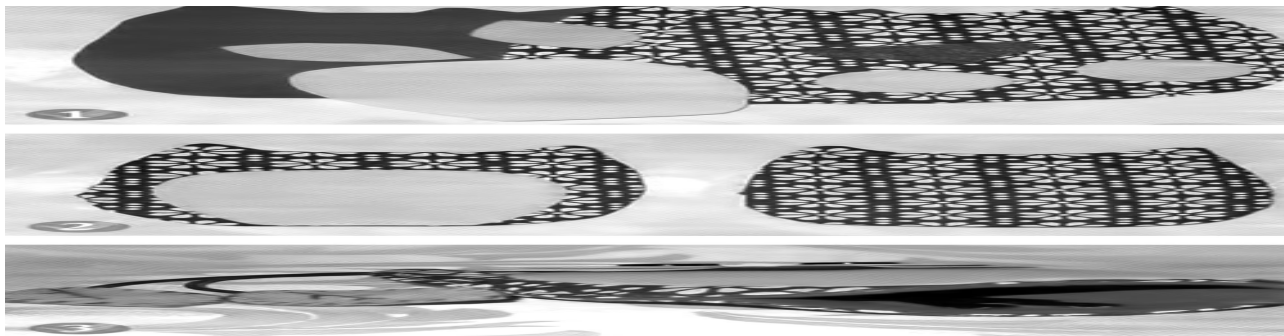
1 Изготовить основу. Скомкать несколько листов бумаги, спрессовать их в плотный мячик. Сверху обмотать его бечевкой, конец бечевки зафиксировать скотчем. В мячик воткнуть карандаш - он будет стволом дерева. Обмотать ствол бечевкой в несколько слоев, чтобы он получился толстым.

2 Нарезать из ткани большое количество квадратов размером примерно 6х6 см. Вместо вуали можно использовать органзу, шифон или даже упаковочную пленку. Свернуть из квадратов лепестки: каждый сложить

по диагонали, немного сместив углы, затем сложить еще раз. Закрепить заготовки у основания с помощью степлера. Сделать большое количество подобных заготовок - это будут лепестки.

3 Готовыми лепестками украсить круглую основу. Прикрепить их с помощью клеевого пистолета по всему шару, начиная сверху, от центра. Чередовать зеленые и желтые лепестки. Клеить их так плотно, чтобы основа оказалась полностью закрытой.

4 Когда крона будет готова, взять чашку и замесить в ней цементирующий состав (вместо него можно использовать гипс). Укоренить в чашке деревце. Когда состав высохнет, задекорировать его сверху сизалем. Украсить топиарий с помощью зеленых пластмассовых яблочек, приклеенных к кроне деревца, и деревянной божьей коровки, посаженной на травку.



ЧТОБЫ ТОРТ НЕ ПОМЯЛСЯ

Я - любительница испечь что-нибудь вкусненькое. Торты у меня один краше другого. Только хранить их сложно - специальных коробок не напасешься. Приловчилась я упаковывать их в широкие целлофановые пакеты, но в них время от времени мои кулинарные шедевры приминались. Очень уж жалко было! Вот и придумала я использовать подручные средства. Взяла несколько длинных макаронин, воткнула их в торт в местах, где дырочки будут не сильно заметны, а сверху надела пакет. Так у меня торт и не засох, и не помялся!

Ольга Кравец.



ДЕЛАЕМ КОГТЕТОЧКУ САМИ



Когда у нас появился котенок, мы сразу приобрели все кошачьи аксессуары - лежанку, домик, лоток, когтеточку. Последняя пришлась не по душе нашей Мане, и кошка ее просто игнорировала. К счастью, мягкую мебель она не портила, но вот обеденному столу доставалось: Манька-разбойница точила свои когти о ножки стола. Тогда мы и превратили его в самую настоящую когтеточку: обмотали шпагатом ножки и привязали к нему мышку, сшитую из кусочков старой искусственной шубы. Кошка была довольна, да и в интерьере появилась изюминка!

Светлана С.



ГДЕ ХРАНИТЬ СУВЕНИРЫ ИЗ ПОЕЗДОВ

Песок и ракушки. Поместите их в красивую декоративную прозрачную баночку. Наклейте на нее бумажку с надписью, например, «Песок с побережья Черного моря».

Брелоки. Вам понадобится доска из пробкового дерева. Повесьте ее, например, на кухне, а на ней с помощью кнопок друг за другом разместите брелоки.

Билеты. Для авиа- и железнодорожных билетов создайте отдельный альбом. Купите обычный фотоальбом, но в ячейках для фотографий вместо снимков разместите билеты.

Кружки. Для них можно выделить отдельную полку в кухонном шкафчике. Или же прибить в районе «кухонного

фартука» резную дощечку, на которую повесить кружки.

Монеты. Создайте панно и наклейте на него монеты с подписью под каждой - какому государству принадлежит эта валюта. Само панно поместите под стекло и повесьте в комнате.

Фотографии. Прекрасная форма для их размещения - коллаж, формировать который можно прямо на стене. Если жалко обои, предварительно наклейте фото на лист ватмана, а непосредственно его уже прикрепляйте к стене.

Прекрасная идея - на стене одной из комнат повесить большую географическую карту. Те страны, которые вы уже посетили, можно пометать своими фотографиями оттуда, прикрепленными с помощью кнопок.

ОРИГИНАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Хочу подать прекрасную идею всем, кто любит печь печенье. Оно может быть самым обычным по своему составу, но вы оформите его так, что глаз не оторвать будет. Я беру пробку от обычной пластиковой бутылки из-под газировки. С ее помощью делаю небольшую вмятину на каждом круг-

ляшке теста (по диаметру кругляшки должны быть немного больше диаметра крышки). А потом при помощи ножиц проделываю четыре дырочки на равном расстоянии друг от друга. Получаются прелестные съедобные пуговички.

Ольга Поленова.



УХОД ЗА ТЕЛОМ 30+



Уход за телом предполагает регулярность, использование грамотно подобранной косметики и разнообразные процедуры. Если соблюдать эти правила, результатом будет гладкая и подтянутая кожа, красивая фигура и хорошее самочувствие.

КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА

За правильную осанку отвечают мышцы, которые поддерживают спину в ровном положении. Именно на их тренировку и следует обратить внимание. Каждый день выполняйте несложный комплекс, состоящий из трех упражнений.

* Положите на голову тяжелую книгу. В течение 3-5 минут ходите по комнате с книгой на голове, следя за тем, чтобы она не падала.

* Подойдите к стене, плотно прижмитесь к ней спиной. Не отрывая спину от стены, начинайте присаживаться. Опуститесь до положения, когда ваши бедра будут параллельны полу. Таким же образом поднимитесь. Движения должны быть медленными. Повторите упражнение 10 раз.

* Сядьте на стул. Кисти рук соедините сзади в замок. Отведите руки как можно дальше назад, при этом прогибаясь. Дойдите до крайней точки, задержитесь на пару секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

Обратите внимание на матрас и подушку, на кото-



рых вы спите. Матрас должен быть ортопедическим, запоминающим положение вашего тела. Подушка - средней мягкости, невысокая, лучше - ортопедическая.

Для того чтобы укрепить мышечный корсет, поддерживающий позвоночник, можно заниматься плаванием, бегом, ходьбой, фитнес-упражнениями. Особенно эффективны занятия йогой.

После 40 лет задумайтесь о включении в рацион продуктов, богатых кальцием - он необходим для костей. Кальций содержится в зелени, листьях салата, молочных продуктах, желе, хрящах.

ИДЕАЛЬНЫЕ НОЖКИ

Чтобы ноги чувствовали себя комфортно и радовали своим внешним видом, прежде всего, надо позаботиться об удобной обуви. Она должна быть на небольшом каблуке, с комфортным подъемом, выполнена из натуральных материалов.

Бороться с натоптышами и огрубевшей кожей можно с помощью ванночек для ног.

✓ Смешать между собой 7 ст. л. нашатырного спирта, 7 ст. л. питьевой соды и 1 ст. л. тертого мыла. Добавить смесь в заранее приготовленный тазик с горячей водой. Держать в нем ноги 20 минут.

Делая такую ванночку 2 раза в неделю, через месяц вы не узнаете собственные ножки - стопы будут гладкими и приятными на ощупь. После нее полез-

но провести 5-минутный массаж стоп. С нажимом пройдитесь по всей площади стопы, уделите внимание каждому пальчику - этого будет достаточно.

Красивые ножки - это еще и аккуратный педикюр. Сколько бы вам ни было лет, не ленитесь обновлять его раз в 2-3 недели. Процедура проста: подрежьте ногти (не под корень!), отодвиньте кутикулу, слегка отполируйте пластину и нанесите сверху бесцветный лак.



БЕЗОПАСНЫЙ ЗАГАР

Как загореть и при этом сохранить молодость?

Оставайтесь в тени. Многие врачи советуют приобретать красивый оттенок кожи... в тени! Если сесть под тент из неплотной ткани, под рассеивающимися лучами, или в тени около воды, под кроной дерева, то загар ляжет ровно и будет не агрессивным для кожи. В любом случае не забывайте про крем с SPF-фактором!

В солярий - с осторожностью. Искусственные лучи солярия не так полезны коже, как считалось ранее. Поэтому пользоваться услугами солярия нужно как можно реже.

Нанесите краску. Обратитесь в салон красоты, где вам нанесут автобронзат. Более бюджетный вариант - крема с эффектом загара.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ БЮСТ

С возрастом грудь теряет упругость, подтянутость, форму. Чтобы этого не происходило, делайте массаж.

Водный. Принимая душ, направьте струи воды на грудь. Круговыми движениями обработайте эту область.

Ручной. Проводится по массажным линиям: от сосков к шее и ключицам, от сосков к животу, от центра грудины к соскам и от подмышечных впадин к соскам. Для ручного массажа используется косметическое масло.

После массажа полезно сделать маску для кожи груди.

✓ Смешать 2 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ч. л.

сахара, 2 ст. л. сливок. Массу перемешать и слегка подогреть на водяной бане. Нанести на область груди и оставить на полчаса.

Не лишним будет выполнять упражнение, направленное на укрепление мышц, поддерживающих грудь. Лягте на пол, в руки возьмите гантели. Поднимите руки вверх, задержитесь на 5 секунд. Согните их в локтях над грудью, задержитесь на 5 секунд. Опустите руки вдоль плеч, не касаясь пола, задержитесь на 5 секунд. Опустите руки на пол. Повторите упражнение 10 раз.



ЧТОБЫ БЫЛО ГЛАДКО

Самый простой способ избавления от растительности - с помощью бритвы или эпилятора. Однако многие женщины сейчас прибегают к другим методам - восковой эпиляции или шугарингу (удаление волос с помощью сахара). Процедуру шугаринга можно выполнять как в салоне, так и дома.

✓ Смешать между собой 2 ст. л. воды, 10 ст. л. сахара и 2 ст. л. лимонного сока. Поставить смесь на слабый огонь, довести до кипения. Варить 10 минут, после чего остудить до температуры тела. Нанести часть смеси на участок кожи, раскатать. Через 30 секунд резко оторвать массу, двигаясь против роста волос.

В салоне можно сделать лазерную эпиляцию (4-6 процедур). За счет воздействия лазерных лучей происходит разрушение фолликула.



ВОДА

КАК ВТОРАЯ КОЖА

Вода очищает изнутри и снаружи, смывает усталость, дарит силы и энергию.

Душ. Дерматологи рекомендуют принимать душ один-два раза в день, не чаще. Утренний душ - горячий, короткий (достаточно 5 минут). Настроить его надо так, чтобы струи воды были прямыми и сильными. Вечерний душ может быть более мягким, успокаивающим.

Ванна. Самым знаменитым рецептом считается «Ванна Клеопатры». У нее есть несколько вариантов исполнения, например, такой.

✓ Растворить на водяной бане 100 г меда. Соединить его с 1 л теплого молока, перемешать. Добавить 4-5 ст. л. оливкового масла. Готовую смесь влить в набранную ванну. Отдыхать в ней около 20 минут.

Баня. Дыхание в бане становится более глубоким и учащенным, увеличивается приток кислорода к клеткам, а потовые железы активно выводят из организма токсины и шлаки. Лучший выбор для борьбы с целлюлитом - дубовый веник. Дуб содержит большое количество эфирных масел и дубильных веществ, что особенно полезно при жирной пористой коже с воспалениями. Обратите внимание на полотенце, которым вы вытираете кожу после принятия водных процедур. Лучше, если оно будет махровым, сделанным из натуральных материалов. Ворс полотенца должен быть около 5 мм. После бани нанесите на кожу питательную масляную смесь. Особенно она полезна женщинам старше 40 лет.

✓ 2 ч. л. оливкового масла смешать с 1 ст. л. масла жожоба, 1 ст. л. масла зародышей пшеницы и 1 ст. л. масла персиковых косточек. Вылить все в небольшую бутылку и тщательно взболтать. Хранить при комнатной температуре.

ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!

Первые признаки целлюлита могут появиться даже у 25-летних девушек. Что уж говорить о 30-, 40- и 50-летних дамах, особенно если они ведут сидячий образ жизни и не придерживаются правильного питания! Именно поэтому антицеллюлитную терапию можно начинать в любом возрасте. Подход должен быть комплексным.

1 Пересмотрите собственный рацион. Откажитесь от острого, копченого, маринованного, жирного, фастфуда, газировок. Употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витаминами.

2 Увеличьте физическую активность. Неважно, какой она будет: бег, плавание, танцы, подойдет даже простая ходьба по лестнице. Главное - регулярно двигаться.

3 Делайте массаж. Лучше всего его выполнит специалист. Сами же вы можете несколько раз в неделю после ванны или душа слегка массировать проблем-

ные зоны с помощью пощипываний, поглаживаний, похлопываний.

4 Не забывайте про косметику. Маски, скрабы, обертывания, антицеллюлитные кремы - должны быть задействованы все средства борьбы. Особенно эффективен антицеллюлитный скраб, приготовленный своими руками.

✓ Соединить 2 ст. л. порошка белой глины, 2 ст. л. сухого молока, 3 ст. л. жидкого меда, 3 ст. л. масла жожоба, 1 ст. л. морской соли. Нанести массу на проблемные области, сделать 5-минутный массаж, смыть водой.





ДА ЗДРАВСТВУЕТ КАРТОШКА!

Жареная, отварная, пюре, картофель фри, картофель пай... Предлагаем дополнить этот список нашими проверенными рецептами!

Советы и секреты

ВЫБИРАЕМ. Прежде всего обратите внимание на поверхность клубней. Она должна быть ровной, без трещин и наростов. Картофель с зелеными пятнами откладывайте в сторону: цвет сви-

детельствует о наличии в клубнях ядовитого вещества - солонина. Для варки и приготовления пюре подходят сорта с высоким содержанием крахмала (они обычно имеют желтый цвет мякоти). Молодой картофель идеален для жаренья.

ходит жирная рыба: семга, палтус, скумбрия.

Пирог с красной рыбой

Для теста: 300 г муки, щепотка соли, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 стол. ложки сметаны.

Для начинки и заливки: 400 г филе красной рыбы, 1/2 небольшого стебля лука-порея, 2 стол. ложки рубленого укропа, 2 яйца, 400 мл сливок 20%-ной жирности, 100 г сыра.

Муку, смешанную с солью, порубите с маслом до получения крошки. Подмешайте яйцо, сметану и замесите тесто. Уберите в холодильник на 1 ч. Для начинки рыбное филе нарежьте кубиками. Тесто раскатайте и уложите в форму. Порей нарежьте колечками и уложите на рыбу. Посыпьте укропом. Яйца взбейте со сливками, залейте рыбу с зеленью, посыпьте тертым сыром и запекайте около 50 мин при 180 градусах. Дайте немного остыть и подайте на стол.

ЧИСТИМ. Если вы уверены в экологически чистом «происхождении» корнеплодов, срежьте кожуру максимально тонко. В противном случае есть смысл не только очищать картофель более основательно, но еще и вымачивать клубни (2-4 ч).

ГОТОВИМ. Перед жареньем нарезанный картофель следует промыть и обсушить - тогда на его поверхности образуется аппетитная корочка. Запекать и варить клубни лучше всего в кожуре: чтобы максимально сохранить полезные питательные вещества.

Картофель, запеченный

с чесноком и тмином

1 кг мелкого картофеля, 4 мелкие моркови, 4 зубчика чеснока, 1 красная луковица, 4 веточки тимьяна, 1 стол. ложка тмина, 100 мл оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Картофель тщательно вымойте и каждый клубень разрежьте на четвертинки. Морковь нарежьте длинными ломтиками, чеснок крупно порубите, лук нарежьте полукольцами. Веточки тимьяна вымойте и обсушите.

В форму для запекания поместите картофель, морковь, чеснок и лук. Посыпьте тмином, листочками с 2 веточек тимьяна, посолите, поперчите, полейте маслом и перемешайте. Форму накройте фольгой и запекайте 30 мин при 200 градусах. Затем фольгу уберите и запекайте 15 мин при 160 градусах. Перед подачей украсьте оставшимся тимьяном.

Советы и секреты

ВЫБИРАЕМ. Живая рыба должна иметь неповрежденную кожу и быть подвижной: активно плавать в воде. У свежей охлажденной рыбы - глаза прозрачные, жабры красные, брюшко упругое. На замороженной рыбе не должно быть слишком толстого слоя льда. Хорошее филе имеет естественный цвет, без потемнений или желтизны.

ЧИСТИМ. Чтобы быстрее и проще избавиться от чешуи, опустите тушку рыбы на 20-30 секунд в кипяток. Чистить рыбу удобно от хвоста к голове, периодически опуская пальцы в емкость с солью - руки не будут скользить. На мелкой рыбе для супа чешую можно оставить (готовый бульон процедить).

ГОТОВИМ. В воду при варке рыбы смело добавляйте зелень - в большом количестве; будет только вкуснее. А чтобы жареная рыба получилась более сочной и нежной, куски следует обсушить и обвалить в муке. Для запекания лучше всего под-

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Что бы ни говорили об особой «правильности» рыбы в месяцы с буквой «р», она однозначно полезна круглый год. Особенно если вкусно приготовлена.



ПОВЫШАЕМ ГЕМОГЛОБИН

Печень с грибами и луком

1 кг печени, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, специи, соль.

Печень нарежьте, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке. Обжарьте на сливочном масле до полуготовности. Шампиньоны отварите (воду не выливайте), нарежьте и обжарьте с луком. Печень соедините с грибами и луком, уложите в глиняные горшки (можно в кастрюлю). Залейте в каждый горшочек 1/2 стакана грибного отвара, добавьте сметану, томат-пасту и тушите 15-20 минут в духовке.

Жаркое в горшочке

300 г печени, 100 г вешенки, по 200 г картофеля и сметаны, 1/2 луковицы. Печень порежьте ломтиками, обваляйте в муке, обжарьте. Переложите в гор-

шочек, добавьте обжаренные вешенки, лук, картофель. Залейте сметаной, посолите, поперчите. Горшочек закройте крышкой из теста, запекайте в духовке до румяного цвета крышки.

Салат «Прощай, анемия!»

300 г печени, по небольшому пучку зелени и салата, 2 зеленых яблока, растительное и сливочное масло, соль, перец, щепотка сахара.

На растительном масле обжарьте печеньку до готовности, посолите, поперчите по вкусу. Яблоки нарежьте дольками. В сковороде разогрейте сливочное масло, выложите яблоки, посыпьте сахаром и обжарьте до подрумянивания. Салат порвите, разложите по тарелкам, на него выложите теплую печеньку, дольки яблок. Полейте маслом, посолите и поперчите.

НЕ ПРОСТО КАРТОШКА С СЕЛЕДКОЙ

Закуска на хлебе. Отварной картофель нарежьте кружочками. Кусочки темного хлеба такого же размера немного обжарьте на растительном масле. Положите картошку на хлеб, а сверху - селедочку.

Сгренками. Кусочки тонкого батона обжарьте на растительном масле. Сразу же натрите чесноком и сверху положите по кусочку сыра. Разложите по кругу блюда, перемежая селедкой. В центр выложите пюре или сваренный кусочками картофель. Можно полить его растительным маслом и посыпать зеленью.

Рулетики. Отварите картофель в мундире до полуготовности, затем смешайте с небольшим количеством масла и запекайте до готовности в духовке. Селедку нарежьте тонкими пластинами, сверните рулетиками и каждый закрепите шпажкой. Выложите на блюдо рулетики, картофель, а в центр поставьте пиалу со сметанно-чесночным соусом.

Случком. С одной стороны на тарелку выложите кружочки отваренного картофеля, с другой - кусочки селедки, а в середине - кольца маринованного репчатого лука или зеленый лук.

ПИКАНТНЫЙ СОУС ИЗ ПЕЧЕНОГО ЧЕСНОКА

Мною целую головку неочищенного чеснока, заворачиваю в фольгу и запекаю в духовке 20 минут. Достая, обрезаю верхнюю часть головки и выдавливаю пасту (после запекания чеснок становится мягким). Смешиваю ее с майонезом или кетчупом, добавляю в салат. Еще готовлю ароматную заправку. Для этого мелко нарезаю зелень укропа, петрушки и кинзы, заполняю банку до половины, заливаю оливковым или подсолнечным маслом на 3/4 и хорошо перемешиваю.

Затем доливаю масло до верха, закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Такое масло может храниться очень долго, подходит для заправки не только салатов, но и других блюд.

А. Максакова.



МЯСО НА СТОЛЕ

Свинные отбивные в яичном кляре

12 тонких ломтиков свиных (по 50 г), 3 ст. ложки муки, 1 пучок петрушки, 6 яиц, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный молотый перец.

Для кляра петрушку мелко порубите. Яйца взбейте, добавьте нарезанную зелень, посолите, поперчите.

Мясо отбейте с двух сторон, каждый ломтик посолите, поперчите, обваляйте в муке и обмакните в яичный кляр. Нагрейте на сковороде растительное масло, выложите отбивные. На каждую добавьте по ложке оставшегося яичного кляра с зеленью и обжаривайте 3 минуты. Отбивные переверните, добавьте по ложке кляра и обжаривайте еще 3 минуты.

Чтобы говядина не получилась твердой, солите ее, когда мясо готово, а свинину и баранину – в процессе приготовления.

рубленной зелени, сливочным маслом, сухарями и горчицей. Посолите и поперчите. Раскатайте массу между двумя слоями пищевой пленки и положите в холодильник. Мясо натрите солью и перцем и обжарьте на горячем растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Запекайте 45 минут при 180 градусах, переложите в другую посуду.

Для соуса в форму, где готовилось мясо, влейте вино и бульон. Соус уварите, процедите через сито, приправьте. Мясо выложите на противень, на него - смесь из зелени и сухарей и запекайте под грилем 5 минут. Подайте с соусом.

Баранина, тушенная в йогурте

400 г бараньей мякоти, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана натурального йогурта, 3 ст. ложки жирных сливок, 1/2 чайн. ложки соли, щепотка молотого красного перца.

Мясо порежьте небольшими кусочками, отбейте, посолите и поперчите. Обжарьте баранину в масле со всех сторон, уменьшите огонь, добавьте чеснок, порезанный пластинками, влейте сливки и йогурт, тушите 10 минут.

Говядина, запеченная с зеленью

800 г говяжьего филе, 100 мл красного вина, 200 мл бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, по полпучка тимьяна и петрушки, 150 г сливочного масла, 4 ст. ложки мелких панировочных сухарей, 1 чайн. ложка горчицы, соль, черный молотый перец.

Чеснок очистите, истолките в ступке и смешайте с по-

В доме малыш

БАНАНОВЫЕ СЫРНИКИ. Перетрите 200 г творога (9%) с 2 ст. ложками сахара, 5 ст. ложками муки и 1 яйцом. Банан натрите на крупной терке и смешайте с творожной массой до однородного состояния. Из смеси сформируйте сырники и обжарьте. Если смесь получилась жидкой, выкладывайте на сковороду ложкой.



ХОРОШИЕ СЕМЕНА - БОГАТЫЙ УРОЖАЙ!

Мало кто из огородников знает, что семена, идеальные для теплиц, не годятся для посева в грядки. Отсюда и жалобы на низкий урожай. Итак, если рассаду мы уже посадили, то над выбором семян для открытого грунта следует тщательно подумать.

Главное достоинство семян, выращенных в открытом грунте, в том, что они дают более ранний, а при соблюдении определенных условий, и более обильный урожай.

С чего начать?

Прежде всего, проведите осмотр семян, которые у вас уже есть, - наверняка остались пакетики с прошлого года. Составьте памятку, которая поможет вам не растеряться перед витринами с обилием ярких упаковок с семенами, которые будут манить вас красивыми картинками. Напишите список из названий культур, которые хотите посадить. Рядом с каждым пунктом укажите примерное количество в зависимости от выделенных грядок, а также время всхода и сбора урожая. Ориентируйтесь на прошлогодний опыт. Это поможет вам сравнить информацию с данными на пакетиках и сделать правильный выбор именно для вашего региона.

Хорошо бы заранее провести опрос соседей на предмет полюбившихся им сортов, а также припомнить те, которые вы сами уже высаживали. Напишите их в столбик, и рядом с каждым названием поставьте значок, например: +++ очень хорошие, надо купить; ++ хорошие, можно купить; + купить, если других не найду. Эксперименти-



ровать с новыми сортами опасно: можно остаться вообще без урожая. Для интереса вместе с проверенными сортами можно купить 1-2 новых, но не более.

Сорт или гибрид?

Часто перед дачниками встает вопрос: что лучше выбрать - сорт или гибрид? На пакетиках гибриды отмечены маркировкой F1 (гибриды первого порядка) или F2 (гибриды второго порядка). Особенно много таких маркировок среди семян томатов, перцев и огурцов. Получают такие растения путем искусственного скрещивания разных сортов. В результате гибриды не дают семян, зато имеют большую всхожесть, устойчивость к болезням, обильное плодоношение, менее требовательны к почве и уходу. Средняя масса плодов гибридов превышает массу плодов сортов. Правда, некоторые дачники уверены, что по вкусовым свойствам гибридные плоды значительно уступают. Но тут уж, как говорится, на вкус и цвет... Наверное, лучше собрать полноценный урожай гибридов, чем бороться за выживаемость сортов. Делая вывод, можно сказать, что в плане высадки в открытый грунт томатов, огурцов и перцев гибридные сорта предпочтительнее.

За что платим?

При выборе семян той или иной ценовой категории, обращайте внимание на их вес (бывает, что в пакетике оказывается всего 4-5 семечек), а также форму выпуска. Популярны сейчас так называемые дражированные семена (петрушки, салата, моркови, петунии и т.д.). Дражирование проводят в два этапа: протравка семян фунгицидами, защищающими от различных болезней, и обволакивание семечка специальным материалом, в состав которого входят питательные вещества и средства защиты. Так что всхожесть у таких семян повышена, и никакой предпосадочной подготовки (например, замачивания) они не требуют. Другая популярная форма выпуска семян - на посадочной ленте. Все, что от вас требуется, это уложить ленту в борозду, присыпать землей и полить. Плюс такой посадки в том, что прореживать растения не придется.

Изучаем упаковку

Внимательно читайте информацию на пакетике с семенами: название сорта, производитель, срок годности, количество семян в упаковке. Имейте в виду, что срок годности - понятие относительное. У одних культур он большой (томаты, кабачки, капуста, фасоль, горох, дыня - до 5 лет), у других - нет (пастернак, сельдерей - до 1 года). Конечно, если семенам пошел второй год, то всхожесть у них будет ниже. Обращайте внимание на указание времени созревания культуры: бывают сорта ранние, средние и поздние. Если

вы хотите получать обильный урожай все лето, то покупайте семена с учетом этого фактора.

Выбирая сорт огурцов, учтите цель их выращивания. Существуют так называемые салатные сорта. Из таких семян вырастают крупные огурцы, часто с полостями внутри, которые абсолютно не годятся для консервирования. Засолочные сорта дают более мелкий урожай. Такие огурчики прекрасно помещаются в банки, а также сохраняют прекрасный вкус в маринаде. Бывают и универсальные сорта, которые годятся и для еды, и для засолки. Если вы не уверены в своем выборе, посоветуйтесь с продавцом.

Не смотрите на красивую фотографию томатов или перцев: это просто рекламный ход для привлечения внимания покупателей. Не факт, что ваш урожай из данных семян будет таким же. Внимательно читайте описание культуры - оно правдивее.

Приобретайте семена только в специализированных магазинах. Чек сохраняйте до момента всхожести семян. Дома на пакете с семенами поставьте дату покупки, а пакеты сохраните. Мало кто знает, но при плохом качестве семян можно предъявить претензию к производителю и вернуть потраченные на них деньги.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

На заметку

Лучшие сорта для открытого грунта

* **Огурцы:** Водолей, Изящный, Нежинский, Конкурент; гибриды: Маринда, Адмирал, Герман, Фермер, Сибирский дворик.

* **Томаты:** Маруся, Красная шапочка, Хурма, Невский, Вспышка; гибриды: Ксюша, Буржуй, Железная леди, Лариса, Царевна, Сестренка.

* **Болгарский перец:** Подарок Молдовы, Тритон, Игрок, Сладкий банан, Мираж, Калифорнийское чудо; гибриды: Атлантис, Кардинал, Оранжевое чудо.

Поздравления

Елену Михайловну РАЗУМОВСКУЮ поздравляем с 81-м юбилеем.

Желаем долгих лет жизни, быть всегда веселой и эрудированной. Пусть Господь хранит вас!

Огонь несет Елена,
Теплом всех одаряет.
Большие перемены
Судьба вам обещает.
Все звезды голубые
Лучами озаряют.
Друзья все и родные
Елену поздравляют.

С уважением, Ирина и Анна Орфанди, Ионка Христова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ангелина Жеранова, Лали Нергадзе, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Додо Лалиашвили, Лия Арвеладзе, Мадона Карсанова, Нанули Варазашвили, Иванка Костова, София Светлинова, Красимира Русинова, Раиса Смирнова, Ирина Подсоснок, Мелина и Эмилия Родаки, Кристина Лазару, Майя Тетиашвили, Валентина Неженцева, Ирина Стасюк, Надежда Сукушина, Асугик Чогондарян, Любовь Истомина, Лали Дгебуадзе, Елена Яровая, Изольда Астемирова.

Алису Борисовну ШИРОЧЕНКО поздравляем с днем рождения.

Желаем всех земных благ и, несмотря на возраст, быть всегда веселой фантазеркой. Пусть на вашей исторической родине Украине скорей прекратится война и будет спокойствие!

Побывали вы в Стране Чудес,
Долго длилось ваше сновиденье,
В нем родник, гора, зеленый лес,
Люди хороши на удивленье.
Просыпайтесь, на столе букет,
От души Алису поздравляем.
Загорится в доме яркий свет!
Долго жить, любить мы все желаем!

С уважением, Ирина и Анна Орфанди, Валентина Рудник, Светлана Буланко, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Ирина Подсоснок, Алла Глобенко, Оксана Билосир, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Виолетта Нетребко, Тинико Маргвельашвили, Зоя Назлидзе, Нино Балавадзе, Инга Саркисян, Виктория Егорова, Венера Кростева, Тасико Векуа, Наталия Жаркова, Ия Перадзе, Лолита Папандопуло.

У Анжели БОТЕЗАТУ родилась дочь **Лидия.**

Поздравляем эту счастливую женщину с супругом с этим приятным событием. Расти счастливой, будь всегда доброй и достойной своих уважаемых предков, наша маленькая Лидия.

Малышка красивая Лидия
На свет появилась сейчас.
Будь счастлива ты и любимая,
И радуй своим криком нас.
Твой мир – это близкие люди,
Которые любят тебя.
Весна, счастье, радость пусть будет!
СТИШОК написали, любя.

С уважением, Ирина и Анна Орфанди, Нана Метревели, Мария Драгомириу, Ланда Урзичану, Армина Гелага, Маргарита Доряну, Лали Гвинджилия, Нана Кесовия, Нино Хадури, Ия Короглишвили, Нана Кобалия, Анжела Геворкян, Лили Карапетян, Ирма Гукасян, Светлана Желткова, Лия Долидзе, Валида Куюмчева, Цветелина Стойкова, Беата Складовская.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 60-20-58.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

СКАНВОРД НА СТР. 15

НАЛИЧНИК	ВОПРОС	С
Б	Е	О
Е	САУЛ	И
Е	ЕНОТ	Э
Н	З	А
СТАДО	Т	ЛАВИНА
Г	РЕМЕСЛА	П
Г	АРЕМ	М
И	О	О
М	О	Н
М	О	Н
Е	О	Р
Н	И	М
Е	С	К
И	Б	К
А	Р	В
Б	Е	Л
А	Е	П
Л	О	Т
Д	А	Б
З	А	Д

СКАНВОРД НА СТР. 23

А	А	Т	Р	У	И	С	Т	Е	П	З
А	Е	С	А	Л	Е	Н				
Т	Р	П	П	О	В	Е	С	Т	К	А
В	Е	Р	Е	Т	Е	Н	О	Ц	Е	Л
К	А	З	А	Х	Г	У	Л	Р	Я	Б
С	М	А	К							
З	Н	А	К							
А	У									
С	Т	О	Л							
Е	К	А	Р	А	Т	Э				
Ч	У	А	К							
К	И	М	Э	Р	И	А	П	А	К	
А	Р	К	Т	У	Р	К	О	П	И	А
М	У	С								
О	Т	Г	У	Б	К	А	М	А	Н	А
П	Р	О	Т	О	К	А	П	Р	Е	О
Е	И	Т	У	Р	Н	Е	Т	И	С	К
А	К	Р	Ы	С	А	К	В	А	Р	Т



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

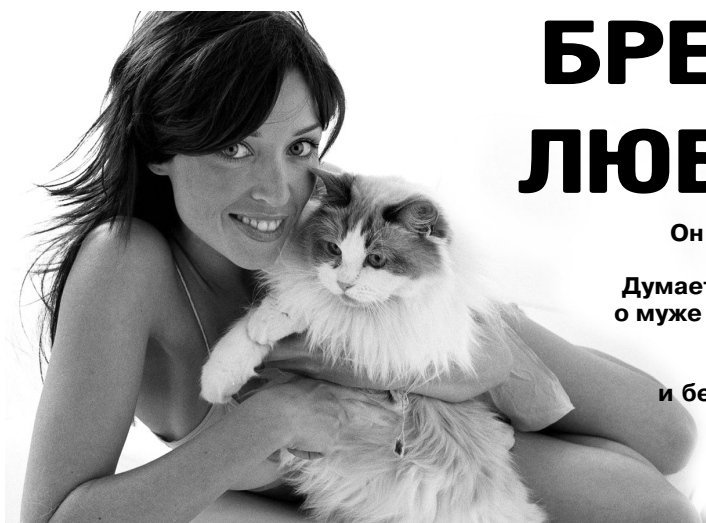
Гл. редактор Елена Мchedлидзе

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.



ВРЕМЯ ЛЮБВИ

Он меня всегда любил...
Думаете, я говорю о муже или о сыне?
А вот и нет!
Чистое и бескорыстное чувство ко мне испытывал мой кот.

Этот комочек меха появился у нас в доме благодаря моему со-страдательному супругу. Он не смог пройти мимо плачущего у подъезда котенка, взял его на руки, принес в квартиру, тщательно вымыл каким-то суровым шампунем. Ну и визг тогда стоял в ванной комнате. Причем неизвестно, кто кричал громче - оскорбленный зверек или мой несчастный, расцарапанный до крови муж. Вымытую и высушенную находку он представил нам на семейном совете.

Муж котенка спас, избавил от блох и других паразитов и даже свозил на прививки, но на этом посчитал свою миссию завершенной - все дальнейшие заботы об этом несчастном существе легли на мои плечи. Я украдкой вздохнула и полезла в Интернет искать подробности воспитания маленьких котят.

Вскоре мы уже начали нормально питаться, на удивление быстро приучились к туалету и даже перестали драть когтями мебель и обои, обнаружив прекрасную замену в виде когтеточки. Но интересно другое: несмотря на то, что фактически спасителем был мой муж, всю свою кошачью любовь Антрекот (происхождение этого прозвища связано с печальной историей сочного куска мяса, предназначенного для семейного обеда и неразумно оставленного мной на столе без присмотра) дарил мне.

Когда сын возвращался из школы домой или муж приходил с работы, эта наглая морда спала без задних лап в кресле и даже хвостом не двигала. Но стоило мне зайти в квартиру, как только что видевший десятый сон кот срывался с кресла, пулей летел в прихожую и тут же с ходу начинал выкладывать мне все квартирные новости и сплетни. Во всяком случае, именно так все выглядело со стороны. В его многочисленных «Мяв!» можно было уловить и боль от долгой разлуки, и жалобы на равнодушие близких, и радость по поводу моего прибытия, и, при желании, даже подробный док-

лад об успехах ребенка в школе. Это я, конечно, уже придумывала сама. Хотя...

Кот в буквальном смысле не отходил от меня ни на шаг. Кухня, ванная, гостиная, спальня - куда бы я ни пошла, Антрекот гордо следовал за мной. И стоило мне усестись на диван перед телевизором или за обеденный стол - тут же пристраивался на коленях или просто рядом.

Работать за компьютером я больше не могла. Во всяком случае, не раньше, чем выслушаю котят и почешу его за ухом. До совершения этого ритуала клавиатура была заблокирована его тяжелой тушкой. Хуже всего было ночью. Муж скептически отнесся к попыткам наглай морды спать с нами в супружеской кровати, но его никто уже не спрашивал. Как только супруг выставлял кота за дверь, тот начинал так истошно орать, что нам приходилось забирать его обратно. Пришлось мужу с котом заключить мирное соглашение. Так сказать, поделить между собой мое внимание.

А через несколько лет нам пришлось переехать в другой город. Перспективы были очень хорошие, но первое время пришлось ютиться в съемной квартире, хозяева которой были противниками какой-либо живности. Мы оставили Антрекота родителям в полной уверенности, что ничего с ним не случится, - живут же коты в новых семьях. С родителями связываться удавалось нечасто: слишком много было работы. А когда я интересовалась Антрекотом, сведения поступали неутешительные: ничего не ест, плохо спит, изредка бродит по квартире, но чаще всего лежит, уткнувшись носом в мой домашний тапок, очень исхудал.

А еще через месяц родители сообщили мне, что Антрекот умер. Я понимаю, многие скажут - не вини себя, в конце концов, не могла же ты подстраиваться под интересы животного. Но я с тех пор никак не могу избавиться от чувства, что я его предала - это чистое сердце, которое меня так любило...

Наталья Погудалова.

Улыбнитесь

Звонок в дверь, хозяин открывает и видит гостей:

- Вы бы предупредили!
- Просто хотелось вас дома зас-
тать.

+ + +

- Я стараюсь избегать всего, что делает меня толстой.

- Булок и жирной еды?

- Нет, весов и зеркал.

+ + +

Мужчина жалуется другу:

- Купил квартиру в новом доме.

Недорого, но звукоизоляция та-
кая, что слышу, как сосед по те-
лефону разговаривает.

- Это тебе еще повезло. У меня слышно, как ему в трубку отве-
чают!

+ + +

- У всех свой рецепт счастья. У меня на потолке написано: «Завтра на-
чинаю бегать по утрам». Утром про-
сыпаюсь, вижу надпись и думаю:
«Хорошо, что не сегодня».

+ + +

**Вчера постирал джинсы. Теперь у меня есть чистые джинсы, сло-
манный телефон и небольшой
опыт в отмывании денег.**

+ + +

- Мой кот проснулся на подоконни-
ке, посмотрел в окно на окружаю-
щий мир и опять заснул. И мне ка-
жется, что он абсолютно прав.

+ + +

Больной спрашивает медсестру:

- Зачем вы забрали у меня кос-
тыли?

- Доктор велел, чтобы вы не
нанесли никому увечий.

- А где он?

- Сейчас придет озвучивать вам
сумму за лечение.

+ + +

- Чем отличается холостяк от жена-
того мужчины?

- Холостяка привлекают все женщи-
ны, а женатого - все, кроме одной.

+ + +

**Два олигарха в театре сидят в
первом ряду партера, играет ор-
кестр, дирижер на сцене. Один
спрашивает другого:**

- Бетховен?

- Со спины не разобрать.

+ + +

Вечером мужчина в подпитии оста-
навливается под деревом, в кроне
которого на ветру качается лампоч-
ка, долго смотрит вверх и воскли-
цает:

- Ну Мичурин, ну дает, не ожидал!

+ + +

Муж мечтательно говорит жене:

- Я хотел бы пойти туда, где ни-
когда не был, и сделать то, чего
никогда не делал...

- Прекрасно! Иди на кухню и по-
мой посуду!



Свидание при свечах

Весенний праздник – отличный повод устроить романтический ужин с любимым и примерить образ страстной соблазнительницы. Поможет в этом облегающее кружевное платье. Остановите свой выбор на черной или ярко-красной ткани и фасоне с необычными вырезами (например, на спине). Стойкая красная помада, золотые украшения и туфли на высоком каблуке обязательны!



Городская прогулка

Как приятно пройтись по цветущему весеннему городу в нежном розовом платье с воланами. Модная деталь – кокетливо приоткрытые плечи или одно плечо. Захватите с собой длинный плащ, удобную сумку-шоппер и зонтик.



Вещь месяца

Серебристые остроносые лодочки – новая классика на замену черному и бежевому цветам. Подходят ко всему и смотрятся свежо и стильно.



Ужин в ресторане

Плате-футляр с глубоким V-образным вырезом будет как нельзя кстати для тех, кто проведет праздничный вечер в ресторане. Нюдová цветовая гамма, контрастная отделка темным кантом или кружевом выглядят очень элегантно. Модные босоножки со множеством ремешков изящно подчеркнут изгиб ноги, а украшения с жемчугом добавят изысканности.

Билеты в кино

Если 8 Марта вы решили посмотреть в кино мелодраму или комедию, то выглядеть нужно соответственно: с одной стороны – женственно, с другой – с ноткой оригинальности. Наденьте платье классического кроя, но с необычным подолом разной длины. Вместо плаща накиньте сверху кожаную куртку-косуху. Интересная крупная бижутерия (например, серьги с мехом) завершит образ.





**КУКУРУЗА
С ОВОЩНЫМ РАГУ**

1 луковица, 1 морковь, 1 маленький цуккини, 1 стручок сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 200 г кукурузы, 3 помидора, 1/2 ч. л. порошка карри, 1 апельсин, 70 г зеленого лука, соль, молотый черный перец.

Лук порубить, морковь нарезать соломкой, цукки-ни - ломтиками, перец - кубиками или соломкой. Чеснок порубить. В сотейнике нагреть 3 ст. л. оливкового масла и поджарить лук. Добавить морковь и жарить 5 мин. Подмешать цуккини, сладкий перец, прогреть все вместе на маленьком огне 5 мин. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду, очистить и нарезать дольками. Добавить в сотейник, перемешать, посолить, поперчить и тушить под крышкой 10 мин. Кукурузу залить кипятком (1:2), дать настояться, пока не выплывет всю воду, и перемешать с оставшимися оливковым маслом. Посолить, посыпать порошком карри. Из апельсина отжать сок и сбрызнуть кукурузу. Зеленый лук вымыть, обсушить и крупно нарезать. Подать рагу с кукурузом. Посыпать зеленым луком.

Совет: кукуруза бывает очень разный, поэтому обязательно смотрите инструкцию по приготовлению на упаковке.



**ФИЛЕ
ТУЛЬЦА В ТЕСТЕ**

600 г филе тульца, 3 см корня имбиря, 2 ст. л. сока лайма, 200 г готового теста, 8 ст. л. оливкового масла, 100 г помидоров черри, 1 свежий огурец, 4 листа салата, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и разрезать на 4 куса. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Соединить с соком лайма и 2 ст. л. оливкового масла. Рыбу немного посолить, поперчить, полить соком лайма с имбирем и оставить на 15 мин. Тесто разрезать на 4 прямоугольника и каждый смазать 1/2 ст. л. оливкового масла. Куски рыбы промокнуть бумажным полотенцем, выложить на листы теста и завернуть. Каждое изделие смазать 1/2 ст. л. оливкового масла и выпекать около 15 мин при 180 градусах. Помидоры черри вымыть, хорошо обсушить и разрезать на половинки. Огурец нарезать кубиками, салат нарезать, петрушку порубить. Овощи и зелень перемешать, посолить, поперчить и полить оставшимся маслом. Подать с рыбой в тесте.

Совет: такое же блюдо можно приготовить с филе кеты, семги или горбуши.



**ОВСЯНЫЙ ПИРОГ
С ФИНИКАМИ**

150 г сливочного масла, 80 г корицевого сахара, 3 ст. л. меда, 250 г овсяных хлопьев, 70 г измельченных грецких орехов, 300 г фиников, сахарная пудра или кокосовая стружка для посыпки.

Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и сложить в кастрюлю. Добавить корицевый сахар и мед. Поставить на огонь и нагревать, помешивая, до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Снять с огня и дать немного остыть. Затем добавить овсяные хлопья, измельченные грецкие орехи и тщательно перемешать. Из фиников удалить косточки, мякоть измельчить в блендере. Небольшую прямоугольную форму выстлать бумагой для выпекания. Духовку нагреть до 180 градусов.

В форму выложить половину получившейся овсяной массы и разровнять. Сверху распределить приготовленное пюре из фиников и затем оставшуюся овсяную массу. Поставить в духовку, выпекать 20-30 мин. Готовому пирогу дать остыть и крупно его нарезать. Перед подачей посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой.

Совет: для такого пирога идеально подойдут овсяные хлопья мелкого помола или быстрого приготовления.



**ЦИТРУСОВОЕ ЖЕЛЕ
С КРЕМОМ**

3 апельсина, 2 лимона, 30 г желатина, 150 г сахара, 150 мл белого вина, 2 ст. л. цитрусового ликера, 250 г сливок 33%-ной жирности, 1/2 пакетика ванильного сахара, 160 мл кокосового молока, 2 яичных желтка.

Апельсины и лимоны вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем мелкой теркой снять цедру, выжать сок. Отмерить 400 мл сока и процедить его через 2 слоя марли. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды. В сок добавить 100 г сахара, довести до кипения, влить белое вино и варить 5 мин. Снять с огня, подмешать ликер и желатин.

Получившийся сироп разлить по креманкам и убрать в холодильник на 2 ч. Сливки (100 мл) нагреть, соединить с ванильным сахаром, кокосовым молоком, желтками и оставшимся сахаром. При помешивании довести до кипения и дать остыть. Оставшиеся сливки взбить миксером и соединить с приготовленной ранее массой.

Получившийся крем разложить по креманкам с застывшим желе, украсить цедрой. Убрать в холод на 15 мин.

Совет: чтобы крем не пригорел в процессе приготовления, лучше готовить его не на огне, а на горячей водяной бане.