

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОУСТА

№33

август 2016

цена:

1,5 лари

**Целебные
мази**

стр. 14

**Косметика
с грядки** стр. 37

**Булочки
Синнабоны**

стр.38

**Как к вам
относятся?**

стр.36

Юлия Барановская
Сказка без хеппи-энда

стр.20-21

Меган Фокс

стр. 16-17

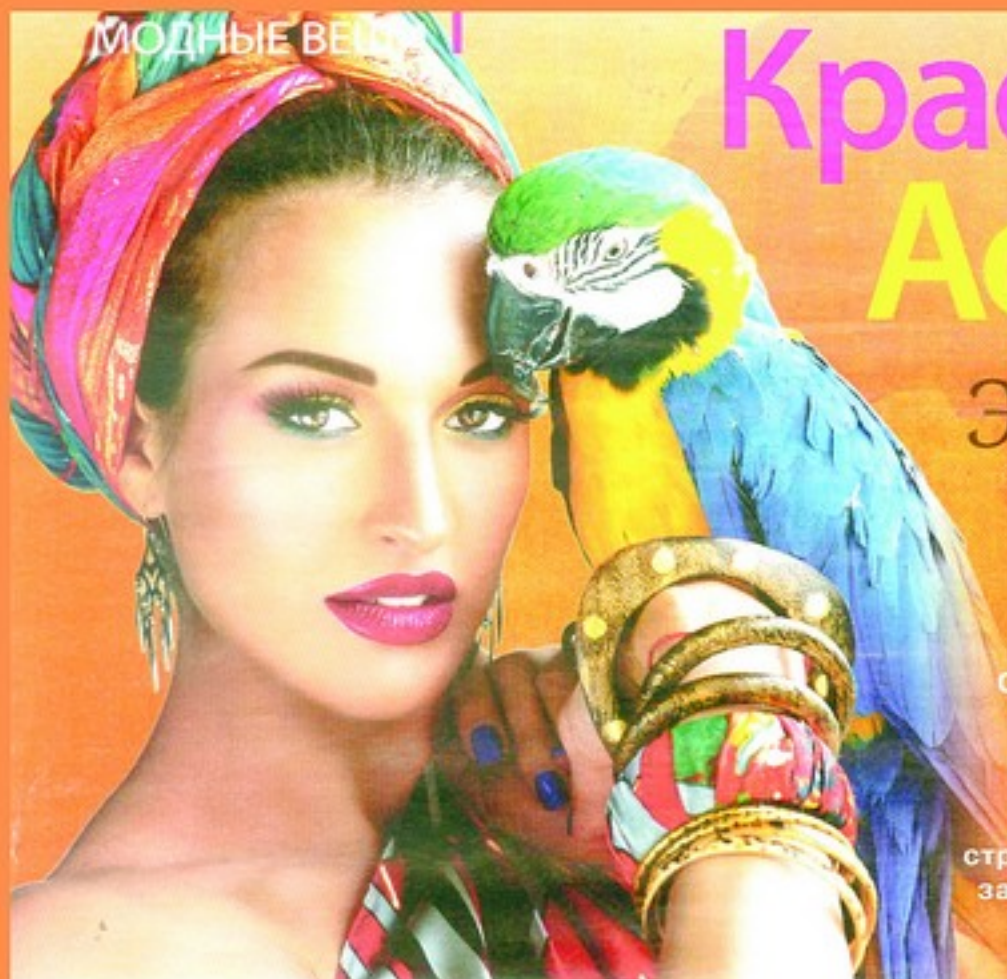
“Я снова жду ребенка”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Красочная Африка

Этнические мотивы сезона

Стиль трайбл этим летом никого не оставит равнодушным! Ведь вдохновение пришло из самого жаркого и колоритного континента. Контрасты красок, страсть и жизненная сила - вот что заставляет нас влюбляться в этот стиль от сезона к сезону!



Модное сафари

Грозные африканские звери выглядят совсем безобидно на футболках и туниках. Носите с льняными брюками цвета хаки или с джинсами-бойфрендами с модным «рваным» дизайном.



Принт, принт, принт!

Графические, а также анималистические принты и полоску не бойтесь сочетать между собой, как советуют сегодня дизайнеры. Главное, чтобы они перекликались по цвету.

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223



**ГРУЗИНСКИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТ
СТАЛ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ**

Грузинский тяжелоатлет Лаша Талахадзе стал олимпийским чемпионом игр в Бразилии в весовой категории свыше 105 кг.

Талахадзе выиграл соревнования с мировым рекордом — по сумме двоеборья он набрал 473 кг (215 + 258). Бронзовую медаль завоевал еще один представитель Грузии —



Ираклий Турманидзе, с результатом 448 кг. Серебро у представителя Армении Гора Минасяна.

После XI соревновательного дня на счету сборной Грузии 5 медалей: одна золотая (Лаша Талахадзе), одна серебряная (Варлам Липартелиани) и три бронзовые (Лаша Шавдатуашвили, Шмаги Болквадзе и Ираклий Турманидзе).

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ЗАВЕРШИЛИ РАЗВОД ПОЛЮБОВНО

На днях должно было состояться первое судебное заседание в рамках громкого бракоразводного процесса Джонни Деппа и Эмбер Херд. Однако звездная пара решила положить конец своему скандальному расставанию, договорившись полюбовно.

Официальные представители голливудских звезд объявили, что Депп согласился выплатить Херд 7 миллионов долларов. В ответ Эмбер забрет свое заявление по обвинению Джонни в домашнем насилии и больше никогда не сможет подать подобный иск, в связи с заключенным между ними договором.

Также впервые после объявления о расторжении своего брака Депп и Херд выступили с совместным заявлением. «Наши отношения были



очень страстными, но временами очень неспокойными. Однако всегда основанными на любви. Ни одна из сторон не делала ложных обвинений с целью финансовой выгоды. И никогда ни у кого не было намерения нанести другому физический или эмоциональный

вред», — сказали экс-супруги.

«Эмбер желает Джонни в будущем всего самого наилучшего. Все деньги, полученные после развода, Эмбер переведет на благотворительность. Больше никаких публичных заявлений по этому поводу не последует», —

добавили адвокаты Херд.

Напомним, Эмбер Херд подала документы на расторжение брака с Джонни Деппом в конце мая. Несколько дней спустя актриса обвинила мужа в том, что он неоднократно избивал ее. Херд через суд потребовала запретить супругу приближаться к ней и предоставила, в качестве доказательств своих слов о домашнем насилии, несколько фотографий, на которых она была запечатлена с синяками и ссадинами на лице и теле. Депп все обвинения отрицал. К предстоящему слушанию адвокатам кинозвезды удалось собрать более двадцати человек, которые готовы были свидетельствовать в пользу Джонни. Среди них была и Ванесса Паради, экс-возлюбленная актера и мать его двоих детей.

ХОЛЛИ БЕРРИ — 50 ЛЕТ

В это сложно поверить, но очаровательной актрисе Холли Берри 14 августа исполнилось 50 лет. Эта красотка с оригинальной внешностью всегда была и остается образцом красоты и стройности. Одна из самых красивых актрис Голливуда собственным примером доказывает, что время можно остановить.



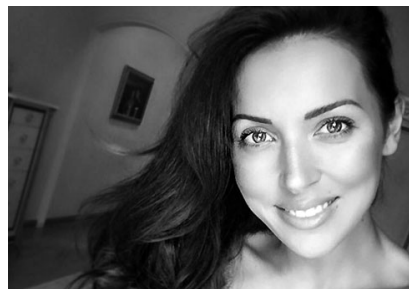
Холли родилась в семье медсестры психбольницы и работника той же клиники. Мать была белой, отец - афроамериканец. Имя девочка получила в честь соседнего супермаркета. Росла активной, хорошо училась. После школы поступила в колледж на журналистику, но вскоре бросила. А зачем грызть гранит науки, если красивая мулаточка в 1986-м стала «Мисс Огайо» и «Первой вице-мисс США»?

В конце 80-х Берри начинает карьеру в кино - снимается в сериалах. Путь не был усыпан розами: на съемках «Живых кукол» из-за диабета она впала в кому. А еще актриса страдает полидактилией правой ноги. Лишний палец не помешал Холли в 2003 году возглавить список самых сексуальных женщин мира по версии журнала «FHM». На сегодняшний день она получает до \$12,5 миллиона за фильм.

В 1993 - 1997 годах Берри была замужем за бейсболистом Дэвидом Джастисом, в 2001 - 2005-м - за музыкантом Эриком Бене, в 2013 - 2015-м - за актером Оливье Мартинесом. На память о любимых актрисе остались дочь и сын.

АЛСУ РОДИЛА СЫНА

В семье певицы Алсу и ее мужа, бизнесмена Яна Абрамова, радостное событие. Алсу стала мамой в третий раз. До последнего момент Алсу и ее окружение скрывали пол ребенка и точную дату появления малыша на свет. И вот наконец, благодаря поздравлениям друзей Алсу, стало известно, что певица родила сына.



Как решено назвать мальчика, пока неизвестно. Но главное, что новорожденный и молодая мама чувствуют себя отлично.

Напомним, певица Алсу счастлива в браке уже много лет. От мужа, бизнесмена Яна Абрамова, у артистки двое детей: дочери Сафина и Микелла. Поэтому появление сына — долгожданное событие.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ни давления, ни бессонницы!

Как только понервничаю, дает о себе знать моя давняя гипертония. Начинает скакать давление, колотится сердце, появляются головные боли и бессонница. Снять стресс мне помогает настой душицы. Беру 2 чайн. ложки измельченной травы, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. А ванна с душицей перед сном отлично успокаивает нервы, снимает головную боль и избавляет от бессонницы. Для приготовления ванны я беру большую горсть сухой измельченной душицы обыкновенной, заливаю 2

л крутого кипятка, настаиваю час. Процеживаю и выливаю в ванну. Температура воды должна быть не больше 36-37 градусов, ведь горячие купания при гипертонии вредны, длительность процедуры - 10-15 минут. Такая ванна, кстати, очень полезна для тех, кто страдает кожными заболеваниями: экземой, гнойничками, диатезом.

И. Абакумова.

Все болезни лечу маслом душицы

Я беру горсть мелко нарезанной травы, заливаю 0,5 л растительного масла, настаиваю неделю, за-



тем процеживаю и отжимаю оставшуюся траву. Достаточно накапать несколько капель этого масла на ноющий зуб, чтобы снять зубную боль. Еще этим маслом растираю спину при приступах ревматизма и радикулита - очень помогает. Ингаляция из 2-3 капель масла на 0,5 л кипящей воды избавляет от приступов кашля при бронхите. Сидячая ванна (2 капли на тазик теплой воды) снимает женские боли и регулирует нарушения менструального цикла. 3-5 капель масла душицы на 1/2 стакана теплой воды внутрь улучшают аппетит и пищеварение, а при полоскании рта избавляют от стоматита и гингивита.

А. Лепешинская.

Ногти расскажут о здоровье

Хироманты считают неровности и черточки на ногтях знаками судьбы, а врачи связывают это с состоянием здоровья.

- ❁ Ногтевая пластина ломкая и слоится? Это признак железо-дефицитной анемии. С этой проблемой сталкиваются женщины, часто сидящие на диетах.
- ❁ Есть трещины вдоль ногтя? Это говорит о дефиците кальция. Введите в рацион кисломолочные продукты.
- ❁ Поперечные желобки - симптом того, что в организме не хватает цинка.

Еще одна причина - нарушение работы органов пищеварения.

- ❁ Впадины вдоль пластины могут быть сигналом холецистита, панкреатита, пиелонефрита, хронической ангины, бронхита, гайморита и даже кариеса.
- ❁ Бугорки на пластинах имеют три причины: грибок ногтей, сахарный диабет или нарушение обмена веществ.



Пригодится

- ✓ При воспалении среднего уха полезно несколько раз в день закапывать в уши по 7-10 капель сока свежих листьев базилика огородного.
- ✓ Чтобы укрепить слабые десны, когда зубы в них шатаются, каждый день съедайте несколько долек чеснока.
- ✓ С любыми глазными болезнями можно справиться, закапывая в глаза по 1-2 капли парного молока.
- ✓ Голова болит в области висков? Натрите их кашицей чеснока.



От язвы желудка

- ➔ Смешайте в равных частях сок капусты, свеклы, редьки, алоэ и кагор. Смесь томите в духовке 6 часов. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Слишком большую порцию не готовьте.
- ➔ Ешьте по 50-100 г репчатого лука, сваренного на пару или печеного, 1-2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели. В случае необходимости после 10-дневного перерыва повторите курс.
- ➔ Выпивайте ежедневно на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Смесь надежно затягивает язвы. Курс лечения - 1,5-2 месяца.
- ➔ Пропустите через мясорубку по 500 г изюма, урюка, ядер грецких орехов, 1 лимон. Добавьте 500 г меда, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

По мнению японских диетологов, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, ем жире, способствуют образованию особых жировых клеток. Они не откладываются на животе и бедрах, а идут на обогрев организма, укрепляют мышцы и сжигают калории.



ШОКОЛАД ОБЛЕГЧАЕТ КАШЕЛЬ

Британские ученые обнаружили, что шоколад облегчает кашель. Он обволакивает нервные окончания в горле, тем самым уменьшая воспаление. Простудились? Купите плитку горького шоколада и лечитесь, уплетая закусочку за кусочком.





В репродуктивном возрасте у женщин часто возникают неприятные ощущения в области молочных желез - набухание и боли. Что является их причиной и нужно ли бить тревогу?

ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ: НОРМА И ОТКЛОНЕНИЯ

Как правило, дискомфорт в груди обусловлен изменением гормонального фона, связанным с менструальным циклом. В разные дни цикла варьируется соотношение половых гормонов. Но иногда причиной нагрубания долей молочных желез и возникновения неприятных или болевых ощущений могут быть и другие факторы.

В начале цикла

Началом менструального цикла считают первый день месячных. Уровень половых гормонов с наступлением менструаций обычно падает, поэтому в норме никакого дискомфорта и тем более, болевых ощущений в молочных железах быть не должно. Если неприятные симптомы все же присутствуют (молочные железы набухают, могут прощупываться небольшие болезненные «узелки»), это может говорить о мастопатии (разрастании железистых тканей, вследствие усиленной выработки гормона эстрогена. В случае, если к указанным симптомам присоединяется выделение прозрачной жидкости из сосков, значит, в организме повышен уровень пролактина).

Необходимо обратиться к гинекологу: не исключены воспалительные процессы в матке и яичниках. Придется сдать анализ крови на гормоны (половые и щитовидной железы), пройти ультразвуковое исследование и посетить маммолога. По результатам обследования будет назначено лечение.

В середине цикла

Ближе к середине цикла чувствительность молочных желез по-

вышается, они набухают; соски становятся более упругими. Может отмечаться некоторая болезненность груди в сочетании с ноющими болями внизу живота. Как правило, данные признаки указывают на наступление овуляции - выхода созревшей яйцеклетки из яичника (в норме - за 14 дней до начала менструации) и не являются патологией. Если же болевые ощущения в молочных железах довольно сильные, в сочетании с угревой сыпью и повышенным ростом волос на нетипичных участках тела (гирсутизмом), это свидетельствует о поликистозе яичников. Данные симптомы не стоит игнорировать - нужно обратиться к врачу: поликистоз яичников считается одной из ведущих причин женского бесплодия и эндокринных проблем у женщин репродуктивного возраста.

В конце цикла

С окончанием овуляции молочные железы становятся больше и тяжелее, наблюдаются болевые ощущения, особенно по боковым сторонам. Данные симптомы указывают на предменструальный синдром (особенно в сочетании с раздражительностью, резкими перепадами настроения, повышенным аппетитом, болью и вздутием живота) и исчезают с началом нового цикла. Однако если они появились недавно, можно заподозрить недостаточность желтого тела (оно отвечает за выработку прогестерона, способствующего поддержанию беременности). В результате формируется неполноценный эндометрий (слизистая оболочка матки), не способный к имплантации оплодотворенной яйцеклетки. Другие признаки недостаточности желтого тела: нарушения цикла (укорочение или удлинение, болезненность месячных), скудные мажущие выделения перед месячными, невынашивание беременности. Решить данную проблему также должен гинеколог.

Другие причины болей в молочных железах

Помимо указанных выше факторов болевые ощущения могут быть вызваны и другими причинами:

- ✓ нервным стрессом, во время которого в кровь вбрасывается гормон пролактин. Примите успокоительное;
- ✓ приемом оральных контрацептивов, содержащих большое количество эстрогенов. Попросите врача заменить препарат;
- ✓ наступлением менопаузы. В этот период возможно резкое колебание уровня гормонов, вызывающее неприятные ощущения в молочных железах, но с наступлением менопаузы (и угасанием детородной функции) боли исчезают. Скорректировать самочувствие в менопаузе поможет гормонозаместительная терапия (назначается лечащим врачом);
- ✓ беременностью (изменяется гормональный фон, повышается уровень пролактина);
- ✓ мастит (воспаление ткани молочной железы в результате бактериальной инфекции - чаще на фоне лактации). Проявляется набуханием, болезненностью, покраснением кожных покровов железы и повышением температуры. Очень опасное состояние, требующее незамедлительной медицинской помощи;
- ✓ остеохондроз грудного или шейного отдела позвоночника. Деструктивные изменения в позвоночных дисках приводят к сдавливанию нервных корешков, соединяющих спинной мозг с молочными железами, в результате появляются боли.

А вот такое грозное заболевание, как рак молочной железы, поначалу болевых ощущений не дает. Именно поэтому так важно регулярно посещать маммолога: женщинам до 40 лет раз в 2 года, после 40 - не реже раза в год.

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

Нарушение обмена веществ. Как узнать?



В период предменопаузы из-за гормональной перестройки вес может увеличиться. Важно обратить внимание, не изменилась ли ваша физическая активность. Для этого

? Мне 45 лет. Стараюсь следить за своим здоровьем. Но в последнее время заметила, что стала сильно поправляться. Возможно ли, что это возрастное изменение обмена веществ?

Юлия.

нужно подсчитать, сколько калорий потребляется с пищей и каковы затраты энергии в течение дня. Если калорий потребляется больше, чем расходуется, следует предпринять следующие меры: в Интернете найти расчет калорий при еде и при беге, ходьбе, других физических упражнениях и даже уборке дома и стирке. Затем надо определить равновесие между питанием, пополнением калорий и

физическими нагрузками, а также их тратой. Если объем талии больше 88 см, то пора бить тревогу и бороться с лишним весом! Но самое главное - не пропустить начало развития каких-либо заболеваний. Избыточный вес может сочетаться с развитием сахарного диабета второго типа, гипертонической болезни, сниженной функции щитовидной железы, поэтому необходимо обратиться к врачу.

Питание при гастрите

? Меня время от времени мучает гастрит. Что можно есть во время обострения болезни?

Мария Конакова.

На вашем столе должны быть супы, сваренные на вторых бульонах, полезны также молочные и овощные супы. Из мяса рекомендуются нежирные сорта, запеченные или отварные. В рационе обязательны молочные продукты: творог, несоленые сыры, кефир, нектарная

простокваша. Не рекомендуется есть теплую еду, замените ее подсушенным хлебом, сухарями, сухим печеньем. В меню могут быть яйца всмятку и разные каши. Не стоит забывать об овощах: кар-



тофель, свекла, цветная капуста, морковь. В период обострения откажитесь от сырых фруктов. Яблоки можно запекать, из ягод сварить кисель. Из напитков можно употреблять компот, кисель, какао, чай, но пить их негорячими. Если захочется сладкого, побалуйте себя ложечкой меда или нектарного джема, но особенно увлекаться этими продуктами не стоит.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТЕКОВ ПОСЛЕ СНА?

? После сна на лице появляются отеки. Как избавиться от этой проблемы?

Валерия.



Отеки являются симптомом, который говорит о том, что в организме накопился избыток жидкости. Они могут возникать по различным причинам: заболевания почек, заболевание сердца, нарушение диеты. Первая мера, которую можно предпринять самостоятельно, - это ограничить употребление пищевой соли до 4 г в сутки, исключить консервированные продукты, копчености, соленую рыбу. Важно не ужинать слишком

поздно. Общепринятая рекомендация - не есть и не пить за 2 часа до сна, особенно алкогольные напитки, в том

числе, пиво. Поскольку отеки - это признак нарушения работы ряда органов, надо исключить в первую очередь заболевание почек, поэтому без консультации врача не обойтись.

На каждый день

☛ При хроническом гнойном отите свежеприготовленный сок чеснока смешайте с водой в соотношении 1:3 и закапайте 10 капель в ухо, предварительно очистив его. Через 15 минут поверните голову так, чтобы сок вытек из уха. Курс лечения - 2 недели. Или...

☛ Вырежьте сердцевину баклажана, залейте в нее тыквенное масло, закройте сердцевину, испеките баклажан в духовке и отожмите масло. Храните его в холодильнике. Если такое масло теплым закапать в больное ухо, боль тотчас прекратится.

☛ Для улучшения слуха ежедневно за 15-20 минут до сна кашку из зубчика чеснока смешайте с 2-3 каплями камфорного масла. Заверните смесь в марлю и вставьте в ухо, которое плохо слышит. Держите до ощущения жжения, после чего выньте марлю и выбросьте. Курс - 10-15 дней.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ДИАРЕИ

? Издавна считается, что при расстройстве желудка нужно есть рис. Правда ли, что рис помогает в таких случаях, или это всего лишь миф? Какие народные средства от диареи действенные?

Алла Б.

Рис действительно помогает при диарее. Достаточно сварить разваристую жидкую кашу на воде. Однако народными средствами при расстройстве пищеварения увлекаться не стоит, потому что у диареи может быть разная природа.

Заболевание могут вызывать различные причины - отравление недоброкачественной пищей, в которую попали бактерии, может быть и вирусное заболевание. Следует лечить эти причины, а не только саму диарею.

Ведь можно прекратить понос, тем самым «заперев» в организме бактерии, которые стали причиной заболевания. И если у больного поднялась температура, появилась кровь в стуле, то надо срочно вызывать врача, который назначит антибактериальные препараты.

При диарее надо пить как можно больше чистой воды, чтобы не произошло обезвоживания: по стакану воды после каждого стула. Кроме того, рекомендуется пить специальные солевые растворы калия и натрия.





“ИНТЕЛЛИГЕНТНАЯ” БОЛЕЗНЬ

Так в шутку называют геморрой. Он является одним из самых распространенных заболеваний в мире. По официальным данным, сегодня на 1000 человек взрослого населения приходится не менее двухсот случаев заболевания этим недугом, который приносит множество страданий человеку. Геморрой по сей день привлекает внимание врачей всей планеты. Ему посвящено огромное количество научных трудов, начиная со времен Гиппократ и Авиценны.

Полностью устранить угрозу развития геморроя в настоящее время не представляется возможным, хотя существуют гигиенические меры, соблюдение которых позволяет ее уменьшить в группах риска.

В своих письмах читатели «Подруги» интересуются, что является основной причиной возникновения недуга, какие существуют современные эффективные методы борьбы против него.

Мы встретились с руководителем проктологической службы Тбилисской городской больницы №1 (бывшая «Арамянц») Эрекле ГРАТИАШВИЛИ, и задали ему ряд вопросов.

Наше досье: Э.Гратиашвили, успешно окончив лечебный факультет Тбилисского государственного медицинского университета, уезжает в Украину. В Харьковском региональном проктологическом центре проходит ординатуру. В течение двух с половиной лет он повышает профессиональную квалификацию – работал ассистентом хирурга, затем самостоятельно проводит операции, проявляя при этом высокое мастерство.

С 2011 года Э.Гратиашвили свою трудовую деятельность начинает уже в Тбилиси – в 8-й больнице, клинике Татишвили, Центральной железнодорожной больнице. Уже четвертый год он руководитель проктологической службы в Первой городской больнице.

- Батано Эрекле, что является основной причиной возникновения геморроя?

- Прежде всего - генетическая предрасположенность, тучность, инфекция, острая пища, нерегулярное питание, хронические запоры, алкоголь. Практика показала, что этот недуг как у мужчин, так и у женщин активно проявляется в возрасте 25-60 лет. Заболевание имеет две основные формы: острую и хроническую. Выбор способа лечения зависит от его стадии. Консервативное лечение, например, включает в себя применения обезболивающих, противовоспалительных, венотонизирующих препаратов, соблюдение диеты. Тем не ме-

нее, любое консервативное лечение носит временный характер. Малоподвижный образ жизни, погрешности в питании и чрезмерные нагрузки ведут к очередному обострению.

- Одна из читательниц журнала пишет, что более десяти лет она работает бухгалтером, как говорится, ведет сидячий образ жизни и в последнее время ее стали беспокоить боли в области заднего прохода – прямой кишки. Что является причиной, спрашивает она?

- В первую очередь, хронические запоры. И впрямь, люди, у которых акт дефекации происходит с задержанием по несколько дней, испытывают немалые страдания: снижена работоспособность, бывают тошнота, головокружения. Дело в том, что при запорах задерживается выведение акторных конечных продуктов обмена веществ, которые отрицательно воздействуют на весь организм, попросту отравляют его, может стать причиной воспалительного процесса в слизистой оболочке прямой кишки и, что особенно опасно, привести к образованию полипов. Помимо задержки стула, при хроническом запоре наблюдается изменение кала – он становится плотным и при дефекации может появляться кровотечение, на что, к великому нашему сожалению, пациенты не обращают внимания, считают, что это у многих и оно пройдет. Но «оно» не проходит, а, наоборот, еще больше обостряется. Кровотечение и дискомфорт увеличиваются. В этот момент, чтобы не доводить дело до операции, необходимо назначить малоинвазивные лечения геморроя, без наркоза и скальпеля.

Странно, что у нас в Грузии проктолога пациенты посещают, когда им уже невозможно, когда они уже не могут выносить страдания от хронического запора, из-за нарушения оттока крови в венах подслизистой оболочки прямой кишки, дивергеция. Ведь в начальной стадии заболевания всегда легче бороться с ним. Каждый должен знать, что в процессе сильного обострения и дефекации происходит выпадение набухших кровью внутренних геморроидальных узлов. Кроме того, они могут сплестись между собой и образовать махровый узел. При сильных болях, кровотечении, постоянном дискомфорте, выпадении внутренних узлов пациент должен немедленно обратиться к специалисту, т.к. аналогичные симптомы характерны и для более тяжелой болезни, как, например, рак прямой кишки.

Есть и другой вид геморроидальных узлов – наружный, который образуется под кожей заднего прохода. Этот вид геморроя протекает безболезненно, мягко, но лишь в том случае, если больной будет соблюдать гигиену.

Как правило, страдающие хроническим запором прибегает к медикаментозному лечению. Но даже и в этом случае надо руководствоваться принципом – максимум послабляющих продуктов и минимум слабительных средств. Ведь постоянный прием слабительных нарушает микрофлору кишечника, процессы переваривания и всасывания могут привести к поносам, которые в дальнейшем еще более усугубляют запоры.

Все же последняя стадия геморроя, которая уже совсем запущена, приведет

пациента к проктологу и здесь единственный вердикт – необходима операция. Как в ведущих странах мира, мы успешно применяем современные методы в процессе операции – фотокоагуляцию красным лазером, лигированию геморроидальных узлов латексными кольцами. Не вдаваясь в медицинские подробности, эти методы очень эффективны. В среднем каждая операция проводится за сорок минут. К сожалению, постоперационный период проходит немного болезненно, особенно в первые две недели. Пациент может приступить к нормальной трудовой деятельности лишь спустя два месяца.

- И последний вопрос, батано Эрекле. При обострении геморроя, какое значение имеет питание?

- Одно из главных, если не главное! При этом в обязательном порядке надо отказаться от спиртного, специй, пряностей, острой и соленой пищи. Надо есть побольше овощей и фруктов, например, капусту, сливы, абрикосы, изюм, яблоки. Весьма полезен винегрет, заправленный растительным маслом, свекла, натертая на терке, морковь. Из супов предпочтительнее овощные щи, свекольник, но не на крепком мясном бульоне. В рацион можно ввести молочнокислые продукты – простокваша, йогурт, кефир, творог, но только однодневный.

Словом, своевременное обращение к специалисту-проктологу при геморрое, исполнение его указаний и советов, помогут вам почувствовать облегчение – все ваши страдания отступят!

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

На работу еду через силу

Вроде бы долго сплю, но все равно не могу выспаться. Каждое утро встаю выжатая как лимон, будто и не отдыхала. На работу еду через силу. Вообще утром ничего в жизни не радует, хотя причин горевать вроде нет.
Н. В.

Очевидно, причина - так называемая депрессия истощения, не связанная с обычной усталостью из-за больших нагрузок. Для этого расстройства как раз характерно утреннее физическое бессилие. В таком состоянии даже обычные утренние процедуры - умывание, одевание, причёсывание - даются с большим трудом. Человек жалуется на чувствительность к яркому свету и громким звукам, безразличие к ранее приятным людям и занятиям. Доверьте решение своих проблем врачу. Необходимы антидепрессанты. Универсальным и хорошо переносимым антидепрессантом на сегодня является «Агомелатин». Он стимулирует выработку гормона сна - мелатонина, уже на первой неделе приема нормализует цикл сон - бодрствование. В результате человек хорошо спит ночью и бодро себя чувствует днем. Заодно уходит подавленность, тревожность, слезливость, безрадостность.

Словно выжатый лимон...

Начал неметь затылок...

С недавних пор время от времени стал неметь затылок справа, иногда появляется тяжесть в затылке, побаливает спина. У меня сколиоз и вегетососудистая дистония. Что делать?
Г. Васильченко.

Так могут проявляться остеохондроз шейного отдела позвоночника, сколиоз, артериальная гипертония, головная боль, а также вегетососудистая дистония и даже повышение температуры тела. Для уточнения причины надо сделать рентгенографию и МРТ шейного отдела позвоночника. Возможно, понадобится МРТ головного мозга.

Локоть пронзает словно током

Одно неловкое размашистое движение в постели - и локоть ударяется о край кровати. Пронзает, как электрическим током. Что это?

Вера Сергеевна.

«Разряд», похожий на удар током, - это реакция локтевого нерва. Нерв этот достаточно длинный, проходит вдоль двуглавой

мышцы плеча, через локоть и предплечье к ладони. А в районе локтя он наиболее уязвим, потому что проходит поверх сустава и защищен лишь кожей. При резком соприкосновении внешней части локтя с твердым предметом локтевой нерв защемляется между кожей и локтевым отростком (частью локтевой кости). Это и вызывает очень болезненный импульс по всему протяжению нерва - до мизинца.

Во сне стала вздрагивать

Мне 42 года. В последнее время во сне начала вздрагивать всем телом, будто судорога проходит, после чего просыпаюсь. Возникает ощущение страха. Что это может быть?

Людмила.

Такое состояние может быть связано с повышенной тревожностью в результате стресса, перегрузок, сложной жизненной ситуации. Для того, чтобы точно определить причину, надо тщательно обследоваться: сделать электроэнцефалограмму (ЭЭГ) и электрокардиограмму (ЭКГ).

Н. Сарычев, невролог, врач высшей категории.

НУЖЕН ЛИ ЙОД?

Знаю, что для щитовидки нужен йод. У меня есть проблемы с этой железой, но эндокринолог почему-то запретил принимать препараты с йодом. Сказал, что в моем случае это опасно. Такое может быть?
Ирина.

Йод необходим для профилактики заболеваний щитовидной железы и ее нормальной работы, если она здорова. Когда этот элемент попадает в организм, железа захватывает его и включает в состав своих гормонов. Без йода ей просто не из чего было бы их производить. Однако, если в работе щитовидки уже есть нарушения, вопрос о необходимости йода не столь прост. Например, при аутоиммунном тиреоидите клетки щитовидной железы постепенно разрушаются, потому что иммунная система принимает их за чу-

жеродные. Дополнительный прием йода в этом случае может привести к ухудшению состояния.

Врачи также запрещают принимать препараты и биодобавки с йодом при наличии в щитовидной железе узлов. В такой ситуации есть риск, что активность узла значительно повысится, а это может привести к тиреотоксикозу - чрезмерной выработке гормонов щитовидной железы. В таком случае решить проблему можно будет только с помощью операции.

С. Нугаева, эндокринолог, врач высшей категории.

Самый доступный способ справиться с зубной болью в походе - корешок подорожника. Раскусите его, приложите к больному зубу - и уже через 30 минут острая зубная боль пройдет.

Лекарство от гриппа я собираю на своей лужайке

Во время эпидемии гриппа люди сметают в аптеках все подряд. А я использую лекарство со своей лужайки - семена подорожника, собранные летом. Это отличное средство от боли в горле и для защиты от вирусной инфекции. Снадобье готовлю так: толку в ступке 1 ст. ложку семян и заливаю 1 стаканом кипятка. Взбалтываю до тех пор, пока жидкость не станет густеть. Можно процедить и использовать для полоскания, а можно и глотать.



Как во время болезни, так и для профилактики полощу горло 5-6 раз в день. Эта болтушка эффективна и абсолютно безвредна. В семенах содержится много слизи. Она обволакивает слизистую и создает защитную пленку - барьер от вирусной инфекции. Кстати, слизь вместе с семенами полезно проглатывать. Это прекрасно действует на перистальтику кишечника.

В. Ушакова.

Из четырех тысяч малышей один появляется на свет с врожденным снижением функции щитовидной железы – гипотиреозом.

Щитовидка ленится

- Как понять, все ли у крохи в порядке с этой важной железой?

- У 90% ребятшек это состояние внешне не проявляется. У одного из десяти детей с ленивой щитовидкой с самого начала наблюдаются отклонения от нормы - у кого вес выше 3,5 кг, язычок крупноват, у кого-то кожа выглядит бледной и отечной, температура тела ниже нормы, долго не проходит желтуха новорожденных, плохо заживает пупочная ранка.

Чем дальше - тем проблема заметнее. Когда щитовидка не вырабатывает в достаточном количестве тиреоидные гормоны (от них зависит рост и интеллектуальное развитие), страдают все детские органы и системы, причем, в первую очередь нервная, а вместе с ней - сердечно-сосудистая, пищеварительная, опорно-двигательная, мочевыделительная.

- Как выявляется врожденный гипотиреоз?

- Его выявляют с помощью скрининг-диагностики, которую доношенным деткам проводят на 4-5-й день после рождения, а родившимся раньше срока - на 2-й неделе жизни. Из пяточки берут кровь и проверяют на уровень тиреотропного гормона, который вырабатывает головной мозг крохи, чтобы заставить щитовидку выполнять свою эндокринную функцию в организме. Если результат оказывается положительным, анализ повторяют еще раз, чтобы избежать ошибки. При подтверждении первоначального диагноза кроху срочно направляют на консультацию к эндокринологу. Он назначит дополнительное обследование и подберет необходимое лечение.

- И после этого всю жизнь придется пить таблетки?

- Не пугайтесь. У большинства новорожденных с подобной проблемой выявляется временная форма гипотиреоза: в ближайшем будущем функция щитовидной железы, скорее всего, сама собой восстановится. Если потребуются лечение, в течение первого года жизни кроха будет получать заместительную гормональную терапию, а затем врач ее отменит, чтобы посмотреть, справляется ли щитовидка самостоятельно со своими обязанностями. Ну а при стойкой форме гипотиреоза гормональные препараты придется принимать постоянно - лишь тогда малыш сможет расти здоровым, правильно развиваться физически и интеллектуально.

- Что бывает, если с лечением не спешить?

- Очень важно начать лечение не позднее двух недель после рождения. Если затянуть с этим до трех месяцев, прогнозы будут неутешительными: снизится коэффициент умственного развития, разовьется пограничная интеллектуальная недостаточность, а возможно, и, так называемый, врожденный кретинизм. Не исключена задержка роста, ведущая к карликовости. Поэтому, чтобы уберечь кроху от всех этих бед, не затягивайте с повторным анализом, если после возвращения из роддома вас направили к эндокринологу. Особенно когда речь идет о девочке - у них врожденный гипотиреоз встречается в 2 раза чаще, чем у мальчиков.

В. Сидоренко, эндокринолог, врач высшей категории.

Какое оно, сердечко?

☼ 120-140 ударов в минуту - такой пульс считается нормальным для новорожденного. Однако в первые дни сердечный ритм может изменяться - замедляться до 70-80 ударов в минуту.

☼ 160-200 ударов в минуту - с такой частотой бьется сердечко крохи при крике и кормлении грудью. Это очень много, поэтому не заставляйте малыша подолгу плакать.

☼ 120 ударов в минуту - таков нормальный пульс к году жизни ребенка.

☼ 8,5-24 г весит сердечко новорожденного, а чтобы удвоить свой вес, ему требуется 8 месяцев. Причем растет сердце крохи за счет утолщения мышечного слоя - миокарда.



Мои дети страдали аллергией. У младшего она перешла в экзему

У меня трое детей, и все они страдали аллергией, причем у младенького она перешла в экзему. На локотках и щечках были сплошные мокнущие болячки. Ходила к врачам, они выписывали разные мази, но положительного эффекта не было. И вот, когда я с ребенком в очередной раз возвращалась от дерматолога, встретила мне знакомая и рассказала, как справилась с аллергией у своих детишек. Я последовала ее примеру. Сразу скажу, что результат был ошеломляющий! Итак, купила кочан свежей капусты и отделила такое количество листочков, которого хватит, чтобы накрыть болячки. В кастрюльку налила воды, довела до кипения и в кипящую воду положила капустные листья. Варила их, пока они не стали мягкими, как для голубцов. Потом капусту вынула, остудила и прикладывала к болячкам на 2-3 минуты. Грудничков, кстати, можно купать прямо в капустном отваре, а можно прикладывать к ранкам тампоны, смоченные в этом отваре. После процедуры кожу не вытирать, а дать самой высохнуть. Болячки стали подсыхать, а затем и вовсе прошли. И хотя аллергия у детей время от времени проявляется, но по сравнению с тем, что было, это просто ерунда!

А. Смолякова.

У дочки-подростка появились угри...

Косметолог, к которому мы обратились, посоветовала следующее: 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, добавить 1/2 чайн. ложки меда и круговыми движениями смазывать пораженные участки кожи. Через несколько минут умыться теплой водой. Таким образом дочь чистила лицо раз в 4 дня. Еще она делала огуречные маски раз в неделю: натирала на мелкой терке половину огурца среднего размера, заливала массу 1 стаканом кипятка, настаивала час. Затем процеживала, добавляла 1 чайн. ложку меда, смачивала в настое марлевую салфетку и накладывала на лицо на 10-15 минут. Теперь у нее чистая кожа, а к косметологу ходит только на профилактические сеансы.

О. Токарева.

Ссадины, занозы и прочие повреждения кожи обычно не вызывают тревоги, а зря. Из-за этих «пустяков» могут появиться большие проблемы.

ЦАРАПИНА - НЕ ПУСТЯК

Чем можно заболеть из-за простой царапины!

Через царапины и ссадины в организм попадают возбудители многих заболеваний. У человека, страдающего от нарушений кровообращения, диабета, пониженного иммунитета, депрессии, шанс заразиться выше. Заражению способствуют загрязнение, нахождение в мокрой обуви и одежде и на влажной жаре. Чем можно заболеть из-за простой царапины?

✓ **Сепсис**, он же «антонов огонь» и заражение крови. Возникает из-за обсеменения раны стафилококками, стрептококками реже другими микробами. Симптомы - покраснение кожи вокруг раны, отек, гной, сильная головная боль и озноб, температура, поднимается до 39-40°. В этом случае требуется срочная медицинская помощь.

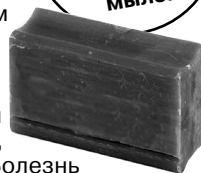
✓ **Панариций** - острое гнойное воспаление пальца на руке или ноге из-за инфицированного укола, например при чистке рыбы, или ссадины. Симптомы: мучительная распирающая боль, покраснение и отек фаланги, ногтя, сустава, иногда видно скопление желтоватого гноя под кожей. Требуется срочного хирургического вмешательства.

✓ **Столбняк** - инфекционное заболевание, поражающее всю нервную систему человека. Симптомы: острая дергающая боль в уже зажившей ране,

судороги (сначала челюстей - человек не может открыть рот), затем всего тела, параличи и в 17-25% случаев - смерть. При уколах ржавыми предметами и попадании земли в рану необходима противостолбнячная прививка.

✓ **Болезнь кошачьих царапин** - переносится домашними животными, чаще всего кошками. Симптомы: розовая сыпь на месте царапин, затем увеличиваются лимфатические узлы, повышается температура, появляется головная боль, недомогание, пропадает аппетит. Болезнь длится 2-3 недели, требует наблюдения врача.

Промойте рану перекисью водорода или водой с хозяйственным мылом.



Правильно обрабатывайте порезы, царапины и ссадины

Делайте это всегда! Даже если вы уверены в своем железном иммунитете.

✓ Промойте рану перекисью водорода или водой с хозяйственным мылом.

✓ Осмотрите, насколько глубока рана, останавливается ли кровотечение, не осталось ли инородных тел.

✓ Если нужно срезать несколько локутков кожи, сделайте это маникюрными ножницами, предварительно

но обработав их спиртом. При больших повреждениях надо обратиться к врачу.

✓ Если в ране осталось инородное тело и оно небольшое (заноза, шип растения...), удалите его самостоятельно пинцетом. Обломок иглы или булавку попытайтесь извлечь магнитом. Крупные осколки стекла, острые кусочки железа, щепки, особенно расположенные вблизи крупных сосудов, лучше не вытаскивать. Забинтуйте рану и обратитесь в больницу.

✓ Если кровотечение не останавливается, поднимите конечность вверх, положите стерильную марлю, наложите тугую повязку (на час-два, не дольше), приложите лед (в пакете, чтобы не загрязнить рану). Если повязка быстро намокает или кровь идет более 30 минут, обратитесь к врачу.

✓ Промойте рану хлоргексидином, смажьте зеленкой (йод обжигает рану, поэтому используйте его только в крайнем случае). Раны на ступнях, ладонях, пальцах, в местах, где на них будет давить одежда или обувь, лучше перевязывать или клеить клеем БФ или дышащим пластырем.

✓ При нормальном иммунитете и состоянии здоровья царапина полностью заживет за 3-7 дней. Если рана гноится, кожа вокруг краснеет, появляется боль, попробуйте еще раз промыть рану перекисью, обработать хлоргексидином и смазать мазью с антибиотиками.

✓ Если боль усиливается, краснота и отек распространяются, кожа вокруг раны становится горячей, обратитесь к врачу.

И. Юдина, врач дерматолог-инфекционист.

Аритмия, судороги

В жару люди сильно потеют, то есть теряют жидкость и вместе с ней полезные микроэлементы - калий и магний. А они крайне необходимы для нормальной работы мышц и сердца. Если не восполнить эти потери, могут возникнуть судороги ног и нарушения сердечного ритма, вплоть до серьезной аритмии. Это может случиться и в разгар рабочего дня, и на отдыхе, а также при долгом нахождении на пляже и в бане после приема алкоголя. **Как быть?** В первую очередь нужно много пить - 2,5-3 л жидкости в сутки. Не пейте сразу много, иначе будете

Спасемся от зноя

Эти заболевания могут обостриться в жару. Как этого не допустить? Хотя бы прячьтесь от солнца в тени.

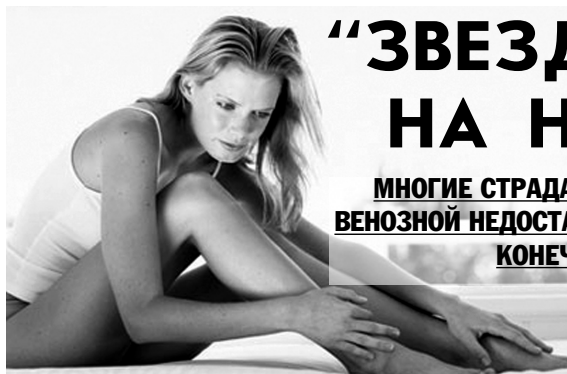
сильнее потеть и быстрее терять полезные вещества. Также в рацион можно добавлять больше, чем обычно, соленых блюд. Соль удерживает в организме жидкость, препятствуя обезвоживанию. Однако, при сердечной недостаточности и почечной, склонности к отекам, соль запрещена. В зной даже молодым и здоровым людям стоит принимать препараты калия и магния, например «Панангин», - они восполняют потери минералов с потом.

Ангина, ларингит, бронхит, пневмония

В жару эти болезни возникают не из-за вирусов, а из-за переохлаждения - от резкого перепада температур (холодная вода в море, кондиционер и питье ледяных напитков). Кроме того, зной и солнечное излучение сами ослабляют иммунитет, повышая риск обострения спящих инфекций. Поэтому солнечные ванны нужно принимать в меру, желательно до 11 и после 16 часов.

Что касается кондиционера, то, во-первых, он сушит воздух, а это ослабляет защитные свойства слизистой носа и горла. Во-вторых, в нем со временем поселяются вредные микробы. Попадая в воздух и затем в дыхательные пути, они могут вызывать тяжелые пневмонии. Опаснее всего направленный поток воздуха. **Как быть?** Чтобы не заболеть, регулярно чистите кондиционер - по крайней мере, раз в 3 месяца. Еще разумнее - вместо кондиционера установить вентилятор. Он не охлаждает воздух, и в нем не живут микробы. И промывайте нос спреями с морской водой.

А. Абакумова, терапевт, врач высшей категории.



“ЗВЕЗДОЧКИ” НА НОГАХ

**МНОГИЕ СТРАДАЮТ ХРОНИЧЕСКОЙ
ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ НИЖНИХ
КОНЕЧНОСТЕЙ.**

Причины болезни

Это врожденная недостаточность клапанного аппарата вен, избыточный вес, запоры, заболевания легких, сопровождающиеся кашлем, травмы сосудов, подъем тяжестей. В группе риска: продавцы, хирурги, парикмахеры. Часто женщина впервые сталкивается с проблемой во время беременности. Дебютировав в молодости, болячка может расцвести в 30-50 лет. Из-за недостаточности клапанов вен кровь, вместо того, чтобы бежать к сердцу, возвращается в сосуды ног, переполняя их, растягивая, извивая, образуя узлы, podobные виноградным гроздьям. В них могут образовываться тромбы, опасные для жизни.

Все начинается со “звездочек”

Сначала на бедрах и голених или стопах появляются сосуди-

стые «звездочки». Позже к ним присоединяется утомляемость ног, отечность лодыжек к вечеру, онемение, зябкость стоп, ночные судороги. Меняется цвет кожи. Становятся отчетливо видны сосудистые жгуты и целые гроздья вен. В далеко зашедших случаях кожа голени становится багровой. Малейшая царапина может превратиться в длительно не заживающую язву. Точный диагноз ставится на основе данных ультразвуковой доплерографии. При необходимости исследуют сосуды с контрастным веществом.

Это не повод для отчаяния, не приговор

Из лекарств применяют венотоники, антиагреганты, препараты, разжижающие кровь. Их назначают на длительный срок. На начальных стадиях заболевания помогают специальные бинты, колготы, гольфы, носки. Этими изделиями пользуются только днем. Они уменьшают

растяжение вен, переполнение их кровью и предупреждают образование тромбов.

Врач объяснит, как накладывать бинт

Если слабо - эффекта не будет, плотно - принесет вред. Чтобы не поранить чувствительную кожу и не занести инфекцию, бинт ежедневно стирают в теплой воде с детским мылом и сушат между махровыми полотенцами. После 10-15 стирок он теряет эластичность, и применять его дальше не рекомендуется.

Методы лечения

На ранних этапах варикозной болезни помогает склеротерапия - введение специального лекарства в большую вену для «склеивания». Лазер дает результаты лишь на сосудах диаметром не более 1 мм. При сосудистых «звездочках» сочетают лазер и склеротерапию. Гели, мази не дают лечебного эффекта, тем более, что за каждой «звездочкой» не угонишься.

Модно сейчас лечение пиявками. Учтите, что пиявки нельзя ставить непосредственно на пораженную вену. Их ставят рядом в шахматном порядке. При склонности кожи к язвообразованию от пиявок лучше отказаться, так как после укусов остаются рубчики, из которых могут образовываться язвы.

П. Мовсесьян, флеболог.

От сердечно-сосудистых заболеваний женщин умирает больше, чем от рака, туберкулеза, ВИЧ/СПИДа и малярии вместе взятых. Это - треть всех случаев смерти. Причина не одна. Это нежелание и неумение заботиться о себе, элементарная нехватка времени. Каждая третья женщина не обращает внимания на неприятные ощущения, появляющиеся перед инфарктом миокарда, и обращается к врачам поздно.

Проблемы с сердцем провоцируют высокий уровень холестерина, гипертония, диабет, ожирение и отсутствие физических нагрузок. Но больше всего по сердцу бьют стрессы. Женщины склонны к депрессии. Это удваивает возможность заболеть

Мишень - сердце

Любая тяжелая психическая травма ставит под удар женское сердце. И тогда инфаркт миокарда развивается в течение 1-2 дней.

сердечно-сосудистыми заболеваниями. А, перенеся инфаркт миокарда, женщины переживают случившееся настолько сильно, что порой это приводит к повторному приступу. Любая тяжелая психическая травма ставит под удар женское сердце. И тогда

инфаркт миокарда развивается в течение 1-2 дней. Мужчины нервные потрясения переносят более стойко.

Исследования показали, что женщины в возрасте 45 лет и старше чаще, чем мужчины, умирают в течение года после

первого инфаркта. Отличительной особенностью инфаркта у женщин, помимо более и сдавливания в области грудной клетки, являются болезненные ощущения в верхней части спины, в области челюсти и шеи, а также одышка, тошнота, холодный пот, повышенная утомляемость и общая слабость. Все это сопровождается необъяснимым беспокойством и потерей аппетита. Такие симптомы легко принять за проявление куда менее тяжелых заболеваний. Чаще всего женщины себя этим и успокаивают. В результате оказываются потерянными первые золотые часы, когда инфаркт миокарда можно остановить.

Не упusti время

«Терапевтическое окно» составляет 6 часов - это максимальный отрезок времени, за который можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток миокарда. Чем раньше определено заболевание, тем больше шансов выжить.

Жизнь по биоритмам

Ученые утверждают, что человек запрограммирован на определенные биоритмы, и если их придерживаться, то можно существенно облегчить себе жизнь и улучшить самочувствие.

Организм человека подчиняется установленному ритму - ритмично работает сердце, ритмично дыхание. Кроме того, активность внутренних органов меняется в течение суток. Какие часы идеально подходят для разных занятий?

Подъем и отбой

У большинства рабочий день начинается с 8-9 часов утра, поэтому многие просыпаются в 6:00-6:30. Что с биоритмами в этот час?

6:35 - надпочечники выделяют адреналин. Противопоказано резко вставать - могут пострадать кровеносные сосуды. Неплано в этой фазе повышен риск инфаркта. Последние полчаса перед пробуждением - этап «быстрых» снов, напрягающих сердце. Поэтому в этот период лучше вставать неспешно, неторопливо потягиваясь. Никаких резких движений!

7:15-7:30 - идеальный для подъема час! Гипофиз вырабатывает орексин. Главная функция этого гормона - поддержание состояния бодрствования.

12:37 - если есть возможность, лучше подремать. В этот час выделяется гормон мелатонин, основным действием которого является регуляция сна. Немного понижается температура тела.

23:00 - лучшее время для отхода ко сну. В больших количествах вырабатывается мелатонин.

Питание

Если позавтракать до 9 часов утра, даже кусок

торта не превратится в жировые отложения, так как организм за день «уничтожит» полученные калории.

13-14 часов - время полноценного обеда. После 12:00 активность мозга снижается. Кровь приливает к органам пищеварения. Понемногу снижается артериальное давление, пульс и мышечный тонус. Поэтому в этот суточный промежуток идеально переваривается и усваивается пища.

18-19 часов - время для ужина. Натуральные углеводы, например, мед, нежирный творог, натуральный йогурт содействуют выработке серотонина - гормона, который обеспечивает не тревожный сон.

После 21:00 часа переваривание пищи замедлено настолько, что жировые отложения могут появиться даже от фруктов.

Работа и учеба

В определенные часы мозг человека способен воспринимать больше информации. Этим можно воспользоваться как при подготовке к экзамену, так и при распределении трудовой нагрузки в рабочий день.

9:00 - работоспособность повышена, активна кратковременная память. Новая информация усваивается без особого труда.

15:00 - активна долговременная память. Отлич-



но запоминается новое и вспоминается то, что необходимо. Прекрасный час для экзамена.

16-19 часов - время интеллектуальной активности, подъема работоспособности.

20:00-21:45 - психическое состояние стабилизируется, улучшается память. Хорошо почитать информацию, которую нужно запомнить. Мозг хранит долгосрочную информацию в нуклеиновых кислотах или белках, активных в это время. Но не ешьте сладкого! Повышенный уровень сахара в крови снизит мозговую активность.

Красота и здоровье

7:40 - весы укажут ваш вес наиболее точно. А это поможет определить дневное число калорий, идеальное именно для вас.

10:06 - клетки кожи обновляются, лучше снабжаются кровью и нужными питательными веществами. Время ухода за собой, так как кожа особенно восприимчива к кремам и маскам.

14:00 - время посетить зубного врача. Анестезия держится дольше в начале дня. Мозг вырабатывает эндорфины, которые облегчают боль.

17:44 - займитесь фитнесом. Кислорода в кровь поступает на 17% больше, чем в первой половине дня. Травмоопасность минимальна. Кроме того, около 80% всех олимпийских рекордов устанавливались именно во второй половине дня.

Сезонные биоритмы

Кроме суточных биоритмов, существуют сезонные. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, их особенно чувствуют. Весна - пора обострения аллергии, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки; осень - депрессии и ревматизма; зима - сердечных заболеваний; лето - гипертонии и инсульта.

В проблемные для вас месяцы рекомендуется обогатить рацион витаминами и минералами, максимально снизить потребление жиров и консервантов. Посильные физические нагрузки содействуют выработке эндорфинов, именуемых «гормонами счастья». Они помогут избежать сезонной хандры.

На заметку

Пик активности человека приходится на первый, пятый, шестой и десятый месяцы после дня рождения. А вот в последний месяц наблюдается потеря сил и работоспособности.

СТАЛИ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ?

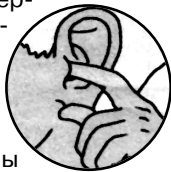
А врач не находит причин? Попробуйте улучшить слух с помощью массажа. Ускоряя кровообращение во внутреннем ухе, можно даже предупреждать атрофию слухового нерва.

Достаточно массировать уши 1-2 раза в день.

1. Потяните мочки ушей вниз - 5-10 раз.

2. Вставьте кончики указательных пальцев в слуховые проходы. Большими пальцами энергично массируйте нижнюю и среднюю внешние части ушной раковины 1-2 минуты.

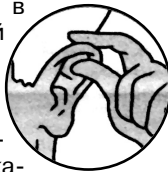
3. Крепко прижмите ушные раковины к голове. Ладонями сожмите и вращательные движения 3-4 раза по часовой



и столько же раз против часовой стрелки.

4. Массируйте верхнюю часть ушной раковины. Вставьте для удобства в слуховой проход большие пальцы, массаж производите указательным и средним.

5. Не резко, с большой осторожностью заворачивайте ушные раковины и прижимайте их к голове: сверху вниз, сзади вперед, снизу вверх. По 3-4 раза.



Целебные мази

✓ **При аллергической сыпи и экземе** 1 часть порошка сухой травы череды смешайте с 1 частью детского крема. Наносите мазь 2-3 раза в день.

✓ **При фурункулезе и дерматите** смешайте по 1 части порошка сухой травы тысячелистника и порошка сухих цветков календулы с 2 частями вазелина. Мазь наносите на пораженные участки кожи 2 раза в день.

✓ **Для лечения царапин на коже** смешайте 2 части порошка сухих листьев березы и 1 часть порошка сухих цветков ромашки с 3 частями детского крема.

✓ **Для обработки гнойных ран** 2 части порошка

сухих цветков календулы и 1 часть порошка сухих листьев шалфея смешайте с 3 частями любого животного жира.

✓ **Для лечения угревой сыпи, экземы, бородавок** смешайте 1 часть измельченной в порошок сушеной травы чистотела с 1 частью вазелина. Мазь наносите на пораженные участки кожи 4-6 раз в день.

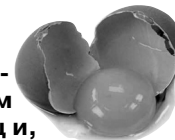
✓ **Зуд от комариных укусов** снимет такое средство. 50 г свежей измельченной травы полыни залейте 1 стаканом оливкового масла, настаивайте 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедите.

✿ **При болях, шуме, звоне и свисте в ушах** закапывают по 2-3 капли подогретого миндального масла.

✿ **Замучил отит?** Закапывайте в ухо на ночь по капле 5%-ной спиртовой настойки прополиса. Курс - 2 недели.

✿ **Воспалилось ухо?** Сок лопуха уварите до густоты и смазывайте слуховой проход несколько раз в день. Храните в холодильнике.

Пригодится



Чтобы очистить тело от псориазных чешуек, взбейте миксером 4 сырых желтка свежих куриных яиц и, тщательно помешивая, добавьте к ним 80 г камфорного масла, 200 г березового дегтя и 200 мл медицинского спирта. Затем ватным тампоном с этой мазью обработайте проблемные места. Спустя 3 дня обмойтесь теплой водой с дегтярным мылом и повторите процедуру. Запущенный псориаз исчезает после 10-12 дней лечения. Мазь нужно хранить в посуде из темного стекла.

Тест-диагностика

Измерим градус эмоций

Как вы чувствуете, понимаете и используете эмоции, общаясь с окружающими людьми?

Отвечайте на вопросы сразу, не задумываясь. Ответы предполагают 4 утверждения: правда; скорее, да; скорее, нет; неправда.

1. У вас часто бывают депрессии, хандра, и вообще все плохо.

2. Эмоции в обычной жизни сильно мешают.

3. Вы очень страшны в гневе. Можете что-нибудь разбить, кого-нибудь ударить, укусить.

4. Из-за сильных переживаний можете разболеться. Голова точно заболит.

5. Очень быстро успокаиваетесь, даже если что-то сильно вывело из себя.

6. Если перед серьезным разговором волнуетесь, дрожат руки, немеет язык.

7. Готовы долго терпеть, когда кто-то или что-

то раздражает, но однажды непременно взорветесь.

8. Часто мучает чувство вины, вам легко его внушить.

9. Из-за эмоций способны навредить своим интересам. Вечно что-нибудь ляпнете или сделаете не подумав.

10. Можете потерять сон, когда взволнованы хорошими новостями.

11. Долго помните своих обидчиков, их слова и поступки.

12. Если грустно, всегда стараетесь поднять себе настроение. Хоть чем-нибудь, хоть чуть-чуть.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ





Подсчитайте баллы во всех вопросах (кроме вопросов 5 и 12): правда - 1 балл; скорее, да - 2 балла; скорее, нет - 3 балла; неправда - 4 балла.

В вопросах 5 и 12 баллы считайте так: правда - 4 балла; скорее, да - 3 балла; скорее, нет - 2 балла; неправда - 1 балл.

33-48 баллов. Вы умеете управлять своими эмоциями, хорошо владеете собой. Способны радоваться хорошему и не впадать в панику в сложных ситуациях. Это отличное качество для жизни. Домашним с вами повезло.

12-32 балла. Не очень хорошо умеете себя контролировать и часто идете на поводу у своих эмоций. Даже хорошие новости могут привести вас в состояние неуравновешенности. Слишком часто ищете подвох там, где его нет. В любой ситуации задавайте себе вопрос: «Что могу сделать для себя и своих близких и какой урок извлечь из неудачи?» Помните, что любое поражение - это начало будущей победы.

Отдыхай!

Чернозем или суглинок	"Мурлычащий" Воробьянинов	▼	Внутренности на разговорный лад	▼	Юрий – столичный мэр	▶		▶		▶		▶	Графоман иначе
▶					1		Юный любовник богатой дамы	▶	Повторенный тушью контур	▶		▶	Сарай, напичканный снопами
	И кульман, и циркуль		Бумага, украсившая стены квартиры						Там стоит наклонившаяся башня				
▶					2	▼	Выяснение мнения прохожих	▶					
	Валерий – летчик-ас	Осадки холодного января	Осип-московский зодчий		Адмирал-швейцарец при Петре I	Литератор, не признающий рифм			Страна, родная для Даккунайте				
	1												
Писатель с Гуин-пленом	Автор "Обрыва"		Коммуна на заре цивилизации	Кусок мяса уже без костей		Строка меж фамилией и отчеством			Морис, создавший "Болеро"				Снаряд для старой пушки
▶				Галоген, что дурно пахнет					Верхушка головы	▶			
	2						3		Дорожка для ног пешехода			3	
				Морщинки на глади пруда									
▶					Центр Азербайджана		То же био-поле	4					
	Кагэбэшник при советской власти		Экранная красотка Денев	Река, сливающаяся с Араксом							Группа "Серебро" по составу		Древнее индейское племя
				Медицина со скальпелем	Мерлуза на прилавке магазина						Официант во французском кафе		Дом, где тепло оленеводу
	Заяц, серый зимой и летом	Заготовка в квашне	Система упражнений	Часть кафтана с обшлагом									
	Круговая		Контра в современном варианте								Та же легко-вушка		"Фабрикант" ... Тишман
Схема движения поездов	"Гарантия"								Судьба, как видит ее индус				
▶					4								
Страх, который усилили	Так звали Зеленую								Синтетическое волокно	Время вы-снять цену			
▶				Соревнование крутящих педали									

Лицо с обложки

Говорят, от Меган Фокс можно ждать чего угодно. И поэтому никого особенно не удивил выкинутый ею новый фортель — когда она забеременела от мужа, с которым еще прошлым летом вроде бы рассталась...



МЕГАН ФОКС: «НАШ РАЗВОД ТЕПЕРЬ ПОД ВОПРОСОМ — Я СНОВА ЖДУ РЕБЕНКА»

Меган Фокс уж точно никогда не была «американской любимицей». Самая сексуальная — это другое дело. Злобная интриганка, фурия, не умеющая держать язык за зубами, гроза режиссеров, боящихся ее как огня, и как следствие — отсутствие звездных ролей. Вот это ближе кистине. При этом сама Меган считает себя прирожденной матерью, гораздо больше преуспевшей в деле материнства, чем в кинобизнесе. И она уверяет, что ее такой расклад вполне устраивает и она им даже гордится. Но и семейная жизнь Меган — отнюдь не тихая гавань...

В августе прошлого года мир облетела весть, что Меган-Фокс, как ее называют фанаты, выгнала своего мужа — с двенадцатилетним стажем совместной жизни (она познакомилась с ним 18-летней) — Брайана Остина Грина и подала документы на развод. И, разумеется, на опеку над двумя их малолетними детьми. А в апреле нынешнего года красотка объявила о своей беременности и отправилась отмечать этот приятный сюрприз на Гавайи с мужем, формально по-прежнему еще не бывшим, а вполне себе настоящим. Он же — отец будущего малыша. Сама Меган эту пикантную ситуацию не комменти-

рует. Ей явно доставляет несказанное удовольствие любопытство журналистов и их желание хоть что-то узнать — как и почему она вновь сошлась с Брайаном, живут ли они снова вместе под одной крышей и что происходит с бракоразводным процессом. Отозвала она бумаги назад или все еще нет?

Точно так же Меган удалось сохранить в тайне и причины, по которым она вообще решила выгнать мужа из дома и из своей жизни. Как, впрочем, выяснилось, они продолжали общаться, и отнюдь не только в присутствии адвокатов. По слухам, у Меган и Брайана осталось очень сильное физическое влечение друг к другу. К тому же, он прекрасный отец, и Фокс, буквально помешанная на своей роли матери, не может этого не ценить. Говорят, она испугалась (что трудно себе представить) и дележки детей. Поскольку муж не собирался вот так запросто, отдав Меган столько лет жизни, еще и потратить опеку над своими сыновьями. Не говоря уже о том, что Брайан, чья актерская карьера давно зашла в тупик, да и здоровье немного повредилось после аварии, в которую он попал с Меган (и это она была за рулем), соби-

рзуемые «супружеские алименты».

А если к ним прибавить деньги на детей — ведь в таких случаях один из родителей обязан выплачивать другому пособие на то время, пока дети с ним или с ней находятся, Фокс могла всерьез задуматься: а нужен ли ей этот развод? Она неплохо заработала, снявшись в продолжении популярнейшего фильма «Черепашки-ниндзя 2» и сыграв в пятом по счету сезоне сериала «Новенькая». И что теперь, прикажете этими деньгами делиться? Не лучше родить еще одного ребенка и вкушать радости материнства, имея под рукой мужа в качестве идеального помощника? Но от Меган можно ожидать всего. Недаром в Голливуде она аутсайдер. Хотя при общении кажется очень милой, скромной, а совсем не женщиной-вамп...

— Меган, поздравляем с беременностью! Судя по всему, развод отменяется, чему мы все очень рады...

— Ну знаете, мы все еще в процессе обсуждения и урегулирования наших отношений. Но я счастлива, что снова жду ребенка. Не хочу даже узнавать пол. Главное, чтобы ребенок был здоровеньким. Я всегда, с детства, мечтала стать матерью. У меня была кукла, о которой я заботилась все время. И пока я не родила своего первого сына, не успокоилась, металась и нередко создавала впечатление буйнопомешанной особы. (Смеется.) Только став наконец-то матерью, я научилась видеть мир совсем иначе. Второй наш малыш еще больше вселил в меня уверенность, что материнство и есть мое главное предназначение.

— В чем, по вашему мнению, секрет семейной жизни? Все-таки вы по-прежнему мужняя жена, да и рождаете от мужа законного...

— Я верю в реинкарнацию, в судьбу и во все такое и считаю, что у нас, у родителей, есть некая цель. И что еще до рождения мы заключили соглашение о том, что создадим племя людей, которые нуждаются в нашей специфической ДНК, чтобы духовно и физически быть теми, кем они собираются быть для того, чтобы изменить мир.

— Круто. А вы планируете продолжать рожать, планируете номер четыре, пять и шесть?

— Уж точно не шесть. (Смеется.) Четвертый еще может быть, не знаю. Я занимаюсь астрологией, и согласно астрологической карте у меня может быть четверо детей. Но все мои дети рождались не в результате планирования. Я беременела, потому что этому было суждено случиться. И в третий раз я забеременела точно так же.

— Удивительно, что вы еще не думаете об усыновлении при вашем материнском инстинкте, столь сильно развитом...

— Я не против усыновления, но воспитание детей — это большая ответственность. Я хочу быть уверенной в том, что если возьму на себя ответственность за ребенка, то он будет окружен любовью и заботой и получит

хорошее воспитание. Важно найти баланс, чтобы все дети чувствовали себя членами одной семьи в одинаковой мере. Поэтому, отвечая на ваш вопрос, я признаюсь, что думала об этом. Моя лучшая подруга действительно собирается усыновить ребенка, но я пока еще не приняла подобного решения, уж очень оно ответственное. Нужно очень многое продумать и понять про саму себя. Я сумасшедшая мать, наверное.

Уже переживаю, например, о том, как мои ребята воспримут мои роли или что они скажут и подумают обо мне, если увидят фотографии, где я легкомысленно выгляжу, провоцирую мужчин на всяческие фантазии. Как мне всегда говорили — это такой комплимент. (Улыбается.) Я давно уже не позволяю себе ничего подобного. С тех пор как впервые стала мамой. Но ведь в прошлом я работала моделью и была, как вы уже знаете, безбашенной особой. С рождением детей я утратила желание бороться и доказывать кому-то, что моя внешность меня не определяет как человека. Мои физические данные не свидетельствуют о том, что я пустышка, безмозглая дурочка-модель. Но детям многое придется объяснять, и я готовлюсь заранее.

— У вас была когда-нибудь потребность что-то в себе поменять?

— Да. Я по натуре очень беспокойный человек и легко конфликтую по любому поводу, особенно если чувствую несправедливость. Мне кажется, что во многих случаях, например когда речь идет о некоторых аспектах моей работы в Голливуде, я бывала слишком... не то чтобы настойчивой, а скорее излишне упорной, что для меня самой создавало немало проблем.

— Все помнят скандал, связанный с вашим уходом из третьей части «Трансформеров».

— Считается, что меня вышвырнули из этого проекта, потому что я обхамила суперкрутого режиссера Майкла Бэя.

— Ну да. Вы его обзывали публично Гитлером и Наполеоном, рассказывали ужасы про то, как он с вами обращался на съемках...

— На самом деле меня никто не выгонял, я сама ушла. Это был мой первый настоящий кинопроект и прорыв. Но я не сообразила, что этот фильм хоть и неплохой, но не для того придуман, чтобы актеры могли там раскрыть свои способности. Я была еще ребенком. Я тогда еще не была феминисткой, не анализировала, как общество эксплуатирует женскую сексуальность, и воспринимала происходящее с восторгом. (Смеется.) Да и мама моя не возражала. Она обязана была быть рядом со мной на съемках. А поскольку мама всегда считала меня гиперсексуальной девушкой, то ее это не шокировало. Единственное, что меня раздражало, так это то, что мои умственные способности вечно недооценивались. Долгие годы еще тот факт, что я умная, думающая женщина, оказывался для всех неожиданностью, будто заставлял врасплох. Это было труднее всего пе-

режить. А еще меня раздражает, когда меня считают самовлюбленной и эгоцентричной.

— Это от мамы у вас такой свободолюбивый характер?

— Я по натуре настоящая бунтовщица, но воспитывалась в строгости. Когда была ребенком, ощущала себя зверьком в маленькой тесной клетке и постоянно старалась вырваться из нее. Например, таскала у мамы ключи от машины и гоняла на ней с подружками, или одна, или с бойфрендами. Чем больше меня старались приземлить, тем мятежнее я себя ощущала и вела.

— А своих детей вы воспитываете по-другому, не так, как ваши родители вас?

— Я не считаю, что должна воспитывать своих детей, используя брань и наказывая их. Я не хочу быть матерью, которая следит только за дисциплиной. Я хочу быть с ними открытой и не давить на их чувства, ни к чему не принуждать. Достаточно просто любить их, очень сильно, так, как я люблю. Это не значит, что я отношусь к малышам как ко взрослым — мне такая философия не кажется правильной. Дети есть дети. Но и не считаю, что Боди, маленький, или его старший брат Ноа не могут

в тех или иных картинах. Но все же действительно до сих пор существует неверное представление о моих возможностях.

Например, каждый раз, когда я снимаюсь в комедии, люди удивляются, что я умею смешить и быть смешной. Но именно на этом пути я и могу добиться настоящего успеха. Я работаю над тем, чтобы окружающие поняли, что я не шекспировская актриса, а скорее комедийная, и еще очень самокритичная. И еще, как это ни странно прозвучит, мне кажется, что из меня бы получился хороший продюсер. Да, я хотела бы снимать кино.

— Можно спросить, а если бы вам удалось стать режиссером, снимали бы Брайана?

— Если бы ему самому этого захотелось, то да. И я бы сняла замечательный фильм, у меня для этого есть данные.

— Интересно, а когда мы сможем увидеть новые роли Брайана Остина Грина? Он как-то совсем выпал из актерской обоймы за последние пару лет, погряз, что называется, в семейной жизни...

— Одному из нас приходится постоянно быть с детьми. Он сможет себя проявить, когда я перестану работать или заниматься пиаром. И это очень скоро случится, потому что я в ближайшее время жду ребенка. Тогда он и сможет поработать.

— Вы уже планируете свою следующую работу?

— Думаю, я вернусь в сериал «Новенькая» в ноябре. Снимусь в нескольких эпизодах, а потом у меня еще есть планы, но пока все находится на стадии контрактов. Во всяком случае, я не собираюсь сходить с ума после родов и пытаться как можно быстрее прийти в форму. Никогда так не поступала. Вместо того чтобы пропадать в спортзале, предпочитаю проводить время с малышами, дома. Я вообще настоящая стопроцентная домохозяйка.

— Да, внешность действительно бывает обманчивой — как раз ваш случай...

— Понимаете, Голливуд может быть очень мрачной и опасной средой обитания. Если вы ему это позволяете. Меня спасает то, что я не считаю оценку своей работы объективным взглядом на себя и свою жизнь. Мне всегда казалось: замкнутость на этом грозит настоящей клаустрофобией. Те, кто не может обойтись без бесконечной оценки себя, своей работы, своей внешности, превращаются в своего рода наркоманов, подсаживаются на эти вещи. Очень надеюсь, что меня сия участь минует.

P.S. От редакции: Пока мы готовили номер, Меган Фокс родила третьего ребенка. Как сообщают СМИ, 4 августа Меган родила третьего сына. Однако об этом стало известно только сейчас, актриса и ее супруг предпочли скрыть эту радостную новость. Также стало известно, что мальчик получил имя Джоржи Ривер Грин.



меня научить чему-то. Могут. И поэтому я очень внимательно слушаю все, что они говорят. Я верю, что мои дети умеют видеть то, что мне не дано.

— Есть ли что-нибудь этакое, что бы вам хотелось в своей карьере сделать? Что-то, о чем вы думаете: «Почему мне это не предлагают?!»

— Ну, не думайте, что я совсем пропадаю. (Смеется.) Я, например, горжусь, что сам Квентин Тарантино мне говорил, что я ему очень понравилась



ОТПУСКАТЬ ЛИ МУЖА В ОТПУСК С ДРУЗЬЯМИ?

Многих женщин пугает ситуация, когда муж объявляет, что хотел бы провести отпуск с друзьями. Ведь сколько фильмов про семейные драмы начинается с такой завязки: муж едет один в отпуск... Но так ли все страшно в реальности?

Психологи настоятельно рекомендуют не попадать в плен стереотипов, а попытаться взглянуть на ситуацию с практической точки зрения. Причины, по которым муж хотел бы отдохнуть без своей половинки, немало. И желание завести роман - далеко не на первом месте.

ПОЛЯРНЫЕ ИНТЕРЕСЫ

Известно, что противоположности притягиваются. Пара может весь год прекрасно ладить, но поссориться перед отпуском из-за противоположных взглядов на то, что такое «настоящий отдых».

Ирина, 31 год: «Мы с мужем как будто слеплены из противоречий. Я люблю Черное море, он - Белое. Я люблю жару, он - холод. Я абсолютный пацифист, он уважает охоту и рыбалку. Зимой у нас нет проблем во взаимоотношениях, но летом мы начинаем смотреть в разные стороны. Мы нашли компромисс. Две недели он отдыхает с друзьями в пропахшей дымом и рыбной одежде, с палатками, с котелками на холодных северных островах. Ловит рыбу, жжет костры, пьет горькую, добывает дичь. А другие две недели он проводит с семьей. Либо на море, либо в нашем деревенском доме, где занятие по душе найдется для каждого. Муж говорит, что очень признателен мне за то, что позволяю ему жить настоящей мужской жизнью».

Если вы знаете друзей мужа и уверены, что в походе нет женщин, и влечет вашего супруга туда суровая мужская романтика, то почему бы не пойти на уступки. Благодарный муж оценит ваше умение учитывать и уважать его интересы.

УРОВЕНЬ КОМФОРТА

Бывает так, что у супругов не совпадают представления о том, что такое комфорт. Если жена любит отели «все включено», а муж альпинистские походы, где все необходимое в рюкзаке за спиной, то договориться будет трудно. Мудрым решением будет отпустить мужа с компанией таких же аскетов, чем мучиться самой, взбираясь на ненужные вам горы и поедая макароны с тушенкой, которые вы ненавидите.

Марина, 38 лет: «Я всегда мечтала побывать в Европе. Тут приходит муж и говорит, что едет с друзьями в Германию, а дальше на машине друга по всей Европе. Сначала я расстроилась. У всех участников этого путешествия дома оставались семьи, но они решили вспомнить юность, когда обязательства не связывали по рукам и ногам. Единственное, что присмирило меня с таким отпуском мужа, - это очень низкий бюджет путешествия. И я не ошиблась: путешествие оказалось крайне некомфортным, ребята спали в палатках в самых дешевых кемпингах, а то и

просто в парках на земле, питались лапшой быстрого приготовления. Они адски устали и накопили воз претензий друг к другу. Муж из отпуска привез мысль, что романтика подростковых походов осталась в прошлом, и что он женился на лучшей женщине на свете».

Если у мужа есть навязчивая идея и вы точно знаете, что ее реализация вам не подходит по уровню комфорта, то отпустите его. Он расскажет вам по приезду много интересного, а вы сохраните свои нервы и получите ответную возможность съездить со своими друзьями в пятизвездочный отель, например.

СЕЛА БАТАРЕЙКА

Есть люди, которым изначально больше, чем другим, нужно одиночество. Их называют интровертами. Они перегружаются контактами на работе, потом перегружаются общением дома. К концу года складывается впечатление, что у человека села батарейка. Если вы чувствуете, что у вашего мужа вот-вот наступит полное эмоциональное выгорание, предложите ему отдохнуть без семьи.

Зоя, 44 года: «Я предложила мужу съездить в санаторий на Кавказ, туда как раз собрались его школьные друзья. Сначала он испытывал неловкость перед семьей за отдых в одиночку, а потом согласился. Вернулся он помолодевший лет на десять. В душу закрались неприятные сомнения: может, курортный роман? Но, когда увиделась с его другом, от сердца отлегло. Вова сказал мне, что мой муж целыми днями бродил один с фотоаппаратом по окрестностям или с книжкой валялся у бассейна. Даже на танцы с ними ни разу не ходил! Говорил, что отдыхает от людей!»

Отдыхать иногда нужно и от брака, и от всего привычного мира. Психологи утверждают, что большинство мужчин, расслабляясь в одиночку, набираются сил и даже не помышляют о романах, потому что роман - это очень энергозатратный и финансовозатратный проект.

Экспресс-совет

КАК ВЫЗВАТЬ ИНТЕРЕС К СЕБЕ?

Если вы хотите расположить к себе человека, чаще обращайтесь к нему по имени. Помните, что большинство людей любят звучание своего имени, а если при этом вы будете смотреть собеседнику в глаза и говорить с улыбкой, успех вам обеспечен!

Моя история начиналась так же, как у тысяч женщин, - я села на диету. Однако финал этой затеи совершенно неожиданный. Надеюсь, мой рассказ поможет читательницам найти свой путь к стройности.

Первые десять лишних килограммов я набрала как во сне, и сон этот назывался «декретный отпуск». К моменту выхода на работу ситуация оказалась настолько запущенной, что я решилась на радикальные меры - села на «голодную» диету. Ее суть сводилась к полному запрету жевать и поглощать пищу. Можно было только пить. И я пила воду, овсяные кисели, обезжиренный кефир, постный овощной бульон. Месяц такой диеты дал потрясающий результат: слетело еще десять килограммов. Но мое счастье оказалось недолгим. Маятник качнулся в другую сторону, и желание есть после диеты стало практически непреодолимым. Я запрещала себе вкусную еду и могла держаться почти весь день, но ночью контроль ослабевал, и я с удивлением обнаруживала себя в 4 утра сидящей на кухне и наворачивающей батон со сгущенкой.

Я пыталась пережить организм и записывала в блокнот все, что ем, подсчитывая количество поглощенных калорий. Но по ночам мне снились яркие гастрономические сны, после которых я просыпалась с волчьим аппетитом и твердым намерением взять холодильник штурмом.

Вес стал набираться быстрее обычного. Но привычные способы держать себя в руках - больше спорта, меньше сладостей - уже не помогали как раньше, потому что голодная диета, как выяснилось позже, сработала против организма, запустив внутри него механизм замедления скорости обмена веществ. Такие изменения врачи называют «метаболическим синдромом».

Я стала читать литературу на тему похудения, и везде бодрые тренеры и опытные диетологи убеждали меня, что причина полноты во многих случаях одна: когда калорий с пищей потребляется больше, чем расходуется. А значит, каждый человек с лишним весом распустил себя сам, и у него попросту нет силы воли. О гормональных причинах и наследственности все специалисты говорили, что это выдумки ленивых обжор. Но меня не отпускал вопрос: почему одни люди легко контролируют аппетит, а другие должны вешать амбарный замок на дверь в кухню?

И вопрос был не праздный: ка-



Я ПЫТАЛАСЬ ЗАПРЕТИТЬ СЕБЕ ЕСТЬ

жется, мой аппетит увеличивался в геометрической прогрессии. Чтобы хоть как-то повлиять на эту ситуацию, я обратилась в небольшую компанию, специалисты которой лечили ожирение гипнозом. В итоге я оказалась в небольшом медицинском центре, где, помимо меня, в большом темном кабинете сидели женщины с лишним весом и смотрели документальное кино. На экране бегали голые, стройные и счастливые славяне с венками на головах, кружили хороводы и всячески демонстрировали удовольствие от жизни. В это время внизу экрана очень быстро мелькали какие-то короткие фразы-установки, которые, предположительно, записывались сразу в мозг. Собственно, это и была гипнотическая часть программы. После такого кино пациенты переходили в другую комнату с кушетками, где им ставили иглолки в точки, в которых базируется центр аппетита. Многим это помогло заглушить сильную тягу к еде, но в моем случае эти иглолки, кажется, сработали противоположным образом - на увеличение аппетита.

Через два года я пришла на прием к гинекологу-эндокринологу. Внимательно изучив мою историю болезни и расспросив про родителей и их заболевания, она вздохнула: «С вашими диагнозами еще удивительно, как вы держитесь в весе 80 килограммов. Если бы вы ничего не делали, то весили бы уже под 100». Так я узнала, что причина моей полноты была гормональная.

Я половину жизни провела на

войне... с собственным весом. Я мучила себя голодными диетами. Я проходила пешком длинные расстояния и ездила на велосипеде, но добывалась при этом более чем скромных результатов. Мой вес либо стоял на месте, как вкопанный, либо предательски полз вверх. А причина оказалась совсем не в том, что я недостаточно стараюсь. Два диагноза - один, связанный со снижением функции щитовидной железы, и другой, связанный с неправильной работой яичников, - в корне изменили мою ситуацию. После тщательного обследования врач назначила мне два препарата. Один из них работал на ускорение обмена веществ в организме. Другой - на правильное усвоение глюкозы. Плюс рекомендации по количеству и качеству пищи и физическим нагрузкам.

Я много лет изводила организм голодом, ругала и ненавидела себя за безволие, считала обжорой. Но это страшное «заклятие» наконец было снято профессиональным врачом. За год правильного снижения веса мне удалось сбросить 15 килограммов. За это время я больше не голодала ни одного дня. Я, наоборот, увеличила количество приемов пищи в день с трех до шести. Просто ем более скромными порциями. Я думаю, что моя история - не исключение. Как жаль, что раньше мне никто не подсказал, а дело не в моей слабости, а в заболевании, которое лечится.

Александра Завьялова.

Женские судьбы



Юлия Барановская

СКАЗКА БЕЗ ХЕППИ-ЭНДА

Скандалное расставание Андрея Аршавина и Юлии Барановской в свое время наделало много шума. Футболист бросил гражданскую жену, когда она была беременна третьим ребенком. Чтобы получить от него алименты, ей пришлось подавать в суд.

Сегодня Юлия - ведущая популярного ток-шоу на российском Первом канале, любящая мама троих малышей, а теперь еще и писательница. Недавно она выпустила книгу с оптимистическим названием «Все к лучшему», где рассказала о жизни с футболистом, о болезненном разрыве, о том, как ей удалось преодолеть отчаяние и начать все заново. В книге Барановская сразу заявляет: несмотря на то, что ей пришлось пройти через настоящий ад, она не обозлилась. В ее памяти сохранились воспоминания о счастливых годах совместной жизни.

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

История их любви началась теплым летним вечером. Студентка Юлия Барановская шла по Невскому, погрузившись в свои мысли, и вдруг услышала: «Вы такая красивая». На нее смотрел высокий голубоглазый парень с обаятельной улыбкой. «Он так это произнес, что мне захотелось остаться с ним, -

признается Юлия. - Ведь именно так все и происходит. Ты просто встречаешься с кем-то глазами посреди улицы и остаешься».

В первое время начинающий футболист «Зенита» был очень робким. «Я никогда не считалась особенной красавицей, - пишет Юлия, - но Андрей с самого первого дня нашего знакомства видел во мне принцессу». Конечно, ей льстило такое отношение. Правда, позже его неуверенность в себе стала приобретать неприятные формы: он ревновал Юлю, постоянно требовал доказательств ее любви, устраивал скандалы... Но быстро уходил, просил прощения, умолял не оставлять его.

У Андрея непростой характер, это знают его тренеры, партнеры по команде, журналисты. Все эти годы Юлия была единственным человеком, который мог найти к нему подход, успокоить, удержать от опрометчивых поступков. Когда они познакомились, ей было 20 лет, ему - на два года больше. Для обоих это

были первые серьезные отношения. Они вместе взрослели, притирались друг к другу, постепенно становились единым целым.

Первый год отношений был самым бурным. Юлия в тот период одевалась вызывающе: короткие юбки, облегающие платья. «Я сожгу твою одежду!» - кричал Андрей. Девушка уходила, хлопнув дверью. «Нам надо расстаться, - говорил он через несколько дней. - Я тебе не подхожу. Не знаю, как себя вести, все время говорю что-то невпопад». Юле приходилось часами его уговаривать, убеждать в своей любви...

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

«Если бы мы с Андреем вступили в официальный брак, то он никогда не ушел бы из семьи», - пишет Юлия. Впервые Андрей заговорил о свадьбе, когда узнал, что Юлия беременна. Ее сразу положили на сохранение, он приехал в больницу, взъерошенный, растерянный и одновременно невероятно гордый. Достал из кармана две бумажки: список имен для будущего ребенка и список гостей на свадьбу из двухсот человек. Юлия тогда от регистрации отказалась, она уже поняла, что беременность будет трудной, не хотела лишней суеты. «Поженимся потом», - сказала она. Но «потом» так и не наступило. Через десять лет Юлия очень жалела, что не настояла на оформлении отношений. Ей казалось, что это спасло бы их семью.

Андрей был прекрасным отцом. «Еще в роддоме он с деловым видом пришел ко мне и рассказал, что вместе с сестрами купал сына и научит меня, - вспоминает Барановская. - Это было так забавно и мило». Как и все молодые родители, Юлия и Андрей не спали ночами, по очереди качая маленького Артемку, который был совершенно неугомонным младенцем. Уезжая на сборы, Андрей звонил чуть ли не



В 2006 году Юлии казалось, что ее счастье с Андреем будет вечным

каждый час, хотел быть в курсе всех достижений наследника.

Между тем популярность Аршавина набирала обороты, в родном Питере его и всю команду «Зенит» были готовы носить на руках. Поначалу Юлия выходила из себя при виде очередной поклонницы, в самом буквальном смысле вешающейся на ее мужа, потом стала относиться к этому спокойнее. Андрею же всегда нравилось видеть ее ревность, он мог специально ее спровоцировать. «Мы жили на вулкане эмоций, - признается Юлия. - Наша личная жизнь всегда была яркой именно потому, что мы с Андреем регулярно сталкивались характерами».

В 2009 году Аршавина пригласили играть в лондонский «Арсенал», семья переехала вместе с ним. К тому моменту их было уже четверо, незадолго до этого на свет появилась дочка Яна. Барановская не знала языка, у нее не было ни одного знакомого в новом месте, английские журналисты ее невзлюбили за то, что она критиковала местные порядки. Тем не менее, уже через год Юлия говорила по-английски, прекрасно ориентировалась в Лондоне и была окружена друзьями.

«Я УХОЖУ, У МЕНЯ ДРУГАЯ»

В 2012-м Аршавина пригласили временно поиграть в «Зените». Нужно было ехать в Санкт-Петербург, а у детей учебный год в разгаре, да к тому же жена беременна третьим ребенком. Андрей долго сомневался, но Юлия с легким сердцем сказала: «Поезжай». Она понимала, как это важно для его спортивной карьеры, а это в их семье всегда было на первом месте.

Он уехал в марте и должен был вернуться в августе. Но не вернулся. Все это время он каждый день созванивался с Юлей, при малейшей возможности они летали друг к другу, и ей казалось, что все прекрасно. «Маячки, что не все в порядке, были, но я их упорно не замечала», - признается Юлия. Андрей перевел на свое имя все сбережения, объяснив, что в банке предложили хороший процент. Он то делал какие-то романтические жесты, то срывался по пустякам, скандалил. Во время одной из ссор он в запале произнес: «Мы никогда не поженимся!» Юлия очень удивилась - речь о браке не заходила давно, она привыкла считать себя женой Андрея, хоть у них и не было штампа в паспорте.

И вот однажды утром он позвонил и сказал: «Я ухожу, у меня другая». Юлия была к этому не готова, сначала не поверила, приняла за глупую шутку. А на следующий день

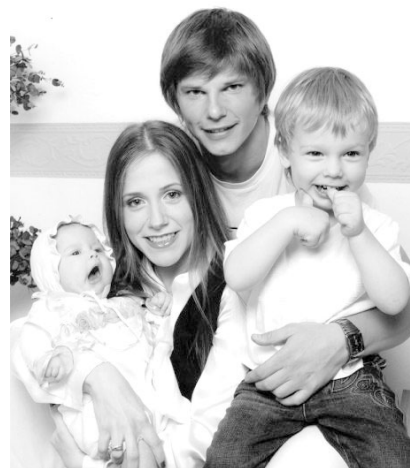
узнала, что ее мама больна раком. Казалось, что все происходящее - кошмарный сон. «Он бросил меня по телефону после десяти лет жизни, беременную, понимая, что скоро я узнаю о болезни мамы», - делится Юлия.

Собравшись с силами, Юлия полетела в Санкт-Петербург. Она хотела увидеться с мамой и лично поговорить с Андреем. Но разговора не получилось. Перед ней был совершенно чужой человек, злой, жестокий, смотревший на нее с ненавистью. В какой-то момент она даже подумала, что его заколдовали, приворожили... Поехав навестить маму, Юлия сама осталась в больнице. Как и в предыдущие два раза, ее беременность протекала очень тяжело. Андрей навестил ее всего один раз, обвинил в том, что она притворяется, чтобы его вернуть, и исчез.

ГОД В АДУ

Следующий год был самым тяжелым в жизни Юлии Барановской. Андрей жил в Питере с другой женщиной, но постоянно приезжал в Лондон. «Он играл со мной, как кошка с мышкой, - отпустил, поближе подпустил, оттолкнул, снова подтянул к себе. И конечно, каждую секунду давал мне понять, показывает, кто в доме хозяин», - вспоминает она. Как только Юлия пыталась проявить твердость, он грозился заблокировать карточки и выселить ее из дома. Приближались роды, своих денег у нее не было. Барановская никогда не прислушивалась к советам подруг, что надо откладывать на черный день тайком от мужа.

«Сегодня я могу сказать одно: если попадаешь в такую ситуацию, как у меня, надо бежать сразу», - утверждает Юлия. А тогда она готова была простить любимого, иногда ей казалось: еще немного - и все



Футболист Андрей Аршавин с женой Юлией и детьми

наладится. Но становилось только хуже. Андрей привез в Лондон любовницу. Они жили в том же квартале, Юлия везде натыкалась на них, и приходилось изобретать новые маршруты, чтобы дети не встретили папу с чужой тетей.

НОВАЯ СТРАНИЦА

Жизнь на две семьи Андрея полностью устраивала. Он хотел и дальше контролировать бывшую жену, она и дети полностью зависели от настроений Аршавина. Но Юлия постепенно начала приходить в себя, посмотрела на ситуацию со стороны и ужаснулась: как я это допустила? Собравшись с духом, нашла адвоката и подала в суд. Андрей был вне себя от ярости. Мирного соглашения, на которое надеялась Барановская, не получилось. Пришлось потратить многие месяцы на суды.

Как-то в гостях у друзей Юлия познакомилась с продюсером. Наблюдая за тем, как она за пять минут перезнакомила и разговорилась пару десятков незнакомых людей, он сказал: «Вам надо на телевидение» и пригласил ее на пробы. Так в жизни Барановской открылась новая страница. Она, впервые за много лет, почувствовала себя самостоятельной единицей, а не женой Аршавина.

«Он ушел так, что я скорее приобрела, чем потеряла, - делится новым осознанием Юлия. - Я построила свою жизнь без него, и мне эта жизнь нравится». Но остался один большой вопрос: Андрей уже два года не общается с детьми. Они не понимают, что случилось, почему из их жизни исчез близкий и родной человек. Не понимает этого и Юлия, которая до сих пор надеется, что он придет в себя и начнет приезжать к детям - пока он им еще нужен.

ЗАКОЛДОВАННЫЕ ЯЙЦА

Много лет назад моя пациентка рассказала о том, как она попала в нашу страну, покинув родную Украину. Дело происходило в 60-х годах прошлого века. В селе, где жила Анна, несмотря на то, что были времена советской власти, творились вещи, прямо можно сказать, несоветские. В селе верили и в ведьм и в порчу. Как-то рано утром в дом пришла подруга матери Анны, соседка Кирина и плача рассказала, что нашла во дворе закопченные яйца Женщины поохали, предположили, что эту гадость подбросила их односельчанка Галина, которую в селе считали ведьмой. Прошло 40 дней - внезапно соседка Кирина умерла, через три дня умер ее муж Тарас. Дети Кирины, которые жили в городе, после похорон не стали задерживаться, быстро дешево продали и хату и вещи, и уехали - их в селе больше никогда никто не видел.

Мать Анны очень переживала потерю подруги и в один день устроила скандал ведьме Галине, угрожая ей милицией.

На следующее утро Анна проснулась от того, что ее трясла за плечо мать, приговаривая - Деточка скорее собирайся надо уезжать, БЕДА! Сборы были стремительные. Уже трясясь по проселочной дороге в кузове грузовика, мать рассказала Анне, что под хатой она нашла закопченные яйца - порчу на смерть - мечь колдуньи Галины! Так Анна оказалась в Харькове, где и познакомилась с красавцем Георгием. С ним она и приехала в Грузию.

Рассказав у меня на приеме ту давнюю историю, Анна поинтересовалась, действительно, ли может быть порча на яйца?

Порча на яйца очень распространенная и очень опасная. Как правило - это порча на смерть. И если бы мать Анны и Анна остались в том доме, то их ждала бы участь Кирины и ее мужа - они бы умерли очень скоро.



Часто ко мне приезжают пациенты из сел, делая им диагностику, я в некоторых случаях вижу, что порча была сделана именно на яйца. Когда я им говорю, что они должны были найти в саду или на чердаке яйца, то получаю положительный ответ. Да, они находили яйца, но не думали, что это порча - джадо, и более того, они эти яйца употребляли в пищу, не задумываясь о том, откуда в их дворе появились яйца, если кур они не держали.

Но в магии яйца используют не только для того чтобы нанести вред. Яйца используют для ритуалов, для улучшения здоровья человека или для снятия с него негативной энергии. Такие ритуалы на заговоренных яйцах провожу и я. Мои пациенты оценили силу таких ритуалов.

Мне часто задают такой вопрос - что делать, если во дворе или в саду нашли закопченные яйца - джадо.

А сделать надо следующее - ни в коем случае их нельзя разбивать или закапывать. Их надо поместить в глиняную посуду, а на вечерней заре их надо отнести к реке и выбросить через левую плечо с моста, с той его стороны, из под которой вытекает вода. Идти туда и обратно надо молча, не разговаривая с встречными и не отвечая на звонки телефона. Ну а затем посетить парапсихолога или экстрасенса и очистить и себя и свой дом, где вы нашли закопченные яйца от негатива, так как порча на яйца - это порча на смерть!

«Мне 37 лет, Сколько я себя помню, я постоянно

болела, то одно, то другое. О личной жизни разговоров вообще не было - кому интересна девушка постоянно хмурая и больная.

Пару лет назад из Германии в отпуск приехала моя одноклассница Мари. Мы много лет не виделись и не общались. Узнав, что в моей жизни больше негатива, чем позитива, Мари отвела меня к парапсихологу Ольге Рудой. Г-жа Ольга много лет назад помогла Мари уехать в Германию. Парапсихолог Ольга, просмотрев мою ауру сказала, что причина моих проблем - старая порча, и что у меня постоянный дефицит энергии, потому, что моя аура слаба по своей природе и полностью разрушена старой семейной порчей.

Я стала посещать сеансы госпожи Ольги. Они оказались для меня и целительными и спасительными. Уже через месяц я почувствовала себя другим человеком, более энергичным и счастливым. Я стала хорошо спать. Мою слабую ауру г-жа Ольга укрепила своими чудесными талисманами. А комплекты из «волшебных» яиц вернули мне здоровье и утраченную молодость.

У меня все в жизни, после сеансов госпожи Ольги, поменялось - я здорова и удачлива! А скоро я уезжаю в Германию к Мари, где она нашла мне хорошую работу. Нато Т.»

«Мне 45 лет. В последнее время я чувствовала себя очень плохо, так как и много приходилось работать и много на меня шло негатива, как от коллег, так и от родни - свекровь доводила по всяким пустякам. Постоянная слабость

не давала мне нормально жить.

С этими проблемами я попала, по рекомендации моей подруги, к г-же Ольге Рудой, которая ей помогла несколько лет назад.

Проверив мою энергетику, Ольга мне сразу указала на постоянный дефицит моей жизненной энергии, которой питались мои недоброжелатели - коллеги и конечно моя старая свекровь. Далее Ольга провела со мной свои чудесные сеансы, дала мне комплект из заговоренных яиц. Результат превзошел все мои ожидания. Я чувствую себя помолодевшей лет на 20, да и многие мои морщинки разгладились. Я опять здорова, молода и энергична. А мои недруги заблокированы госпожей Ольгой, и им мне больше не навредить!

Кетеван А. Г. Тбилиси»

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

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

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

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



ИСПЫТАНИЕ СУДЬБОЙ

Никогда не знаешь, что ждет тебя за очередным поворотом судьбы. Иногда даже неприятности случаются к лучшему.

Сколько себя помню, я никому не жаловалась на тяжелую жизнь, несмотря на все испытания, которые она мне уготовила. Возмозжно, именно за это судьба преподнесла мне подарок...

НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЕТЕЛЬСТВО

Замуж я вышла рано. Мы оба были молоды: я студентка, он только что окончил институт. Через год у нас появился малыш. С работой в нашем провинциальном городке было плохо. Саша, как настоящий мужчина, переживал, что не в состоянии достойно обеспечивать семью. Помыкался-помыкался, собрал вещи и отправился на заработки в столицу, обещая забрать меня с Данькой, как только устроится и найдет жилье.

Вскоре Саша нашел работу, его взяли тренером в спортивную

школу. Зарплата была небольшая, он высылал какие-то гроши нам и снимал комнату в общежитии. Просил еще немножко потерпеть и подождать, мол, скоро все изменится. Вскоре действительно все изменилось, но не так, как мечталось. Саша позвонил и сказал, что подает на развод. Как выяснилось, месяц назад Саша заболел, слег с температурой, и его пришла навестить коллега. Потом она приходила каждый день, про-являя материнскую заботу. Когда муж поправился, сразу же сменил убогую комнатку в общежитии на трешку в престижном районе. Переехал к коллеге. Сердце разрывалось на кусочки. Унижаться, просить остаться со мной ради сына я не стала. Он взрослый человек и сделал свой выбор. К тому же я не из тех, кто легко может простить измену.

ПРИЖИВАЛА ГЕНКА

Устроилась на несколько часов в день в Дом творчества детей и подростков, занялась репетиторством. О личной жизни я даже не думала, не могла забыть и простить Сашку. А тут сосед стал захаживать то за солью, то за спичками. Он недавно переехал к отцу, после того, как жена из дома выгнала. Странная женщина, с двумя детьми выгнать мужика из дома.

В тот день у меня был день рождения, я хотела вечером с бабушкой чайку попить, послушать ее рассказы о жизни. Только мы накрыли на стол, раздался звонок в дверь, на пороге стоял сосед Генка. В руках - бутылка вина, вид печальный. Два дня назад он похоронил отца. В общем, праздник удался - весь вечер мы слушали не бабушкины истории, а Генкины жалобы на жизнь. Я сжалилась над мужчиной, он несчастный, одинокий и я тоже. Почему бы не попробовать вместе. Генка переехал к нам. Отцовскую квартиру он продал, открыл в банке счет для дочерей и все деньги я положил туда, на будущее девочек. Я старалась найти дополнительную подработку, чтобы свести концы с концами. Гена работал врачом в районной поликлинике. Вскоре случилась беда: он нахамил больной, поссорился с заведующим, и его уволили с работы. По счастливой случайности в ближайшей школе учитель музыки ушла в декрет, и меня взяли на это место. Я бежала с одной работы на другую, иногда не успевая даже перекусить.

Однажды ко мне подошла коллега:

- Дура ты, - сказала она, - так и пропадешь всю жизнь, никто спасибо не скажет. И Настя прочитала мне лекцию о том, как следует жить, что Генка приживала, все соки из меня сосет. В заключение она сказала, что у нее на примете есть один мужчина. Не молодой, зато обеспеченный и знакомых девушек не обижает.

УНИЖЕНИЕ ЗА «ПАКЕТ ДЖЕНТЛЬМЕНА»

Не знаю, как я согласилась, но в моей жизни появился третий мужчина. Плюгавенький, лысенький, в очках, лет на 15 старше, зато с дорогой машиной. Мы встречались раз в неделю, по выходным, на несколько часов. После первой встречи он сказал, что в курсе моих проблем, вручил мне пакет с продуктами и сотенную купюру. Я покраснела, отвернулась, чтобы скрыть наворачивающиеся слезы. Взяла пакет, деньги и пошла готовить обед Генке. С подружкой мы прозвали потом этот пакет в шутку «пакетом

джентльмена». В нем менялись фрукты, крупы, но неизменными были капроновые колготы и 3 килограмма картошки. Это была плата за то унижение, которое мне приходилось терпеть. Я не испытывала никаких чувств к Олегу. Целых полгода, возвращаясь домой, я до боли терла себя мочалкой, стирая вместе с кожей следы его рук и губ.

Неожиданно старая знакомая предложила Гене работу, в столице. Он взял старшую дочь, которая к тому времени окончила школу, и отправился в путь. Я поняла, что снова осталась одна.

БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО

Как-то на большой перемене, за чашечкой кофе, рассказала обо всем Насте. Призналась, что больше не могу и не хочу встречаться с Олегом.

- Хорошо, - ответила подруга, - у меня есть вариант получше. Она предложила пойти в брачное агентство к ее знакомой.

- А что тут такого? Делать особо ничего не надо: несколько раз пообщаться в скайпе, письма девочки за тебя будут писать, они на этом хорошо зарабатывают. Ну, может, на встречу сходить. Но не бойся, спать ни с кем не придется, если сама не захочешь, у них с этим строго. А если понравишься кому, будут подарки и тебе, и сыну.

Через неделю я уже ходила в агентство, как на работу. Насмотрелась я, да еще девочки с их комментариями: «этот явно секс-турист, этот точно извращенец, этот жмот». Поняла, что нужно быть очень осторожной.

Первое письмо Джон написал месяца через три после моей регистрации на сайте. Он был англичанин, но прекрасно владел русским языком и работал по контракту в Москве. Как же он мне не понравился! Толстый, обрюзгший, да к тому же рыжий. Вот письма его - совсем другое дело, нежные, теплые, в них чувствовалась душа. Каждый день он отправлял мне букет цветов. Через месяц решил приехать сам. Нет, только не это! Я паниковала, но подруга успокоила меня - подумай, сходите в кафе, на большее пусть не рассчитывает. Все прошло хорошо. Посидели несколько часов в ресторане, поговорили. Джон оказался интересным собеседником и, по-видимому, был очень добрым человеком.

Через некоторое время он стал намекать мне на серьезные отношения. Я воротила носом. Заявила в открытую, что человек он, может, и хороший, но уж очень его много. Он спокойно ответил, что понимает, не Брэд Питт. Пообещал заняться спортом и сесть на диету. И про-

пал. Через месяц он объявился, его было не узнать: похудел килограммов на 8, немного подтянулся, сменил прическу.

- Все ради тебя! - торжественно произнес он. Я была впечатлена результатом. Поговорить нам не удалось, раздался телефонный звонок и хрипловатый голос сообщил мне, что Данька в больнице с сотрясением мозга. Не попрощавшись, бросив на ходу, что с Данькой проблемы, я убежала.

БЕДА С СЫНОМ

Синяк под глазом, мутный взгляд, выбитая челюсть - таким я увидела сына. Данька возвращался от репетитора, к нему подошли двое, спросили время. Он достал из кармана телефон, который я купила ему месяц назад на день рождения. Телефон отобрали, его избили. Сутки я не отходила в больнице от сына. Смотрела на него и плакала.

В палату вошла медсестра.

- К вам посетители, - ровным голосом произнесла она.

Кто бы это мог быть? Я ведь еще никому не говорила о произошедшем. Вошел Джон. Я была потрясена. Сел рядом, обнял меня и начал гладить по голове. Я чувствовала благодарность к этому постороннему человеку. Сын почти все время спал. Когда больница закрывалась на ночь, нас попросили покинуть палату.

Мы вышли на улицу. Джон собирался поехать в гостиницу, но я отговорила его, сказав, что у меня найдется свободное место на диване.

Долго не могла уснуть, ворочалась, засыпала на несколько минут и снова просыпалась. Когда зазвонил будильник, даже не услышала. Джон осторожно потрусил меня за плечо, в руках у него был будильник.

- Доброе утро, - сказал он и улыбнулся.

- Какое же оно доброе? Что делать? Надо срочно звонить в школу, пусть найдут замену на несколько уроков, и бежать в больницу.

- Не волнуйся, - сказал Джон, - я все сделаю в больнице, а ты спокойно работай, потом поедешь.

Я злилась, но выбора не было.

Когда я вошла в палату, Джон и Данька обсуждали какой-то фильм. Сын выглядел гораздо лучше, чем вчера. Джон поговорил с врачом, свозил Даню на рентген, купил необходимые медикаменты.

- Большое спасибо, - сказала я.

- Пустяки, - ответил он, - кстати, я позвонил на работу и предупредил, что минимум неделю меня не будет, я тебе помогу. Ты не против?

- Спасибо, - произнесла я снова, - ты так много сделал для меня.

За всеми этими заботами я совсем забыла, что бабушка возвращается из санатория. Когда я пришла домой, она уже успела познакомиться с Джоном. Правда, вначале чуть было не вызвала милицию, приняв его за вора.

- Девочка моя, мужчина не должен быть красавцем, главное, чтобы мужиком был, - говорила бабушка. Джон ее явно обаял: то восхищался ее борщом, то количеством кактусов, то вышивками, подносил водички, бегал за хлебом и цитрамоном. Но на бабушке он не остановился: перед отъездом предложил заниматься английским по скайпу с Данькой, так сказать, носитель языка, да и к репетитору ходить не придется.

Джон не обманул: каждый день в условленное время занимался с Даней, и не только английским, помогал по остальным предметам тоже, проверял уроки. Он находился за сотни километров от нас, но мы ощущали его присутствие и заботу.

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Однажды Данька спросил: «Мам, а можно Джон в воскресенье придет к нам, он обещал со мной в Парк военной техники сходить? Бабушка не против. Ну, пожалуйста!» Как я могла ему отказать? А потом началось: то зоопарк, то планетарий, то аквапарк, то рыбалка, то пикник. Почти все выходные Джон проводил у нас.

Близилась летние каникулы.

- У меня домик в Испании, - сказал Джон, - давайте проведем каникулы там.

- У нас нет загранпаспортов, - отрезала я.

- Тоже мне препятствие, - возразил Джон, - за три дня сделаем.

Я лежала на топчане и считала звезды. Покой нарушил звонок телефона.

- Как тебе Испания? Как Джон? - расспрашивала Настя.

- Я влюбилась, - тихо-тихо произнесла я.

- В Испанию или в Джона? - засмеялась подруга.

Через полгода Джон сделал мне предложение, еще через год, преодолев все бюрократические нюансы с переводами документов и разрешениями, мы поженились. У Джона закончился контракт в Москве. Он не стал его продлевать, и мы переехали в Барселону. Вот уже два года живем здесь. Джон работает в университете, Данька учится, а я не работаю. Так непривычно никому не бежать, ни о чем не беспокоиться, а просто жить и заботиться о любимых мужчинах.



НЕ ПОСТУПИЛ!

Что делать, если баллы, которые удалось получить за вступительный экзамен, оказались «непроходными» для выбранного вуза? Как успокоиться самому и утешить своего ребенка?

Весь год семья выпускника дружно работает на вступительные экзамены. Репетиторы, курсы, консультации. Время, нервы, деньги. Все кладется на алтарь Единых национальных экзаменов, баллы за которые дают выпускнику путевку в жизнь. Или не дают...

КТО ВИНОВАТ?

Кто бы что ни говорил, но ЕНЭ сдает вся семья. Ребенок зубрит день и ночь, родители оплачивают занятия с репетиторами и курсы, бабушки собирают слухи и нагнетают обстановку. Поэтому неудача ребенка - это провал планов всех домочадцев. Редко кто из них в состоянии справиться со своими эмоциями и не упрекнуть в этот момент «надежду семьи». Как правило, родители в запале припомнят отпрыску все: и неважную успеваемость в 7-м классе, и вечерние гулянки в 10-м, и так некстати нагрянувшую любовь на выпускном вечере. Некоторые срываются в упреки: «Я все средства в тебя вложила, а ты... могла бы и поменьше спать перед экзаменами!»

Впрочем, по мнению психологов, в основе таких упреков чаще всего лежит злость родителя на самого себя: не уследил, не тех нанял репетиторов и т.д. Но гнев и обвине-

ния - неконструктивная позиция. Сейчас надо успокоиться и поддержать того, для кого рухнул целый мир - мир вашего выпускника. Особенно, если ребенок склонен к перфекционизму или подавал пример окружающим как отличник и медалист.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сейчас главная задача - вернуть ребенку веру в себя. После такого столкновения с реальностью опуститься руки могут даже у состоявшегося человека, что уж говорить о подростке, который только-только входит во взрослую жизнь? Поделитесь с сыном или дочерью историями своих провалов. Расскажите в подробностях, что вы чувствовали и как смогли достойно выйти из этой ситуации.

Так, Наталья рассказывает, что призналась своей дочери, как родители всю жизнь ее готовили к поступлению в определенный вуз, на определенный факультет. И у нее даже не было идей, чем заняться, если она не поступит. Она с треском провалилась. И наступила такая оглушающая тишина и пустота, что девушка буквально потеряла смысл жизни. Ее поддержал отец, рассказав, как он дважды проваливался в этот же вуз, а потом все же

исполнил свою мечту. Тогда Наталья поступила на подготовительные курсы своего факультета и целый год готовилась к вступительным испытаниям. Вторая попытка увенчалась успехом. История повторяется, и сегодня у Натальи дочь сдала ЕНЭ на баллы, которые ниже проходных в выбранный ею вуз. Но мама сразу нашлась, как утешить дочь: это наша семейная история - путь к успеху лежит через первую неудачу.

Объясните ребенку, что в следующий раз ему будет проще, ведь он приобрел неоценимый опыт, как вести себя на сдаче ЕНЭ и на других творческих испытаниях. Поздравьте его с тем, что у него появился целый год, чтобы психологически дорасти до предстоящей учебы, а, возможно, и пересмотреть выбор специальности и будущего вуза. Позже, когда сын или дочь успокоится, выберите вместе один из вариантов дальнейших действий.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Вариант 1. Все силы бросить на подготовку к пересдаче ЕНЭ. Благо, что закон не запрещает это делать с периодичностью раз в год. Кроме того, почти в каждом вузе есть подготовительные курсы, где преподаватели натаскивают обучающихся на то, чтобы абитуриенты сдали вступительные испытания.

Вариант 2. Устроиться на работу. Можно в традиционные компании для молодежи, а можно ближе к той сфере, куда ребенок устремлен. У подростка получится убить сразу двух зайцев: оценить свою будущую профессию изнутри и заработать деньги на курсы и репетиторов. Возможно, выбранная профессия окажется не такой привлекательной, и у вашего отпрыска будет время изменить свой выбор.

Вариант 3. Для мальчиков - пойти в армию. Понятно, что лучше поступить в вуз с военной кафедрой. С другой стороны, можно решить вопрос со службой и дальше выбирать из гораздо большего количества вариантов высших учебных заведений.

Вариант 4. Поступить по-европейски и познать жизнь вокруг себя. В Европе время после колледжа и перед университетом называется «гэп-еар» - это перерыв длиною в год. В этот период подросток чаще всего занимается волонтерской деятельностью, как правило, за границей. Или, если позволяют средства, путешествует по миру и познает жизнь со всех ее сторон. В нашем случае волонтерская работа - отличный способ познать себя.

В августе поспевают яблоки, орехи, на полях убирают хлеб, пасечники качают первый мед. Считается, что в эту пору дары природы обладают особыми, целебными свойствами.

Пора трех Спасов - радостное время для православного христианина. И так было всегда. Еще наши далекие предки в эти дни старались отложить работу и обратиться к природе, к Богу, к самим себе.

МЕДОВЫЙ

Он наступает 14 августа, в первый день Успенского поста. К этому времени ульи уже переполнены, а пасечники готовы собирать первый урожай. Люди верующие делают это обычно с молитвой, с особым благоговением. Затем мед относят в церковь для освящения. Такой продукт считается целебным, поэтому пробуют его все - от мала до велика. Он от любых хворей может избавить! Хорошим делом считается угостить медком просящего. Недаром есть поговорка: «На Первый Спас и нищий медку попробует».

Дома освященный мед нужно разложить в красивые пиалы, поставить в центр стола. Можно испечь медовые пряники, пироги, булочки. Но важно помнить: идет пост, а значит, тесто тоже должно быть постным.

Еще одно название этого праздника - Спас на воде. Дано оно неспроста. По преданию, именно в этот день принял крещение князь Владимир. До сих пор в Медовый Спас совершается малое водоосвящение. Вся вода считается святой, дающей силы, прогоняющей усталость и болезни. Неплохо искупаться в этот день, особенно если водоем предварительно был освящен.

Считается, что на Первый Спас женщины должны замаливать свои грехи. Они им будут прощены, и можно после этого начинать новую, чистую от дурных помыслов жизнь.

ЯБЛОЧНЫЙ

С наступлением Яблочного Спаса, 19 августа, заканчивается лето и начинается осень. По крайней мере, так всегда считалось. Спорить с этим трудно: действительно, многие замечают, что после этого дня становится значительно холоднее.

Второй Спас у каждого из нас, конечно, связан с яблоками. Считается, что до этого дня их есть нельзя. Особенно свято чтят это правило матери, потерявшие своих детей. Есть предание, согласно которому умерший ребенок на том



СПАС МЕДОВЫЙ, ЯБЛОЧНЫЙ, ОРЕХОВЫЙ

свете не получит гостинца, если его мама будет есть яблоки до наступления Яблочного Спаса. Зато в сам праздничный день можно лакомиться плодами сколько угодно! Обязательно следует с утра их освятить и отнести пару штук на могилки умерших родственников. По пути не забудьте угостить всех знакомых, зайдите в гости к родным, не пройдите мимо нищего. Только после этого можно самому попробовать яблочко. Дома неплохо будет испечь яблочный пирог, сварить варенье. Все блюда по-прежнему должны быть постными.

Спас на горе - так еще называют этот праздник. На гору Фавор поднялся однажды Иисус Христос с тремя своими учениками. Добрался до ее вершины, взшел на нее и мгновенно преобразился. Одежда его засверкала белизной, лицо засияло. Отсюда и еще один праздник, который отмечается в этот день - Преображение Господне. Он напоминает нам о необходимости духовного очищения и совершенствования.

ОРЕХОВЫЙ

29 августа христиане отмечают праздник Орехового Спаса. Официально у него сразу несколько названий. Прежде всего, почему Ореховый? Дело в том, что к этому дню в лесу как раз поспевают орешки. Их можно идти собирать и лакомиться ими. Тогда же заканчивается уборка хлеба. Отсюда и второе название - Хлебный Спас. Печь хлеб в этот день - сам Бог велел. Его также нужно освятить в церкви и раз-

Важные даты

14-27 августа - Успенский пост. Относится к строгим постам. В этот период следует обращаться с молитвами к Пресвятой Богородице, благодарить ее за все и просить за себя и близких. Просьбы будут услышаны.

19 августа - Преображение Господне. В этот день православные христиане задумываются о духовном преображении, совершенствовании. Принято каяться в совершенных грехах.

дать всем просящим. К хлебу в праздничный день следует относиться с особым чувством. Пророчить хотя бы одну крошку уже считается грехом. Не забудьте в этот день поблагодарить Господа за пищу, которую он нам дает.

В честь нерукотворного образа Иисуса Христа праздник также носит название Спас на полотне. Добрая женщина дала Спасителю платок, чтобы вытереть пот, пока Он шел на Голгофу. Поблагодарил ее Господь, утерся, а когда вернул платок, женщина ахнула. На нем остался запечатленным лик Иисуса. Отчасти благодаря этому преданию до сих пор считается, что в этот день хорошо торговать холстами, полотнами, особенно если на них изображен священный лик.

После трех Спасов пора прощаться и с летом. Позади прекрасная пора, но впереди еще лучше, дай Бог!



КАК К ВАМ ОТНОСЯТСЯ ОКРУЖАЮЩИЕ?

Вам до сих пор кажется, что окружающие люди души в вас не чают? Тогда откуда эти косые взгляды и недоброжелательные ухмылки? Порой полезно посмотреть на себя со стороны и честно во всем разобраться.

Все мы хотим казаться приятными, коммуникабельными людьми. Но не всем это с успехом удается. Принадлежите ли вы к тем счастливицам, которых все обожают, или нет, подскажет тест.

1. Легко ли вы заводите знакомства?

А. Да, я всегда стараюсь подойти к человеку первой, выразить желание познакомиться.

Б. Пожалуй, да. Это происходит легко и естественно.

В. Скорее, нет. Больше предпочитаю общество уже знакомых мне людей.

Г. Не слишком. Мне должен очень понравиться человек, чтобы он стал моим новым знакомым.

2. Часто ли вы критикуете других?

А. Вообще не критикую, говорю только хорошее!

Б. Стараюсь этого не делать. Не мне судить других.

В. Я вообще предпочитаю не обсуждать окружающих ни в каком ключе.

Г. Что ж, бывает. Не могу промолчать, если в человеке что-то не так.

3. Когда у вас плохое настроение, вы...

А. Надеваю маску и стараюсь быть любезна со всеми.

Б. Мне его не скрыть. Лучше уж вообще в такие моменты быть одной.

В. Не общаюсь с людьми.

Г. Могу выместить его на окружающих.

4. Вы любите давать советы?

А. Люблю, но только те, которые придутся по душе моему собеседнику.

Б. Только если моего совета просят.

В. Нет, считаю, что каждый должен сам разбираться со своими проблемами.

Г. Да, потому что считаю, что хорошо разбираюсь во многих вещах.

5. Если человек ошибся, будете ли вы его поправлять?

А. Нет, ну что вы, это неприлично!

Б. Могу аккуратно поправить, только если это мой близкий знакомый.

В. Я многозначительно промывчу или ухмыльнусь.

Г. Конечно, поправлю! Пусть впредь все делает правильно!

6. Трудно ли вам просить другого человека об услуге?

А. Да, очень. Мне все время кажется, что мне откажут.

Б. Нет, но я всегда говорю: «Помоги мне, только если тебе не трудно».

В. Крайне трудно. Уж лучше я справлюсь со всем сама.

Г. Почему же? Совсем нетрудно. Люди всегда рады мне помочь, я уверена.

7. Вы высказали свою точку зрения, а ваш друг ее не поддержал. Как вы отреагируете?

А. Тут же встану на его сторону - я легко иду на уступки.

Б. Приму ее. Он совсем не обязан во всем мне поддакивать.

В. Буду даже рада. Люблю поспорить с оппонентом, высказать свою точку зрения.

Г. Скорее всего, разозлюсь и, возможно, обижусь.

8. Часто ли вы говорите людям комплименты?

А. Постоянно! Заметила, что это располагает людей ко мне.

Б. Говорю в том случае, если это искренне.

В. Если честно, нет, даже если хочется. Просто стесняюсь.

Г. Редко. Предпочитаю комплименты принимать, а не говорить.

9. Вы приглашены на день рождения подруги, но в последний момент ваш давний поклонник назначает вам встречу. Как вы поступите?

А. Постараюсь всем угодить. Начало вечера проведу с подругой, а конец - с поклонником.

Б. Мягко откажу поклоннику, ведь я уже дала обещание подруге.

В. Поклонник будет отшит. Дружба на первом месте!

Г. Извинюсь перед подругой. Поклонники на дороге не валяются!

Подводим итоги

Большинство А. Вы часто надеваете маску любезности, чтобы понравиться другим. Некоторые люди клюют на вашу удочку дружелюбия. Другие же, более проницательные, раскусывают вас и относятся настороженно. Не старайтесь угодить всем.

Большинство Б. Вас ждут в любой компании. Люди искренне тянутся к вам. Вы любите людей, легко заводите знакомства, прекрасно поддерживаете отношения, искренность, готовность прийти на помощь, открытость. Остается только пожелать вам продолжать в том же духе!

Большинство В. Замкнутость и неприступность - особенности ва-

шей природы. У вас есть круг близких друзей, но он очень узок. Новые знакомства вам претят, вы просто не видите в них необходимости. Если вам комфортно общаться именно так и вы сами не стремитесь к новым знакомствам, придерживайтесь привычной линии поведения.

Большинство Г. В вашем собственном представлении, вы - королева бала, душа компании, человек, которого все обожают. Но, увы, на самом деле, это не так. А все дело в том, что у вас нет друзей, перед которыми вы могли бы открыться и быть самой собой. Снизьте планку, и вы найдете человека, который станет для вас настоящим другом.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ДОЛГИ ОТЦА

ВОПРОС: Сколько платят алименты на несовершеннолетнего ребенка, если его мать тоже несовершеннолетняя (17 лет), а ребенку всего годик?

ОТВЕТ: Возраст матери в этом случае не имеет никакого значения. Платят столько же, сколько и всем – 25 процентов от доходов отца ребенка.

ВОПРОС: Я получаю алименты с 2002 года, так как их оплата производилась нерегулярно, то накопилась большая задолженность. Бывший муж хорошо зарабатывает, но всячески это скрывает от приставов. Подскажите, как я могу заставить приставов обязать мужа выплатить задолженность? Описывать у него нечего, всё имущество оформлено на имя его матери.

ОТВЕТ: Ваш единственный выход - обратиться в суд и привлечь мужа к ответственности за уклонение от уплаты алиментов (административная или уголовная). Кроме того, можно сменить приставов – может, это и поможет.

ВОПРОС: В первом браке мы прожили десять лет. Есть двое ребятишек. Потом моя бывшая жена нашла другого. Инсценировав побои, она хотела меня посадить, но у нее ничего не получилось. Потом решила отобрать детей. Вот уже четвертый год не подпускает меня к ним. Старшую дочь, ей тринадцать лет, настроила против меня и заставила сменить фамилию. Алименты я плачу вовремя. Теперь я создал семью, у супруги ребенок, зарплату не хватает. Подскажите, как мне быть? Детей за это время так настроили, что они боятся даже посмотреть на меня.

ОТВЕТ: Отказаться от алиментов вы никак не можете - закон не предусматривает такой возможности. Вы можете подать в суд на уменьшение размера алиментов. Но вам придется доказать, что вам действительно не хватает средств на содержание новой семьи и на выплату алиментов детям от первого брака.

ВОПРОС: Мой бывший муж стоит на учете в центре занятости. Я получаю минимальные алименты. Но я точно знаю, что помимо этого он подрабатывает частным извозом. Это и есть его основной доход. Однако оттуда он мне ничего не дает на содержание ребенка. Что можно сделать в этой ситуации?

ОТВЕТ: Подавать в суд алиментов в твердой денежной сумме.

ВОПРОС: Мой сосед по частному сектору, имея ключи от моего дома, взломал сейф, похитил ружье и патроны моего покойного мужа, пришел к себе домой с заряженным ружьем и угрожал семье. Вызвали полицию, завели дело, а ружье, естественно, конфисковали. Приехал из больницы, я разговаривала с соседом, предложив ему оплатить мне стоимость ружья, но он на это не среагировал. Могу ли я предъявить ему денежную компенсацию за моральный и материальный ущерб? И где? В суде или

на следствии? Меня дознаватель опрашивал, сказал, что скоро вызовет и следователь.

ОТВЕТ: В суде можете предъявить иск о компенсации морального и материального вреда.

ВОПРОС: Я являюсь опекуном своей недееспособной сестры. Ее муж умер, детей у нее нет. Кто будет наследником после её смерти - я или дети другой умершей сестры? Меня ещё интересует такой вопрос, какую долю из двухкомнатной квартиры получу я и какую два моих племянника? Я являюсь пенсионеркой и другого дохода у меня нет.

ОТВЕТ: Насколько я понял, сестёр всего три. Одна из них умерла, у неё остались дети. Другая - потенциальный наследователь, недееспособна. Детей и мужа не имеет. Третья - вы.

Если это так, то после смерти недееспособной сестры и в отсутствие оставленного ею завещания, а также при условии, что ваших родителей уже нет в живых, её наследниками по закону будете и вы, и дети первой (умершей) сестры наследуют по праву представления во второй очереди. При наследовании по закону вам достанется 1/2 часть от оставшегося после сестры имущества, в том числе 1/2 указанной вами квартиры. Другая 1/2 будет поделена между двумя вашими племянниками (по 1/4 каждому из них).

ВОПРОС: Кассационным определением завещание моей бабушки признано недействительным. Единственными наследниками стали я и моя сестра. В состав наследства входит двухкомнатная квартира. В течение последних трех лет, пока дело рассматривалось в суде, данную жилплощадь сдавала в аренду наследница по завещанию (посторонний человек). Подскажите, пожалуйста, как нам с сестрой попасть в бабушкину квартиру и выселить квартирантов?

ОТВЕТ: Обратитесь в суд с иском о признании недействительным и требованием о выселении жильцов.

ВОПРОС: С пенсии моего отца каждый месяц высчитывается определенная (небольшая) сумма в счет погашения долга. Этот долг он выплачивает уже больше пяти лет. Причем сумма такая, что за всю свою жизнь он с нею не расплатится. Плюс к этому, истец периодически подает в суд с требованием нарастить проценты. После смерти матери я вступил в наследство (квартира), отец при этом отказался от своей доли (то есть, теперь он здесь только прописан). Если вдруг не станет отца и я не приму его наследства, буду ли я обязан выплачивать его долг со всеми его процентами? Ведь его квартирная доля теперь уже является моей. Не станет ли эта доля причиной, по которой весь долг перейдет на меня?

ОТВЕТ: Нет, не станет. Так что, можете не беспокоиться.



(Продолжение, начало в 29-32)

Без четверти десять Дженнифер услышала, как он вошел в комнату. Она лежала в кровати, всем телом остро ощущая прикосновение простыней, глядя на полоску лунного света, проникавшего в комнату через щель между занавесками, прислушиваясь к отдаленному шуму машин на площади, к скрипу тормозов такси, останавливающихся на мгновение, чтобы извергнуть на улицу пассажиров, к вежливым приветствиям прохожих, вышедших с собаками на вечернюю прогулку. Она старалась не двигаться, замерев в ожидании момента, когда все встанет на свои места и она окончательно поймет, что попала в привычную обстановку. И тут открылась дверь.

Он не стал включать свет. В темноте раздалось лишь глухое постукивание друг о друга деревянных вешалок, на одну из которых он повесил пиджак, на пол с едва слышным звуком упали снятые ботинки, и она вдруг ощутила, как все ее тело напряглось. Ее муж — этот совершенно незнакомый ей человек — собирает лечь к ней в постель. Она так сосредоточенно воспринимала все происходящее вокруг, что даже не задумалась над тем, что будет делать с наступлением ночи. В глубине души она надеялась, что он пойдет спать в соседнюю комнату.

Прикусив губу и покрепче зажмурившись, она постаралась дышать ровно и спокойно, притворяясь спящей. Он зашел в ванную, из крана за журчала вода, он долго чистил зубы, а потом прополоскал рот. Ковер мягко зашелестел под его ногами, и вот он уже скользнул под одеяло, матрас продавился под тяжестью его тела, кровать заскрипела. С минуту он лежал неподвижно, а она изо всех сил пыталась успокоиться и дышать ровно. «Пожалуйста, только не сейчас, — мысленно взмолилась она, — я же тебя совсем не знаю!»

— Дженни? — шепнул он, дотронувшись до ее бедра, и она едва сдержалась, чтобы не дернуться. — Дженни? — повторил он, неуверенно глядя ей.

Она изобразила глубокий вздох, окончательно давая ему понять, что крепко спит и находится в полном забытьи. На мгновение его рука замерла, и он,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

тяжело вздохнув, откинулся на подушки.

2

Я хотел бы быть тем, кто спасет тебя, но это просто невозможно... После того как ты получишь это письмо, я не стану больше звонить тебе, потому что письмо может тебя расстроить, а с моей стороны было бы нечестно слушать, как ты плачешь, ведь за все полтора года я ни разу не видел, чтобы ты плакала, и вообще у меня никогда не было такой девушки, как ты.

Мужчина — женщине, в письме

Мойра Паркер с тревогой наблюдала за тем, как босс решительно прошел мимо ее стола в свой кабинет, и по его крепко сжатым челюстям тут же поняла: видимо, хорошо, что мистер Арбутнот, встреча с которым назначена на 2.30, задерживается. Предыдущая встреча прошла не очень удачно.

Быстро разгладив юбку, Мойра встала, взяла у него пальто, успевшее, пока он шел от машины к офису, покрыться каплями дождя, поставила зонтик в стойку, а затем, не торопясь, повесила пальто на крючок. Мойра работала секретаршей Лоренса Стерлинга достаточно долго, чтобы понимать, когда боссу нужно дать время побыть одному.

По утрам он всегда выпивал две чашки кофе, а после обеда — чашку чая, поэтому она четким, выверенным за годы работы движением налила чай, собрала в стопку необходимые документы, а затем постучалась в кабинет.

— Подозреваю, что мистер Арбутнот задерживается. Судя по всему, на Мэрилебон-роуд огромная пробка.

Он читал письма, которые она утром оставила на столе на подпись. Явно довольный содержанием, он достал из нагрудного кармана ручку и расписался коротким, резким росчерком. Секретарша поставила перед ним чай, положила подписанные письма к остальным бумагам и сообщила:

— Я забрала ваши авиабилеты в Южную Африку и заказала такси из аэропорта.

— Пятнадцатого?

— Да. Я принесу билеты, а вы пока можете проверить документацию. Вот показатели продаж за прошлую неделю, а в этой папке — окончательные данные по заработной плате. А еще я не знала, успеете ли вы пообедать после встречи с производителями автомобилей, поэтому взяла на себя смелость сделать вам пару сэндвичей. Надеюсь, я не слишком много себе позволила.

— Очень мило с вашей стороны, Мойра, спасибо.

— Хотите сейчас принести? К чаю?

Он кивнул и на мгновение улыбнулся ей, отчего она чуть не покраснела. Мойра прекрасно знала, что другие секретарши смеялись над ней из-за того, что она, по их мнению, проявляла излишнюю заботу о боссе, но говоря уже о ее чересчур строгой одежде и официальной манере общения. Но ее начальник любит, чтобы все делалось на совесть. Мойра всегда понимала это. Эти дурочки только и знают, что читать глупые модные журналы да сплетничать в женской раздевалке. Им невдо-

мек, что хорошо сделанная работа приносит бесконечное удовлетворение. Они не понимают, как приятно чувствовать себя незаменимой.

Немного замешкавшись, Мойра достала из папки последнее письмо:

— Пришла дневная почта. Я решила, что вы, возможно, захотите взглянуть на это — очередное письмо о работниках из Рочдейла.

Ненадолго озарившая его лицо улыбка тут же пропала, Лоренс дважды перечитал письмо и, помрачнев, спросил:

— Кто-нибудь еще видел это письмо?

— Нет, сэ.

— Подшейте вместе с остальными! — рявкнул он, швырнув письмо на стол. — Жить спокойно не дают. За всем этим стоят профсоюзы, не желаю иметь с ними ничего общего.

Мойра безропотно выслушала его крики и уже пошла к дверям, но в последний момент обернулась:

— Позвольте поинтересоваться... как самочувствие вашей жены? Она рада наконец-то вернуться домой?

— С ней все в порядке, спасибо. Уже почти пришла в себя. Пребывание дома идет ей на пользу, — ответил он.

— Рада слышать, — нервно сглотнув, ответила секретарша, но босс уже не смотрел в ее сторону, погрузившись в изучение показателей продаж, которые она положила ему на стол.

Сдержанно улыбаясь, Мойра Паркер вышла из кабинета и, прижимая к груди папку с бумагами, твердым шагом направилась на свое рабочее место.

◆ ◆ ◆

Это наши старые друзья, сказал он, ничего особенного. С двумя из них Дженнифер уже «познакомилась» — как-то они навестили ее в клинику, а потом, после ее возвращения, заходили к ним домой. С Ивонной Монкрифф — высокой, стройной брюнеткой слегка за тридцать — они дружили с тех пор, как Дженнифер поселилась в доме на Мидвей-сквер и они стали соседями. Ивонна говорила довольно резко и язвительно, в отличие от второй подружки, Вайолет, которую Дженнифер знала еще со школы. Вайолет терпеливо сносила бесконечные шуточки Ивонны и принимала ее язвительные замечания как должное.

Поначалу Дженнифер было нелегко поддерживать разговор об общих знакомых и событиях, которые объединяли подруг, но в их компании она чувствовала себя легко и свободно. Постепенно она научилась доверять своим интуитивным реакциям на то, что ей говорили: оказалось, воспоминания могут храниться не только в памяти.

— Вот бы мне потерять память! — воскликнула Ивонна после того, как Дженнифер призналась ей, какие странные вещи творились с ней, когда она очнулась в клинике. — Я ушла бы куда глаза глядят. Впервые, я забыла бы, что вышла замуж за Фрэнсиса.

Ивонна зашла к подружке, чтобы убедить ее в том, что все в порядке — намечается «тихий» ужин, но по мере того, как дело близилось к вечеру, Дженнифер нервничала все больше и больше.

— Не понимаю, дорогая, к чему такая паника? О твоих вечеринках ходят легенды, — завершила ее Ивонна, удобно устроившись на кровати и наблюдая за тем, как Дженнифер в спешке примеряет одно платье за другим.

— И чем же они так легендарны? — спросила та, поправляя очередное платье на груди. Похоже, что за время пребывания в клинике она немного похудела, и лиф безобразно топорщился.

— Милая, успокойся, — рассмеялась Ивонна. — От тебя совершенно ничего не требуется. Твои потрясающая миссис Ко не заставит тебя краснеть. В доме идеальный порядок. Выглядишь ты сногшибательно. Только, будь любезна, оденься уж наконец. — Она скинула туфли и элегантно движением забралась на кровать, вытянув длинные ноги. — Я никогда не разделяла твою любовь к светской жизни. Не пойми меня неправильно, я обожаю ходить на вечеринки, но вот устраивать их самой... нет, — замотала головой Ивонна, придирчиво разглядывая свой маникюр. — На вечеринки надо ходить, а не устраивать их самой — так говорила моя мама, и, если честно, я совершенно с ней согласна. Я с удовольствием прикуплю пару новых платьев, но готовить канапе и составлять план посадки гостей? Нет уж, увольте.

Стоя перед зеркалом, Дженнифер продолжала бороться с непослушным вырезом, поворачиваясь то влево, то вправо. Подняв руку, она взглянула на выпуклый багровый шрам и спросила:

— Как ты думаешь, может, лучше надеть платье с длинным рукавом?

— Болит? — спросила Ивонна, разглядывая шрам.

— У меня вся рука болит. Доктор прописал мне какие-то таблетки. Просто я подумала, что шрам будет...

— Бросаться в глаза? — сморщила носик Ивонна. — Думаю, тебе лучше носить платья с длинным рукавом, дорогая, пока он немного не побледнеет. К тому же сейчас прохладно.

Дженнифер слегка опешила от беспристрастного оценивающего взгляда подружки, но не обиделась. С тех пор как она вернулась домой, мало кто брал на себя смелость прямо отвечать на ее вопросы.

Она аккуратно сняла платье через низ, подошла к шкафу, порылась среди вешалок, достала платье-футляр из чистого шелка и замерла, неуверенно разглядывая его. Оно такое эффектное. После возвращения из клиники Дженнифер предпочитала неброский твид, серые и коричневые тона, но все эти яркие наряды то и дело попадались ей на глаза.

— Что-нибудь такое? — спросила она у Ивонны.

— Какое — такое?

— Я носила такие платья? — собравшись с духом, спросила Дженнифер. — Как я обычно одевалась? — уточнила она, прижимая платье к груди.

— То есть ты хочешь сказать, что и правда ничего не помнишь? — недоверчиво посмотрела на нее Ивонна, доставая из сумочки сигареты.

— Почти ничего, — призналась Дженнифер и присела на пуфик перед туалетным столиком. — Я знаю, что я знаю тебя. Что я знаю его. Я это чувствую, — объяснила она, положив руку на грудь. — Но... я многого не помню. Я не помню, как я относилась к своей жизни. Не знаю, как вести себя с другими людьми. Не знаю... Не

знаю, кто я такая, — прикусив губу, закончила она. И, почувствовав, как на глаза вернулись слезы, быстро достала из ящика комода носовой платок.

После долгого молчания Ивонна встала, подошла к Дженнифер и присела рядом с ней на край пуфика:

— Хорошо, дорогая. Я введу тебя в курс дела: ты очаровательная и веселая — просто воплощение *joie de vivre*. [Жизнерадостность (фр.).] У тебя идеальная жизнь, богатый и красивый муж, который носит тебя на руках, и гардероб, за который любая женщина готова продать душу дьяволу. Всегда идеальная прическа, осиная талия. Ты постоянно в центре внимания на любой вечеринке, и все наши мужья тайно влюблены в тебя.

— Перестань, Ивонна.

— Я не шушу. Фрэнсис тебя просто обожает. Стоит ему увидеть твою озорную улыбку и белокурые локоны, как он тут же начинает жалеть, что женился на этой долговязой еврейской стерве. Ну а Билл...

— Билл?

— Муж Вайолет. Пока ты была не замужем, он, как болонка, ходил за тобой по пятам. Слава богу, что он до смерти боится твоего мужа, а то уже давно бы схватил тебя, перекинул через плечо и был таков.

— Ты мне льстишь, — пожурила ее Дженнифер, вытирая уголком платка слезы.

— А вот и нет. Если бы ты не была такой милой, пришлось бы от тебя избавиться. Но тебе повезло: ты мне нравишься.

Несколько минут они сидели молча, а потом Дженнифер спросила, пристально глядя на пятно на ковре:

— А почему у меня нет детей?

— Последний раз, когда мы с тобой говорили об этом, — удивленно приподняв бровь, ответила Ивонна и глубоко затанулась, — ты сказала что-то вроде того, что «муж и жена должны почаще бывать на одном континенте, если хотят завести детей». Твой муж часто в разъездах, — продолжила Ивонна, пуская идеальный кольцо дыма. — Кстати, вот еще одна причина, по которой я тебе жутко завидую. — Дженнифер смущенно хихикнула, но Ивонна не унималась: — Послушай, дорогая, все будет хорошо. Просто делай все, что говорит тебе этот ваш неприлично дорогой доктор, и перестань изводить себя. Может, через пару недель ты просто в какой-то момент воскликнешь: «Эврика!» — и все вспомнишь. Вспомнишь, как жутко храпит твой муж, какие у вас проблемы с деньгами, какой огромный у тебя долг в магазине «Харви Николс»... Наслаждайся своим неведением, вряд ли оно продлится долго.

— Наверное, ты права...

— И еще спешу тебе сообщить, что ты просто обязана надеть это розовое платье и ожерелье из кварца, которое прекрасно к нему подходит. Изумрудное никуда не годится. У тебя в нем грудь похожа на два сдувшихся шарика.

— Вот это настоящая подруга! — отозвалась Дженнифер, и женщины дружно рассмеялись.

Хлопнула входная дверь, Лоренс кинул на пол дипломат, принося с собой с улицы морозную свежесть, снял шарф, поцеловал Ивонну в щеку и извинился за опоздание:

— Встречался с бухгалтерами, эти счетоводы могут говорить о деньгах бесконечно.

— Видел бы ты их сходки, Ларри, — скучное, душераздирающее зрелище. Мы

женаты уже пять лет, а я до сих пор дебет от кредита не отличу, — взглянув на часы, заявила Ивонна. — Думаю, он скоро будет. Видимо, колдует над очередной колонкой цифр.

— Ты сегодня обворожительна, Дженни, — повернувшись к жене, сказал он.

— Правда ведь, твоя жена всегда выглядит выше всех похвал.

— Да-да, так оно и есть, ты права. — Он потер подбородок. — Дамы, прошу меня извинить. Пойду приведу себя в порядок перед приходом гостей. Слышал прогноз погоды по радио — снова обещают снегопад.

— Хорошо, мы пока выпьем по коктейлю! — крикнула ему вслед Ивонна.

К приходу гостей Дженнифер успела снять стресс приличным количеством коктейля. «Все будет хорошо», — повторяла она про себя. Если она попадет в неловкую ситуацию, Ивонна подскажет, что делать. Это ведь ее друзья, и они все не желают выставить ее идиоткой, они просто хотят, чтобы она сделала еще один шаг на пути к тому, чтобы прийти в себя.

— Дженни, дорогая. Спасибо за приглашение, — обняла ее Вайолет Ферклаф.

Пухлое личико подружки почти скрывала шляпка. Аккуратно отколов булавки, Вайолет сняла ее и отдала вместе с пальто Лоренсу. На ней было шелковое платье с глубоким вырезом, которое обтягивало ее пышные формы, словно наполненный воздухом парашют. Как позднее заметила Ивонна, чтобы обнять талию Вайолет, потребовалась бы небольшая гвардия.

— Дженнифер, ты, как всегда, прекрасна, — поцеловал ее в щеку высокий рыжеволосый мужчина.

Дженнифер поразилась, насколько супруги не подходят друг другу. Мужчину она совсем не помнила, и ей казалось почти смешным, что он оказался мужем пышки Вайолет.

— Проходи, пожалуйста, — засуетилась она, отведя от него взгляд и взяв себя в руки. — Супруг спустится через пару минут. Хочешь пока чего-нибудь выпить?

— «Супруг»? У нас сегодня официальный раут? — рассмеялся Билл.

— Ой... — смутилась Дженнифер, — мы все... мы все так давно не виделись...

— Чудовище! Будь поласковее с Дженни, — чмокнув его в щеку, приказала Ивонна. — Она еще очень ранима. Вообще-то, она имеет полное право возлечь на постели, пока вы, мужчины, соревнуетесь за право отнести ей наверх виноград, но она почему-то настояла на мартини.

— Вот за это мы и любим нашу Дженни, — широко улыбнулся Билл и с таким нескрываемым восхищением глянул на Дженнифер, что та на всякий случай отвела взгляд и посмотрела на Вайолет, чтобы проверить, не обиделась ли подружка.

Но Вайолет, похоже, поведение мужа ничуть не задевало: она усердно искала что-то в своей сумочке.

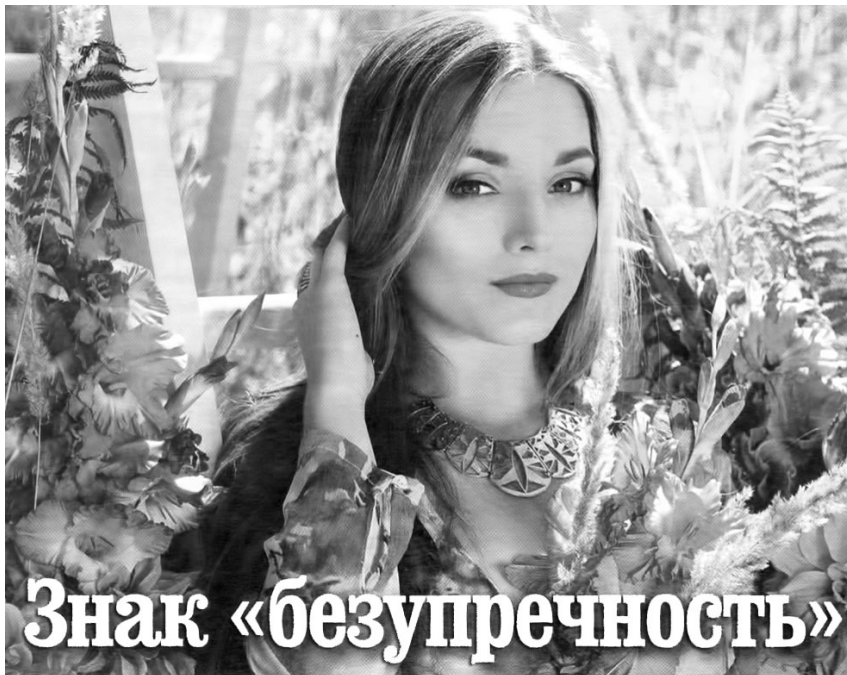
— Я оставила номер твоего телефона нашей новой няне, — сказала она, оторвавшись от сумки. — Надеюсь, ты не против: она безнадежна. Не удивлюсь, если она позвонит через пять минут и сообщит, что не может найти пижаму Фредрика или что-нибудь в этом роде.

Дженнифер заметила, как Билл картинно закатил глаза, и вдруг с испугом отметила, что этот жест ей знаком.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



(24.08 – 23.09)

Роль главного критика в зодиаке принадлежит Деве. Рожденные под этим знаком предъявляют повышенные требования не только к окружающим, но и к самим себе. Объясняется это тем, что покровительствующие Девам Прозерпина и Меркурий наделили их стремлением к безупречности. Вот они изо всех сил и стараются улучшить мир и себя, постоянно доказывая, что совершенству действительно нет предела.

Под вуалью скромности

Девы славятся дисциплинированностью, житейской мудростью и гибким умом. Однако они не стремятся выставлять положительные качества напоказ и часто скрываются под вуалью скромности. Повышенное внимание к своей персоне не нравится представителям этого знака: они отнюдь не считают себя достойными восхищения. Девы, как никто другой, нуждаются в людях, которые помогли бы им побороть неоправданную самокритичность и заставили бы взглянуть на себя по-другому.

Уникальный дар

Неотъемлемая черта Дев - умение поддерживать чистоту и порядок, где бы они ни находились. Рожденные под этим знаком не допустят хаоса на рабочем месте и стараются как можно чаще проводить генеральную уборку в доме. Еще бы: Девы - ярые сторонники здорового образа жизни и заботятся не только о своем физическом состоянии, но и о самочувствии окружающих.

Когда кто-то из близких или друзей заболевает, Дева не находит себе места. Она окружает прихворавшего заботой и вниманием, что кажется

удивительным, ведь в обычной жизни она крайне скупа на проявление чувств. На своем примере Дева доказывает, что сдержанность в эмоциях не подразумевает под собой неумение быть отзывчивым и милосердным. Нередко представители этого знака обнаруживают у себя способности к знахарству и целительству, которые нужно не игнорировать, а всячески развивать.

Вот это находка!

Подопечные Прозерпины и Меркурия - ответственные и трудолюбивые сотрудники. Благодаря высоким интеллектуальным способностям и педантичности они легко справляются с самыми сложными и кропотливыми поручениями. К тому же, Девы редко опаздывают и не боятся взять на себя дополнительные обязанности. А потому рожденных под этим знаком можно назвать настоящей находкой для любого предприятия.

Однако будучи превосходным исполнителем, Дева не так блестяще справляется с ролью руководителя. Ей мешают отсутствие лидерских качеств, природная скромность и повышенная мнительность. В нестандартных ситуациях, требующих кре-

ативного подхода и принятия рискованных решений, она может растеряться и спасовать. Дева знает это и не грезит продвижением по карьерной лестнице. Она вполне комфортно чувствует себя на подчиненной должности. Единственное ее условие - чтобы работа носила интеллектуальный характер. Особенно импонирует Девам деятельность, требующая проведения вычислений и расчетов.

Реализоваться профессионально Дева может в науке, журналистике, бухгалтерском учете и педагогике. Медицина - еще одна сфера, в которой она сумеет построить хорошую карьеру. Врач-Дева сделает все возможное и невозможное, чтобы установить истинную причину болезни пациента и назначить грамотное лечение. Поскольку Дев отличают аккуратность и любовь к работе с мелкими деталями, из них получаются прекрасные ремесленники и ювелиры. А творческие способности представителей этого знака обычно проявляются в литературе - недаром среди всемирно известных писателей так много Дев (Л. Толстой, А. Куприн, А. Грин, А. Стругацкий, Д. Купер, О. Генри, Г. Уэллс, С. Кинг и другие).

Соблазнам

не поддается

Знак экономный, Дева знает цену каждой копейки, поэтому не тратит деньги на приобретение вещей непрактичных и ненужных. И как бы ни старались самые искусные продавцы, никакими ухищрениями им не соблазнить Деву на бесполезную покупку. К распродажам и скидкам представители этого знака относятся скептически. Если захотят приобрести товар с выгодой, сперва сравнят цены в разных магазинах и лишь после отправятся на шопинг. Бессмысленно уговаривать Дев принять участие в рискованном проекте или финансовой авантюре: они люди не азартные, чем, с одной стороны, лишают себя возможности однажды сорвать джекпот, а с другой - оберегают от проделок мошенников и аферистов.

Нерадивый ученик

Обладатели широкого кругозора, Девы зачастую не прочь исправить других, когда те допускают ошибки. Не многим это приходится по душе... Находясь в компании с Девой, люди нередко чувствуют себя нерадивыми учениками, плохо выполнившими домашнее задание. Лишь немногие адекватно относятся к критике Девы, понимая истинную мотивацию их поведения. Представители этого знака не хотят унижить или продемонстрировать превосходство - они перфекционисты, искренне верящие в то, что любой человек может измениться к лучшему, если начнет работать над собой.

Идеальный партнер для Девы - человек воспитанный и начитанный, знающий ответы на любые вопросы. Правда, из-за присутствия в гороскопе Дев Прозерпины, делающей их приземленными, им не по душе пустая болтовня и долгие философские беседы. Рожденные под этим знаком ценят лаконичность, а потому говорить с ними лучше мало и по делу. Впрочем Девы и сами могут блеснуть удивительными интеллектуальными способностями. В такие моменты даже в шутку нельзя обвинять их в зазнайстве! Если хотите, чтобы вас подпустили близко, демонстрируйте уважение.

Чарующая естественность

В новом астрологическом году Девы, который начнется 24 августа 2016 года, прекрасную представительницу знака сумеет покорить мужчина открытый, дружелюбный и оптимистичный. Широта души окажется не менее важна, чем широта кругозора. Очарует Деву тот, кто пробудит в ней ребенка: сделает все возможное и невозможное, чтобы в его присутствии избранница забывала о проблемах, улыбалась и смеялась.

Мужчине, появившемуся на свет под знаком Девы, на протяжении его астрологического года будут импонировать женские естественность и непринужденность. Претенденткам на его сердце стоит отбросить маски и позволить быть самими собой. Касается это пожелание и внешнего вида. Минимум декоративной косметики и одежда пастельных тонов повысят шансы на успех, тогда как яркий макияж и смелые наряды, скорее, оттолкнут осторожную Деву.

На свидание - без опоздания!

Под влиянием Солнца с 23 августа по 22 сентября Дев станут привлекать личности творческие. Если вы играете на музыкальных инструментах, хорошо поете, рисуете или пишете стихи, без стеснения демонстрируйте умения объекту симпатий. Впрочем, отсутствие ярко выраженных талантов - не повод сдаваться и вешать нос. Расположить к себе понравившуюся Деву удастся благодаря глубоким познаниям в области искусства и интересным тематическим свиданиям (например, вместе кино или кафе пригласить Деву в музей-квартиру писателя или поэта; или показать ей любопытный краеведческий маршрут).

С 11 октября по 2 декабря ничто не будет раздражать Деву сильнее, чем непунктуальность, предупреждает Сатурн. Ни в коем случае не опаздывайте на встречу с избранником - лучше придите раньше и подождите сами. То же касается любых данных вами обещаний. Если вы сказали, что позвоните в определенное время или исполните просьбу к конкретной дате, не нарушайте свое слово. В противном случае подопечный Прозерпины и Меркурия



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ДЕВЫ?

Несмотря на сдержанность и внешнюю холодность, Девы хотят любить и быть любимыми. Кому-то их подход к поиску спутника жизни может показаться излишне прагматичным, ведь представители этого знака сначала выбирают того, кто полностью оправдывает их ожидания, и только после этого позволяют себе влюбиться. Так что прежде чем завоевывать сердце Девы, придется покорить ее «голову».

причислит вас к людям безответственным и необязательным, и ваши шансы понравиться будут сведены к нулю.

И крепость пала...

Активизировавшееся с 19 декабря по 3 февраля седьмое поле гороскопа Дев будет подталкивать их в круговорот споров и конфликтов. В это время представители знака рискуют также стать героями интриг и сплетен. Зато в обозначенный период сблизиться с Девой будет легче - достаточно встать на сторону избранника и защитить его от нападков недоброжелателей.

Оказавшись под влиянием Нептуна, во второй половине февраля и марте Девы будут, как никогда, нуждаться в комплиментах. Но в первую очередь следует воспевать не внешний вид или манеры избранника, а его интеллектуальные способности. Вначале скромная Дева будет смущена подобным отношением к своей персоне и, возможно, проявит недоверие к вашим словам. Но, если вы будете настойчивы, сердце Девы растает, и она решит перевести ваши отношения на новый уровень.

Спасение «утопающих»

Из-за Марса в десятом - «карьерном» - поле гороскопа, в период с 21 апре-

ля по 5 июня, Девы могут с головой уйти в работу. Если вы хотите завязать отношения с представителем этого знака, не дайте ему утонуть в заботах и делах. Приглашайте на концерты, в кино, театры и рестораны, выезжайте вместе на рыбалку и пикники. Покажите Деве, что жизнь не ограничивается одной лишь работой, а отдых может быть насыщенным и разнообразным. Чем больше времени Дева будет находиться в вашей компании, тем сильнее сблизится с вами.

Бесприоритетный вариант

Братья наши меньшие станут вызывать у Дев особый восторг с 18 июня по 23 августа, на что указывает гармонично расположенный Уран. Так почему бы не организовать свидание... в зоопарке, цирке или дельфинарии? А если вы волонтер, занимающийся спасением животных, или взяли питомца из приюта, то Дева наверняка проникнется к вам глубоким уважением и уж точно не откажется от предложения сходить куда-нибудь.

Лучшим подарком для Девы в это время будет, как нетрудно догадаться, домашнее животное. Только, прежде чем покупать щенка или котенка, убедитесь, что у избранника нет аллергии.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СТИРАЕМ ЛЕТНИЕ ВЕЩИ

Легкие вещи прослужат вам не один сезон, если ухаживать за ними должным образом.

Прежде чем стирать вещи, обратите внимание на ярлыки - там может быть указано, что изделие требует ручной стирки.

Белое. Вода должна быть мягкой, для этого добавьте в машину или таз 2 ст. л. пищевой соды или средства для смягчения воды. Перед этим замочите белье на 3-4 часа - это позволит легче отстирать пятна. Вернуть белизну пожелтевшим вещам поможет перекись водорода: в тазу с теплой водой растворите 3 ст. л. перекиси и замочите одежду на 1,5 часа. После этого прополощите.

Вещи с цветным рисунком. Футболки и топы с цветными вставками перед стиркой необходимо вывернуть наизнанку.

Стирать их с отбеливающим порошком нельзя. Если нужно вывести пятно, используйте пятновыводитель с содержанием кислорода. Льняные вещи стирайте с добавлением уксуса: 1 ст. л. на 1 л воды для того, чтобы сохранить цвет.

Вещи из хлопка. Хлопок стирается отдельно от синтетики, чтобы предотвратить появление катышков. Перед стиркой убедитесь в том, что на вещах застегнуты все пуговицы и кнопки. Новый хлопок рекомендуется стирать с порошком, который содержит энзимы - биодобавки. Вид застиранных вещей можно улучшить, замочив их на сутки в специальном растворе: по 4 ст. л. порошка и скипидара на 10 л воды.

ВАННА ПРОТИВ СТРЕССА



У меня нервная работа, которая требует полной самоотдачи, поэтому я очень устаю. До недавнего времени мучилась бессонницей на этом фоне. Решение подсказала свекровь. Снять напряжение и расслабиться мне помогает ванна с липой: 100 г цветков липы нужно залить 2 л холодной воды и оставить на 5 минут. Затем прокипятить 5 минут и оставить еще на 10 минут. После процедить и добавить в ванну. Такие ванны можно принимать раз в неделю. Продолжительность - 20 минут.

Евгения Васнецова.

ЧТОБЫ КАРТИНА ВИСЕЛА РОВНО



Недавно родственники подарили нам с мужем на годовщину свадьбы большую картину, о которой мы давно мечтали. Три дня мы пытались повесить ее ровно, но каждый раз получалось неидеально! Подруга поделилась секретом: с обратной стороны картины нужно сделать две отметки зубной пастой и приложить полотно к стене. Два пятна от зубной пасты - это места, в которые нужно вбивать гвозди.

Валентина И.

КАК ОТМЫТЬ ПЛИТУ?

Я не покупаю специальные чистящие средства для бытовых приборов. Меня выручают лимон, уксус и сода. Чтобы отмыть плиту, нужно сбрызнуть поверхность водой с лимоном или уксусом, а потом потереть содой - весь жир удалится. Если пятно стойкое, приготовьте натуральное обезжиривающее средство: смешайте воду и уксус (4:1), протрите пятно, оставьте на 10 минут и смойте водой. Духовку тоже можно очистить салфетками, смоченными в воде с уксусом.

Светлана Крюкова.



ЖЕНСКИЙ ЖИЛЕТ СПИЦАМИ

Вам потребуется: 300 г бежевой пряжи «MONDIAL G1ADA (70% шерсти, 30% шелка. 140 м/50 г)

Спицы: прямые спицы № 3,5 и № 4: одна вспомогательная спица

Дополнительно: 220 см бежевой атласной ленты шириной 2,5 см; штопальная игла

Двойная резинка: контрастной нитью набрать половину требуемых петель; 1-й р.: рабочей нитью вязать *1 лиц., 1 накид*, повторять от * до *; 2-й р.: *провязать накид лиц., снять 1 п. как изн., не провязывая, нить перед работой*, повторять от * до *; 3-й и последующие ряды: *1 лиц., снять 1 п. как изн., нить перед работой*, повторять от * до *; в готовой детали контрастную нить распустиť.

Резинка 1/1: попеременно 1 лиц., 1 изн. Резинка 2/1: попеременно 2 изн., 1 лиц.

Лицевая гладь: лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.

Изнаночная гладь: лиц. р. — изн. п., изн. р. — лиц. п.

Основной узор (число петель кратно 14 + 9): вязать по схеме; в изн. р. петли вязать по рисунку. 9-й р.; повторять раппорт с 1-го р.

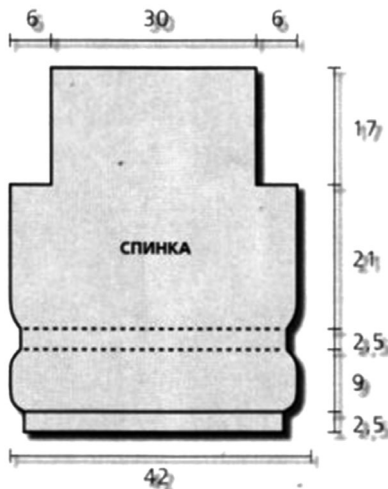
Плотность вязания. Лицевая гладь, спицы № 4: 22 п. и 32 р. = 10 x 10 см; основной узор, спицы № 4: 24 п. и 26 р. = 10 x 10 см.

Перед: вязать из 2 частей, начиная с правой полочки. На спицы № 3,5 набрать 47 п. и связать 2 р. двойной резинкой, затем 8 р. следующим образом: 9 п. двойной резинкой (планка), 38 п. резинкой 2/1 (всего 2,5 см). Перейти на спицы № 4 и вязать только на первых 13 п., отложив остальные петли, следующим образом: 9 п. двойной резинкой, 2 п. изн. гладью, 2 п. лиц. гладью (эти 2 п. лиц. глади - начало основного узора). Забирать в работу в каждом 2-м р. 1 x 6 отложенных петель и 7 x 4 отложенные петли, провязывая вновь набранные петли основным узором, при этом, забирая последние 4 п., прибавить 1 п. (= 48 п.). Одновременно, чтобы избежать стягивания планки, на первых 9 п. чередовать вязку следующим образом (до конца работы): 8 р. двойной резинкой, 2 р. резинкой 1/1. Через 16 см от наборного края связать кулиску, как для спинки, но только на 39 п. за петлями двойной резинки. Далее вязать на спицах № 4 по рисунку, через 6 см от кулиски прибавить 1 п. после первых 9 п. и вязать эту петлю изн. гладью, повторить это прибавление в каждом 4-м р. еще 2 раза. Через 18 см от кулиски отложить все петли. Связать симметрично левую полочку и соединить обе части переда на одной спице № 4. Провязать петли левой полочки по рисунку до 9 п. центральной планки, отложить эти 9 п. на вспом. спицу перед работой, провязать 9 п. планки правой полочки, затем провязать отложенные 9 п. левой полочки и довязать ряд (правую полочку) по рисунку. Следующий ряд связать на всех петлях по рисунку и далее заканчивать обе части раздельно, убавляя для выреза горловины с обеих сторон от центра за петлями двойной резинки в каждом 2-м р. 13 x 1 п. и в каждом 4-м р. 6 x 1 п. Одновременно через 3 см от начала

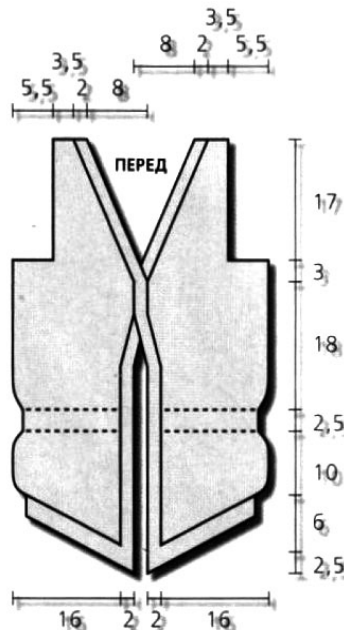


горловины для пройм закрыть с обеих сторон 1 x 14 п. Через 17 см от пройм закрыть с обеих сторон по 9 п. для плечевых скосов, на оставшихся с обеих сторон 9 п. связать еще по 7 см двойной резинкой по рисунку (планка горловины спинки) и соединить петли обеих частей трикотажным швом.

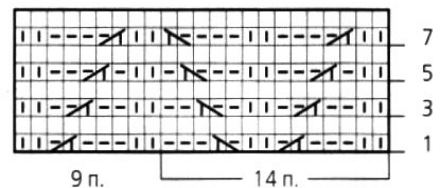
Сборка: выполнить плечевые швы и пришить планку к горловине спинки. На спицы № 3,5 набрать по каждой пройме по 98 п. и связать 12 р. резинкой 2/1, затем 4 р. двойной резинкой и закрыть все петли трикотажным швом. Пришить края планок к нижним краям пройм. Выполнить боковые швы, соединив друг с другом петли соответствующего слоя кулисок полочек и кулиски спинки (края кулиски, примыкающие к центральному планкам полочек, должны остаться открытыми). Продеть в кулиску ленту.



Спинка: на спицы № 3,5 набрать 92 п. и связать 2 р. двойной резинкой и 8 р. резинкой 2/1 (всего 2,5 см). Перейти на спицы № 4 и вязать лиц. гладью, через 9 см от резинки для кулиски перейти на спицы № 3,5 и связать 8 р. (2,5 см) лиц. гладью и отложить все петли на вспом. спицу. На спицы № 3,5 набрать 92 п. по лиц. стороне 8-го сверху ряда, связать 8 р. лиц. гладью, затем поместить левую спицу перед вспом. спицей с отложенными петлями и провязывать по 2 п. вместе лиц.: 1 п. с левой спицы и 1 п. со вспом. спицы. Перейти на спицы № 4 и вязать лиц. гладью. Через 21 см от кулиски для пройм закрыть с обеих сторон 1 x 13 п. Через 17 см от пройм закрыть оставшиеся 66 п.



СХЕМА



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- = 1 лиц.
- = 1 изн.
- ▤ = 2 п. перекрестить направо: провязать 2-ю п. лиц., проведя правую спицу перед первой петлей, и, не снимая провязанной петли, провязать 1-ю п. изн., снять обе петли
- ▥ = 2 п. перекрестить налево: провязать 2-ю п. изн., проведя правую спицу за первой петлей, и, не снимая провязанной петли, провязать 1-ю п. лиц., снять обе петли



БЕЗОПАСНЫЙ И КРАСИВЫЙ ЗАГАР

Любительницы солнечных курортов знают, что загар позволяет выглядеть отдохнувшей и посвежевшей, а еще визуально стройнит. Однако клеткам кожи легко навредить, если принимать ультрафиолет неправильно.

Солнечные ожоги чреваты болезненным покраснением, облезанием кожи, появлением новых родинок и пигментных пятен. Восстанавливаются кожные покровы медленно, поэтому, чтобы сохранить здоровье и молодость, необходим правильный уход за кожей лица и тела в летние солнечные дни.

Без защиты - ни ногой!



Неважно, смуглая у вас кожа или нет, нельзя пренебрегать защитными средствами от солнца. Для светлой

кожи уровень защиты должен быть не ниже SPF 30. Если на теле много родинок, лучше выбрать средство с маркировкой SPF 40. Наносите средство равномерным слоем, чуть больше на нос, плечи, область декольте и колени - эти части тела обгорают быстрее всего. Используйте защитный крем перед выходом из дома. В противном случае, пока вы дойдете до пляжа, рискуете сильно обгореть.

Близость воды и ветреная погода в разы увеличивают шансы получить ожог. Прохлада во время купания и легкий обдувающий ветерок создают иллюзию, что на солнце нежарко. Тем не менее, вода не защищает кожу от солнечных лучей: они легко проникают сквозь ее толщу, и вы загораете, даже находясь в море или озере. Именно поэтому перед купанием обязательно наносите солнцезащитное средство и не забывайте обновлять его через два-три захода в воду.

Осторожнее с косметикой

Перед походом на пляж не используйте глубоко очищающие лосьоны и мас-

ки: оставьте их для других дней. У кожи есть естественная жировая защита от солнца, не смывайте ее! Без своего природного защитного слоя она уязвима для ультрафиолета. Но и другая крайность - тонны косметики на лице - также вредны. Некоторые косметические средства не отражают солнце, а, наоборот, провоцируют солнечные ожоги. Кроме того, позвольте коже отдохнуть от макияжа.

Опасные часы

Откажитесь от загара с 11:00 до 16:00. В это время солнечные лучи особенно активны и могут спровоцировать появление меланомы - рака кожи. Здоровый и красивый загар нельзя получить быстро, за один день, просидев с утра до вечера на солнце. Загорать нужно постепенно, в течение недели, начиная с 10-15 минут и постепенно увеличивая время до получаса. Это не значит, что нужно ухаживать с пляжа: используйте тент, накиньте парео или любую другую тонкую одежду. Когда кожа привыкнет к ультрафиолету, будет достаточно использовать только солнцезащитный крем.

Правильный цвет

Еще недавно была мода на глубокий загар цвета темного шоколада. Но исследования дерматологов привели к неутешительным выводам: он старит кожу в среднем на пять-семь лет. Кожа грубеет, теряет свою эластичность и медленнее обновляется. Именно поэтому дерматологи настоятельно рекомендуют отказаться от африканского колорита и сделать выбор в пользу легкого загара.

Увлажнение

после солнечных ванн

Под воздействием ультрафиолета кожа обезвоживается. Отсюда делаем вывод: после солнечных ванн необходимо увлажнить кожу специальным кремом. Для этого рекомендуется использовать средства с пометкой: «После загара». Они содержат питательные и увлажняющие компоненты и антиоксиданты, способствующие устранению продуктов фотохимических реакций. Кроме того, поддерживать в коже необходимый уровень влаги нужно для профилактики возрастных изменений.

Читатели рекомендуют

ДОМАШНИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Чтобы загар дольше сохранился на коже лица, вместо привычных средств для умывания используйте настой череды или ромашки. Для этого 8 ст. л. травы залейте 1 л кипятка, накройте крышкой и оставьте на 2 часа. Отваром можно умываться каждое утро.

Анна Демидова.

Зелень, овощи, фрукты и ягоды оздоравливают, увлажняют и питают кожу. Главное помнить, что натуральные маски нельзя хранить: сделали и сразу использовали.

Клубника

Клубника содержит большое количество витамина С, а также медь, которая стимулирует выработку белка коллагена - источника молодости.

Омолаживающая маска. Разомните 2-3 крупные ягоды. Добавьте 2 ст. л. увлажняющего крема, которым вы пользуетесь, и 1 ч. л. меда. Оставьте на коже лица на 15 минут, затем смойте теплой водой. Используйте маску раз в неделю. Через месяц вы заметите существенные изменения!

Абрикос

Абрикос - это не только вкусный, но и полезный летний фрукт! В косметике он применяется так же широко, как и в кулинарии.

Отшелушивающий скраб. Измельчите в кофемолке 4-5 абрикосовых ядрышек из косточек, смешайте с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. мелких овсяных хлопьев. Пропорции равные. Помассируйте кожу лица домашним скрабом 3 минуты, затем смойте прохладной водой. Кожа может слегка покраснеть - это нормально.

Белокочанная капуста

Капуста содержит витамины группы В и С, кальций, магний и серу. Этот овощ поможет вам осветлить и увлажнить кожу, избавиться от покраснений и отеков.



КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

Лето - лучшее время для любителей натуральной косметики. Все необходимые средства под рукой: на дачной грядке или в ближайшем магазине.

Маска от пигментных пятен. Смешайте 1 ст. л. капустного сока и 1 ст. л. растительного масла с овсяной мукой до образования кашицы. Нанесите на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой. Через 3-4 применения вы заметите положительный эффект.

Лосьон для роста волос. Соедините 1 ст. л. сока капусты с соком шпината и лимона. Пропорции равные. Нанесите на корни чистых волос. Оставьте на 2-3 часа, затем вымойте голову шампунем.

его в натуральном виде, пользы будет больше.

Очищающее молочко. Домашнее огуречное молочко заменит дорогостоящую косметику. Добавьте 1 ст. л. огуречного сока в 0,5 стакана нежирного молока. Этим раствором протирайте лицо утром и вечером. Хранится косметическое молочко в холодильнике в течение суток.

Пилинг для нежной кожи. Натрите огурец на терке. Добавьте в тертый овощ 1 ст. л. мелких овсяных хлопьев и тщательно перемешайте. Смесь должна настояться 20 минут. Затем нанесите пилинг на кожу лица и шеи на 10 минут. Смыть его следует теплой водой.

Огурец

В составе косметики для проблемной кожи нередко содержится экстракт этого овоща. Однако, если использовать

МИНУС 7 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ МАКИЯЖА



Макияж творит чудеса! Если выполнить его правильно, можно повернуть время вспять. Для этого не надо спешить в салон красоты. Все в ваших руках.



1 Прорисовываем брови, затем на середину верхнего века наносим нежно-бирюзовые тени. Тени лучше наносить на базу, так макияж глаз будет более стойким.



3 На внешние уголки верхнего и нижнего века наносим темно-серые или коричневые тени и мягко растушевываем.



2 Черной подводкой прокрашиваем между ресницами и рисуем маленькую стрелку. Важно нанести тушь на ресницы от самого основания, так визуально они будут более густыми.



4 В последнюю очередь делаем тон. Вводим немного тонального средства на зону шеи, чтобы цвет лица не отличался от тела. Губы красим нежными ягодными или бежевыми оттенками.

Пальчики оближешь



СИННАБОНЫ

Даже если вы не любите сладкое, эти восхитительные булочки покорят вас своей нежностью и ароматом!

Синнабон - это выпечка одноименной пекарни в США. Оригинальный рецепт держится в строжайшем секрете, однако у некоторых хозяек синнабоны получаются даже лучше, чем в исполнении пекарей-профессионалов.

Обычно их выпекают с корицей, сверху покрывая помадкой из сливочного сыра. Но при желании в начинку можно добавлять различные ингредиенты - орехи, карамель, шоколад, яблоки и т.д. и глазурь подбирать на свой вкус. Подают синнабоны теплыми.

«Базовый» рецепт

Для теста: молоко - 250 мл, яйцо - 2 шт., масло сливочное или маргарин - 75 г, мука - 500 г, соль - 1 ч. л., сахар - 100 г, дрожжи сухие - 7 г.

Для начинки: сахар коричневый - 1 стакан, корица молотая - 2,5 ст. л., масло сливочное - 75 г.

Для помадки: сыр сливочный - 100 г, масло сливочное - 50 г, пудра сахарная - 200 г, сахар ванильный - 1/2 ч. п., соль - на кончике ножа.

Для теста всыпать сухие дрожжи в теплое (45 градусов) молоко, добавить 1 ст. л. сахара и дать постоять, пока дрожжи не вспенятся. Взбить яйца комнатной температуры с сахаром, добавить растопленное сливочное масло или маргарин, соль, молоко с дрожжами, перемешать.

Затем, постепенно добавляя предварительно просеянную муку, замесить довольно крутое тесто. Вымешивать около 7-8 мин., затем накрыть миску с тестом полотенцем и поставить в теплое место подниматься.

Как только тесто удвоится в размере, выложить его на слегка присыпанный мукой стол, прикрыть пищевой пленкой и дать расстояться около 10 мин. В небольшой миске смешать коричневый сахар и корицу.

Раскатать тесто в прямоугольник толщиной 5 мм. Смазать верх 75 г сливочного масла и равномерно присыпать смесью сахара и молотой корицы. Следует оставить пустыми 3 см от края, чтобы свернутый рулет хорошо склеился. Свернуть длинный плотный рулет (в идеале должно получиться 5 витков) и разрезать его на 12 частей (если нет острого тонкого ножа, можно использовать нитку). Выложить полученные заготовки в слегка смазанную прямоугольную форму для выпечки. Прикрыть пищевой пленкой и подождать, пока они поднимутся, увеличившись в размере почти вдвое (около 30 мин.). Выпекать булочки в предварительно разогретой до 200 градусов духовке до золотисто-коричневого цвета (приблизительно 15 мин.).

Для помадки взбить размягченный сливочный сыр, 50 г размягченного сливочного масла, сахарную пудру, ванильный сахар и соль. Перед подачей смазать помадкой теплые булочки.

✓ **СОВЕТ.** Помадку из сливочного сыра можно заменить белой сахарной глазурью. Для этого нужно смешать 7,5 стакана сахарной пудры с 2 ст. л. молока и 1 ч. л. ванильного экстракта.



ТОРТ

«СЛАДКАЯ ФАНТАЗИЯ»

Масло сливочное и сметана - по 200 г, сахар - 1,5 стакана, яйцо - 2 шт., мука - 2 стакана, сода - 1 ч. л.
Для крема: молоко сгущенное вареное - 500 г, масло сливочное - 100 г, орехи грецкие - 70-100 г, шоколад черный - 30 г.

Взбить яйца с сахаром, добавить сметану и размягченное масло, затем муку, соду и замесить тесто. Разделить его на 3 части (в одну можно добавить немного какао, для цвета). Каждый корж выпекать около 20 мин. при 200 градусах. Вареную сгущенку смешать с маслом

и растопленным шоколадом. Добавить измельченные орехи. Каждый корж смазать кремом; у последнего обмазать верх и края. Посыпать тертым шоколадом и орехами. Убрать в холод на 2-3 ч.

Татьяна Черепкова.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

Довольно легкое и в то же время сытное блюдо, простое в приготовлении и не требующее больших затрат времени. То, что нужно для семейного обеда на даче!

Грудка индейки (весом около 1 кг), 100 г сыра твердых сортов, 2 ст. л. панировочных сухарей, 450 г моркови, 1 крупный болгарский перец (красный), 200 г корня сельдерея, 2 средние головки репчатого лука, зелень петрушки, масло растительное, соль и перец - по вкусу.

слегка отбить и раскатать скалкой, чтобы получился прямоугольный пласт. Мясо индейки посолить и поперчить, и выложить на него ровным слоем обжаренные овощи. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить и выложить поверх овощей. На слой зелени выложить натертый на крупной терке сыр и посыпать панировочными сухарями.



1 Морковь, корень сельдерея и лук очистить, стручок болгарского перца разрезать пополам и удалить семена. Подготовленные овощи нарезать мелкими кубиками и обжарить, помешивая, на сильном огне в течение 3-4 мин. Затем уменьшить огонь, овощи посолить и тушить до готовности. Обжаренные овощи выложить в лоток и остудить. Грудку индейки вымыть, обсушить, положить на кусок пищевой пленки и разрезать грудку вдоль почти до конца.

3 Индейку с овощами свернуть в плотный рулет и обвязать кулинарной нитью. Обжарить рулет на сковороде на разогретом растительном масле со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить на застеленный фольгой противень, накрыть другим куском фольги и запечь в предварительно разогретой до 200 градусов духовке в течение 15-20 мин. Дать рулету постоять около 30 мин., затем нарезать порционными кусками.

2 Раскрыть грудку как книжку, накрыть другим куском пленки,

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-ШВЕДСКИ

Сельдь соленая (филе) - 150 г, свекла - 130 г, картофель - 250 г, лук репчатый - 1 шт., огурец маринованный - 1 шт., сметана - 150 г, яйцо - 2 шт., зелень укропа.

Свеклу и картофель отварить до мягкости, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурец и луковичку измельчить. Сельдь мелко нарезать. Соединить сельдь, огурец, лук, свеклу и картофель, полить сметаной и переме-

шать. Яйца сварить вкрутую. Желтки натереть на мелкой терке, белки нарубить. Выложить салат на блюдо, посыпать измельченными яйцами и рубленым укропом.

Ирина Константинова.





А ГДЕ ЖЕ ЯГОДЫ?

Лето - время собирать ягоды и запастись вареньем на зиму. Чтобы ваша корзина не оказалась пустой, при посадке учитывайте особенности каждой культуры

Какой же аромат стоит, когда в тазике варится малиновое или смородиновое варенье! На зиму нужно обязательно запастись баночку с витаминами, да не одну. Но вот в малинник сходили, смородину с крыжовником навести, а корзинка-то пустая! Либо сами виноваты, либо вредители опередили - будем разбираться.

Малина

Малина многое вытерпит, только не посадку в сыром месте. Если она растет в низинке, где застаивается вода, то не надейтесь на чудо - урожая не будет. А если весь участок почти что болото? Тогда делайте насыпные грядки. Как правило, дачники сажают малину где придется и чтобы не было видно - за сараем да вдоль участка. А ведь кустарник любит солнце, в крайнем случае полутень. Заметьте, даже дикий малинник никогда не растет в темной чаще, только на солнечных полянках. Поэтому срочно перемещайте ее на солнце. Думаете, чем больше стеблей, тем больше ягод? Это не так. Нужно обрезать даже молодые крепкие побеги. Иначе посадки загущаются, а малине нужен свет. Оставляйте в кусте только сильные и здоровые стебли, всю остальную поросль безжалостно вырезайте под корень. Больше простора - крупнее ягоды. А теперь вспомните, когда малину поливали и подкармливали. Новички-садоводы удивлены: «А разве малина не растет сама по себе?» Но ей тоже нужны полив и подкормки, особенно в такой важный момент, как завязывание плодов. Если в это время кустарнику не хватит воды, то ягоды вырастут мелкими и невкусными - это в лучшем случае, в худшем - останетесь без урожая. Поэтому весной один раз малину нужно основательно полить, да так, чтобы

вода перестала впитываться в землю. После полива обязательно подкормите малину, подойдет любая органика, например, перебродивший настой птичьего помета (1:20) или коровяка (1:10).

Смородина

Сколько лет вашим кустам смородины? Если больше десяти, то вот первая и главная причина отсутствия урожая - кустарник состарился. Поэтому смородину нужно регулярно черенковать и подразривать молодняк на смену старичкам. Если куст жалко, то попробуйте его кардинально омолодить - срезать стебли почти под корень, и тогда весной пойдет дружная поросль. Бывает, что куст выглядит просто шикарно - листья блестят и пышут здоровьем, а на ветках несколько мелких жалких ягодок. Это значит, что вы смородину закармили, особенно азотными удобрениями. Нужно восстановить баланс: подкормить калием и фосфором. Именно эти вещества отвечают за хорошее плодоношение. Смородину нужно формировать. У взрослого куста должно быть 15-20 разновозрастных побегов, из них 12-15 плодоносящих. Все остальные обрезаем как можно ближе к почве. И присмотритесь к месту - комфортно ли там смородине, хватает ли влаги? Это важный момент.

Крыжовник

Крыжовнику нужен полный свет. Если место плохо освещено, то он откажется цвести и плодоносить. Поэтому никогда не сажайте его ни под деревьями, ни у дачных строений, которые затеняют кусты. Убедитесь, что в месте посадки нет близкого залегания грунтовых вод. Иначе болезней не избежать. Пока плоды наливаются, почва под кры-

жовником должна быть постоянно влажной. Нет сил и времени поливать - тогда сделайте это один раз, но хорошенько, а потом почву замульчируйте. Когда ягоды станут размягчаться, полив можно прекратить - теперь в них должен накопиться сахар. Подкормки обязательны как минимум три раза за весь период вегетации. До начала цветения - азотные удобрения, 100-150 г мочевины на 10 л воды, при образовании бутонов - фосфор, после плодоношения - калий. Не пренебрегайте обрезкой. Каждую осень удаляйте ветки, которым уже 4-5 лет. Не жалейте, на их месте вырастут более сильные и урожайные. Бывает, что крыжовник зацвел, а погода еще не наладилась. Тогда даже легкого заморозка хватит, чтобы цветочки обмерзли. Но в этом случае вашей вины точно нет. Хорошего вам урожая, теперь уже в следующем году!

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

На заметку

Перед посадкой органические удобрения (8-10 кг/м²), фосфорные (100-200 г/м²) гранулированного суперфосфата и калийные (50-60 г/м²) хлористого калия вносят в почву сплошной лентой под вспашку. Важно знать, что норма гранулированного суперфосфата и хлористого калия в смеси с ведром навоза вносится в каждую яму при посадке ягодных кустов. Предпосадочное внесение повышенных доз этих удобрений позволяет отказаться от удобрения почвы посадочного места. Исключением является лишь малина, требующая высокого уровня питания и потому нуждающаяся при посадке в локальном удобрении.

Домашние любимцы



ЙОРКШИРСКИЙ ТЕРЬЕР ГЛАМУР ИЛИ ДРУГ?

Йорки популярны среди гламурных девушек, потому что у них врожденный талант вызывать умиление. Я была удивлена, когда щенок этой породы появился в нашей семье...

Никогда не считала себя гламурной девушкой, поэтому мне не нравились маленькие собачки. Сразу возникали ассоциации с блондинками - героинями анекдотов, для которых животное - просто игрушка. Многие наряжают это милое создание, как куклу, делают прически с бантиками... Но когда в нашей семье появился Филя, я поняла, что йоркширский терьер - это настоящая собака, которая не хуже овчарки может быть верным другом.

Совсем как ребенок

Сначала малыш боялся спать один, и мы всей семьей ухаживали за ним, как за ребенком. Иногда он спал с родителями, иногда у меня в ногах или под боком у брата. Мы знали, что пускать собаку в кровать - не лучшая идея, но Филя стал членом нашей семьи, поэтому выбора не было.

Щенок оказался воспитанным. Он никогда не скулил и не лаял если мы сидели за стол, не путался под ногами в кухне. Просто отходил в сторону и ждал, когда ему перепадет что-нибудь вкусненькое. Йоркширские терьеры нельзя кормить белым хлебом, острым, копченым и сладким. Жирное мясо - тоже табу. Но мы выходили из этого положения и иногда добавляли в сухой корм вареную курицу или вяленое мясо, которое продается в зоомагазинах. Пес доволен, а мы спокойны за его здоровье.

Настоящая дружба

Выгуливаем собаку по очереди. По утрам - папа, днем - мы с братом, а перед сном - мама. Филя очень общительный: на улице подбегает к другим собакам. Но если пес видит, что к нам приближается животное, настроенное не самым положительным образом, он начинает рычать. Может даже укусить обидчика, несмотря на то, что йоркширские терьеры очень пугливы и не вступают в драку с себе подобными. Филя - хоть и маленький, но защитник, который готов помочь, как настоящий друг.

Нежданная болезнь

Йорки больше других подвержены различным заболеваниям. К этому нужно быть готовыми, когда в доме появляется маленький друг. Филя подрос и стал неожиданно бурно реагировать на громкие звуки, например звонок в дверь или домофон. Иногда стоило резко повернуть ключ во входной двери, и пес заходился в истеричном лае. Мы старались появляться дома как можно тише, но чаще всего питомец

ударялся в панику. Самое страшное было в том, что Филя бегал по квартире с большой скоростью, не переставая громко лаять, и мог удариться о мебель. В этом состоянии он часто писался. Чтобы успокоить животное, приходилось брать его на руки, закрывать ладонью его глаза и ласковым голосом что-нибудь говорить.

Когда я показала Филю врачу, оказалось, что это... эпилепсия. Ветеринар объяснил, что болезнь выражается во внезапной потере сознания у внешне здорового животного и сопровождается судорогами. Пришлось кормить малыша таблетками и отключить дверной звонок. Со временем приступы стали случаться реже, но полностью излечиться от этой болезни, к сожалению, невозможно.

Уход за собакой

Йоркширскому терьеру необходим уход за шерстью. Мы не стрижем его сами - доверяем это дело специалисту. На мои плечи лег щадящий уход за животным: расчесывание и купание. У хозяйки йорка в арсенале должны быть щетки, расчески, шампуни, колтунорезы. Главное - не испугать собаку этими процедурами. Филя не очень любит купаться, потому еще и сушиться, но и не грызается, когда приходит время ухода за шерстью. Зато от расчесывания он никогда не отказывается: смело подставляет брюшко, а иногда даже мирно подремывает от подобного массажа.

Воспитание

Возможно, нам повезло, потому что проблем с поведением собаки не возникло. Филя понимал, что ему позволено делать, и запреты запоминал быстро. Мы быстро научили его исполнять команду «сидеть», а вот с другими командами оказалось сложнее. Зато пес всегда реагирует, когда его зовут по имени, поэтому с ним можно смело гулять без поводка.

Единственная проблема: одиночество йорки переживают тяжело. И перевоспитать их в этом плане нельзя. Наверное, именно поэтому многие хозяева йорков всегда берут любимцев с собой. Когда пес становится старше, эта проблема уже не так ярко выражена. Но зато эта порода показывает радость, как никто другой. Если мы долго не видимся с Филей, при встрече он бросается на меня с радостным лаем и лижет ладони, просится на руки и всем видом дает понять, что очень скучал. И как можно не полюбить такое преданное создание?

Наталья Полуднякова.

Поздравления

У Гурама Бенашвили и Маквалы Хокерашвили родилась внучка, а у Гайоза (Гизо) Манджавидзе и Ламары Бенашвили родилась дочь Мария (Мариам). Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. Желаем маленькой Мариам вырасти счастливой, а, самое главное, быть достойной своих предков.
Имя Мария на нашей планете, Мариам в Грузии, сладко звучит. Радуйся жизни и счастью этой породы, Пусть будут светлые дни и ночи.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Зоряна Янкова, Тамара Авалишвили, Наили Лагазашвили, Лела Турашвили, Марина Манджавидзе, Пепела Копалеишвили, Нино Хадури, Маргарита Зарейчук, Виолетта Нетребко, Ольга Наумова, Елена Мацукатова, Диана Рожкова, Нана Бабаян, Юлия Кузнецова, Лили Мартиросян, Алла Изверская, Карина Назарян.

Венеру КРОСТЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости. Пусть Господь хранит тебя и твою семью. Будь достойна своих предков.

Венера или Афродита – Богиня любви сказочной, Душа твоя чиста, открыта...

А много не рассказано. Венера Кростева достойна Героев легендарных всех. Живи счастливо и спокойно, С тобой веселье и смех.

С уважением Ирина и Анна Орфаниди, Лали Дгебуадзе, Красимира Русинова, Додо Лалишвили, Мадонна Карсанова, Нанули Варазашвили, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Раиса Мкртчян, София Светлинова, Лия Арвеладзе, Людмила Смоленская, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Диана Габарашвили, Иванка Костова, Любовь Искренко, Ангела Геворкян, Ирина Икономиди, Нино Балавадзе.

Лайму ТРЕНЗЕ

поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, радости и счастья. Будь всегда красивой и очаровательной.

Памятник Русалке над Балтийским морем, Сосны, ели, дюны видишь ты во сне, И янтарный берег, звезды на просторе, Юрмала и Рига, Валка, Курземе... Книжки и открытки мы подарим Лайме, Сделаем сюрпризы, покажем кино. Латвию ты вспомнишь радостно... печально...

На душе, на сердце будет пусть светло.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Дайга Араюме, Велта Беремане, Лайма Клявине, Зигфрид Мактупавелс, Регина Тосс, Валдис Сиксна, Хейди Вилцане, Лали Гвинджилия, Ирма Чхотуа, Ирина Алексеева, Беата Складовская, Виктория Дарбинян, Анна Орлова, Цветелина Стойкова, Ирма Гукасян, Татьяна Семернина, Иза Гобечия, Манана Агдогмелашвили, Ия Перадзе, Нино Палавандишвили.

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.

Песчаная буря

Путешествуя по модной пустыне, примерьте комфортный комплект в стиле сафари. В этом сезоне оттенки песка и пожухлой травы разбавьте сочными терракотовыми красками. А традиционные шорты замените юлотами.



Черная ночь

Контраст черного и белого повторяется в ритмичном графическом рисунке, словно в звуке африканских барабанов. Чтобы быть в тренде, оставьте образ исключительно монохромным и не добавляйте цветных вещей.

Гордая красotka

Чтобы почувствовать в себе уверенность африканских красавиц, наденьте длинное платье с ярким орнаментом, дополнив его сандалиями на плоской подошве и крупными украшениями. Можно повязать тюрбан на голову или сделать высокую прическу.



Стиль – в мелочах!

Не обязательно одеваться с головы до ног в трайбл-стиле. Достаточно пары аксессуаров с нужным настроением, и ваш образ станет актуальным и неповторимым.



Серьги и ожерелья: нарочито гигантского размера с подвесками в виде камней, клыков и перьев



Кольца: крупные грубой формы из дерева или изящные с изображением обитателей африканской саванны



Браслеты: металлические с множеством подвесок или простые крупные деревянные; носите их по несколько сразу



ЗЕЛЕННЫЕ ШИ СО ЦАВЕЛЕМ

Бульон куриный - 2 л, картофель - 4 шт., лук репчатый - 2 шт., масло растительное - 2 ст. л., морковь - 1 шт., петрушка (зелень) - 1 пучок, рис - 3 ст. л., цавель свежий - 1 пучок, яйцо - 2 шт., перец черный молотый, соль, сметана для подачи. Картофель нарезать кубиками. Репчатый лук также нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук с морковью до золотистого цвета. Довести куриный бульон до кипения, добавить картофель и промытый рис, варить до готовности картофеля. Цавель и зелень петрушки хорошо промыть и нарезать. Добавить в суп, довести до кипения и варить 2 мин. Затем положить в суп обжаренные лук с морковью и варить еще 2 мин. Добавить соль и черный молотый перец по вкусу. Снять кастрюлю с огня и дать супу настояться 15-20 мин. Подавать с жирной сметаной и отваренными вкрутую яйцами.



СУП С ЦУКНИНИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Филе куриное - 400 г, картофель - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., цуккини - 200 г, перец болгарский - 1 шт., макаронные изделия - 50 г, масло оливковое - 2-3 ст. л., соль. Овощи нарезать мелкими кубиками. Куриное филе пропустить через мясорубку, посолить и сформовать из приготовленного фарша небольшие фрикадельки. В кастрюле 2 л воды довести до кипения, опустить туда картофель, вновь довести до кипения и убавить огонь. В сковороде разогреть оливковое масло; лук и морковь обжарить до прозрачности лука, затем добавить цуккини, болгарский перец и обжарить еще 2-3 мин. Когда картофель будет готов, выложить в кастрюлю фрикадельки. Как только они всплывут, всыпать макаронные изделия. После того как суп закипит, добавить овощи, посолить и снять с огня. Дать настояться 30 мин.



ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП

Помидоры - 6-7 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, бульон (овощной или мясной) - 2 стакана, сливки - 100 г, соль, перец черный молотый, пряные травы (тимьян, кинза, розмарин, майоран), масло растительное для жарки, хлеб для гренек. Помидоры опустить в кипяток, затем в холодную воду. Снять кожу. Лук измельчить, на слабом огне обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к луку морковь и жарить до готовности. Помидоры измельчить в блендере и отправить в кастрюлю, влив овощной или мясной бульон. Добавить соль, перец и пряные травы, довести до кипения и варить около 15 мин. на слабом огне, постоянно помешивая. В самом конце ввести сливки и варить еще 10-12 мин. Пока готовится суп, нарезать хлеб на ломтики и натереть чесноком, после чего нарезать небольшими кубиками и отправить в разогретую духовку на несколько минут, пока хлеб не подсохнет.



ОКРОШКА НА КЕФИРЕ

Грудка куриная копченая - 400 г, картофель отварной - 4 шт., яйцо - 4 шт., огурцы свежие - 4 шт., петрушка, укроп, зеленый лук - по 1 пучку, редис - 150 г, кефир - 2 л, сметана - 150 г, сок лимона, соль, перец черный молотый. Отварить картофель в мундире. Огурцы, редис, куриную грудку и остывший отварной картофель нарезать очень мелкими кубиками. Сваренные вкрутую яйца нарубить. Все подготовленные ингредиенты сложить в большую кастрюлю. Петрушку, укроп и зеленый лук промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарубить и тоже всыпать в кастрюлю. Залить предварительно охлажденным кефиром, добавить соль, черный молотый перец, лимонный сок, сметану. Перемешать и подавать. Совет. Если для окрошки использовать куриное мясо двух видов - копченое и отварное, ее вкус получится более интересным.