

# СЕМЕЙНЫЙ ФАКТОР

# ПОДАРОК

№12

март 2016

цена:

1,5 лари

**Денежные**

паруса стр.33

**Полезный продукт**

КИВИ

стр.14

**Лунный календарь**

на апрель

стр. 27

**Как справиться**

с волнением

стр.18

**Ахматова и Гумилев**

История любви

стр.20-21

**Катерина Шпица**

стр.16-17

**“Я умею быть спонтанной”**

# Настольная лампа

Без настольной лампы представить себе уютный домашний уголок или рабочий стол в офисе невозможно. А прародителями современной лампы были каменные плиты и факелы, крепившиеся на стенах замков.

фитилем, а хранилище с маслом располагалось под абажуром.

Следующим этапом в истории настольных ламп стало возникновение керосиновых ламп. У некоторых наших современников до сих пор «живы» такие лампы – прячутся в сараях, на дачах или в кладовках. Вроде бы и не нужны, и рука выкинуть не поднимается. В отличие от масляных, керосиновые лампы были без абажура. Первая керосиновая лампа по форме выглядела как простой цилиндр с емкостью для керосина, в которой был опущен фитиль, а сверху крепился стеклянный колпак. Яркость горения можно было регулировать с помощью специального колесика, которое увеличивало и уменьшало длину фитиля. Такие лампы были доступны всем, поэтому и делали их под разные запросы. Одни были простыми, без изысков, со скромным выключателем-колесиком. Другие – украша-

лись различными узорами, дополнялись удобным держателем. В Европе настольные керосиновые лампы стали очень быстро популярны, а вот в России люди, которые жили победнее, традиционно пользовались масляными светильниками, а в деревнях – и лучинами.

После того как Томас Эдисон изобрел лампу накаливания, внешний вид настольной лампы начал кардинально меняться. Во-первых, изменился абажур – он стал более компактным, но при этом позволял лучше освещать пространство вокруг себя. Во-вторых, у ножки появились суставы-шарниры, которые позволили ей гнуться и принимать удобные для освещения позы. Последнее, важное для настольной лампы изобретение было сделано в 1930-х годах Джорджем Карводайном, автомобильным механиком. Это маленькая пружинка, которая позволяет лампе не только нагибаться и направлять свет, но и фиксировать принятое положение. ■

Слово «лампа» пришло из греческого языка, а на Руси лампы появились в период до монгольского нашествия и использовались в качестве светильника для икон. В быту же в деревнях пользовались лучинами, ну а в богатых домах – свечами в красивых подсвечниках. Подсвечники обычно делались из бронзы и нередко были настоящим произведением искусства.

Лампа настольная в более привычном для нас понимании возникла в начале XIX века. Это была настольная масляная лампа с абажуром в виде купола. Масло же довольно плохо впитывалось



1. XVIII в. Подсвечник выполнен из бронзы и малахита  
2. XIX в. Керосиновая лампа на фарфоровой подставке с росписью  
3. Так выглядели первые керосиновые лампы  
4. 1965 г. Электрическая лампа: главные тенденции – ничего лишнего!  
5. Конец 1960-х гг.: в моде – тема космоса

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ  
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).

272-40-18, 5.99-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА  
Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**Участница российской битвы  
экстрасенсов, народная  
целительница, известная  
предсказательница**

**ГУЛЬНАРА**

- Предскажет судьбу (прошлое, настоящее, будущее)
- Снимет порчу, сглаз
- Возвращает потерянную любовь
- Виноотворот (избавление от алкогольной зависимости)
- Ставит защиту.



**Результат в день  
обращения,  
гарантия 100%.  
Тел.: 5.97-10-44-25.**



## РИЗ УИЗЕРСПУН С РАЗМАХОМ ОТМЕТИЛА 40-ЛЕТИЕ

Голливуду не привыкать к роскошным светским вечеринкам с большим количеством звезд мировой величины.

Но узнать, что же именно происходит за закрытыми дверями модных элитных заведений, бывает практически невозможно. Впрочем, на этот раз, у любителей быть в курсе самых последних новостей из мира шоу-бизнеса, появилась прекрасная возможность увидеть, как прошла громкая вечеринка в честь 40-летия голливудской красотки — Риз Уизерспун. И все благодаря тому, что некоторые гости актрисы выложили на своих страничках в социальных сетях «фотоотчеты» о прошедшем празднике.

Среди приглашенных на праздник были — Дженнифер Энистон и Джастин Тейлор, Кейт Хадсон, Кортни Кокс, Мэттью Макконахи, Роберт Дауни-младший, Николь Кидман с мужем Китом Урбаном, Тоби Магуайр и многие другие звезды. Коллеги по цеху с энтузиазмом поздравили именинницу — ее буквально засыпали по-

дарками и пожеланиями. Среди гостей на вечеринке появилась и Тейлор Свифт, которая стала главной изюминкой торжества. Для Риз и её друзей она исполнила множество своих хитов. А несколько её песен прозвучали в необычной обработке — подаккомпанемент Кита Урбана. Правда, вскоре Тейлор уступила место Уизерспун: виновница торжества решила сама исполнить пару любимых песен. Веселье продолжалось почти всю ночь, так что гости разъехались по домам только к утру.

Напомним, что популярность пришла к Риз в 1999 после выхода на экраны киноленты «Жестокие игры». После этого Уизерспун сыграла главную роль во франшизе «Блондинка в законе», чем окончательно закрепила на передовых позициях звездного Олимпа. А в 2006 году Риз была удостоена «Оскара» за работу в фильме «Переступить черту».

## ФАННИ АРДАН ПРАЗДНУЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

22 марта исполнилось 67 лет очаровательной и обворожительной французской актрисы театра и кино Фанни Ардан.

Фанни Маргерит Жюдит Ардан родилась 22 марта 1949 г. во Франции в городе Сомюр в семье офицера. Получила образование политолога в Университете Прованса. Одновременно с учёбой в университете занималась на актёрских курсах, в 1974 г. впервые выступила на театральной сцене. Дебютировала в кино в 1979 г. в фильме «Собаки».

В 1981 г. она с Жераром Депардье снялась в фильме Франсуа Трюффо «Соседка». В 1982 г. за эту роль она была

номинирована на французскую премию «Сезар». Фанни Ардан стала подругой Трюффо и в 1983 г. родила дочь Жозефину.

За свою кинокарьеру она снялась более чем в 60 фильмах самых разных жанров. Её приглашали известные режиссёры мира. Благодаря отличному знанию английского языка, её неоднократно приглашали сниматься в Голливуд. У Фанни 3 дочери от двух разных мужчин. Замужем она никогда не была.

## АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ КАРЬЕРУ ЗВЕЗДЫ

На днях в Сети появились шокирующие фото Руперта Гринта, сыгравшего роль Рона Уизли в сатире о «Гарри Поттере».

Папарацци «подловили» актера выходящим из небольшого отеля в крайне неподобающем виде — грязные, непричесанные волосы, огромные синяки под глазами и неопрятная, местами порванная одежда. Более того, как утверждают СМИ, Гринт еле держался на ногах — он, похоже, был в состоянии сильного алкогольного опьянения. Именно в таком виде Руперт в последнее время все чаще стал появляться на публике. Даже его близкие друзья уже не отрицают, что у 27-летнего актера появились проблемы с алкоголем. Поклонники бьют тревогу, подозревая, что Гринт «запивает» спиртным свои неудачи в карьере.

Похоже, что слава, внезапно обрушившаяся в 2001 году на головы совсем еще юных Дэниела Редклиффа и Руперта Гринта оказалась не самое лучшее влияние на дальнейшие судьбы начинающих актеров. Психика молодых дарований, которым пришлось взрослеть прямо на съемочной площадке, оказалась не готова к такому пристальному вниманию к себе. Более того, за время 10-летних съемок актеры



стали заложниками экранных образов Гарри и Рона. И Дэниелу, и, особенно, Рону оказалось непросто заставить публику поверить, что они способны играть других героев.

По сообщениям зарубежной прессы, Руперт Гринт с трудом справляется с ситуацией. Недавно он провалил кастинг на роль в фильме «Эдди «Орел», и это, видимо, стало последней каплей в череде карьерных неудач Руперта. С тех пор Гринт изрядно злоупотребляет спиртным и редко выходит из дома, пребывая в тяжелой депрессии.

## 44-ЛЕТНЯЯ ЛЕРА КУДРЯВЦЕВА ГОТОВИТСЯ РОДИТЬ

Летом 2013 года телеведущая Лера Кудрявцева вышла замуж за хоккеиста Игоря Макарова. По словам звезды, в отношениях с мужем у нее полная идиллия, но для полного счастья она бы хотела родить еще одного ребенка.



«Я Бога гневить не хочу. У меня все есть, я счастлива, у меня прекрасный муж. Но если он даст нам еще кое-что, то будет вообще прекрасно», — говорит Кудрявцева. Ранее в одном из интервью Лера призналась, что они с Игорем задумались о детях сразу же после свадьбы. «Я хочу еще детей. Но все зависит от того, как Господь даст. Есть какие-то

вещи, о которых я не буду рассказывать, которые мешают моему желанию», — рассказала тогда телеведущая.

У Леры есть 25-летний сын Жан, которого она родила в 1990 году от своего первого супруга, музыканта группы «Ласковый май» Сергея Ленюка, с которым она прожила в браке два года.

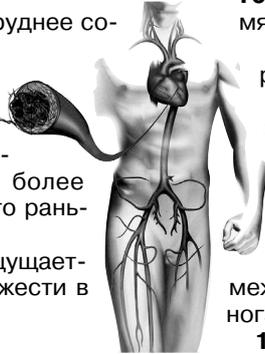
# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Тест-диагностика

**Сердечно-сосудистая система - основная магистраль жизнеобеспечения. И пока нет проблем с сосудами, мы здоровы. Но лишний раз подстраховаться не помешает. Ответьте на вопросы теста, чтобы быть уверенными, что ваши сосуды в полном порядке.**

## Проверьте свои сосуды

1. В последнее время заметили, что стали невнимательны.
2. Стали труднее сосредотачиваться.
3. Появилась раздражительность.
4. Возможно, вы стали более плаксивы, чего раньше не было.
5. Часто ощущается чувство тяжести в голове.
6. Появились головокружения.
7. У вас повышено артериальное давление.
8. Имеется избыточный вес.
9. Иногда появляется шум в голове.
10. Стала хуже память.
11. Происходит нарушение походки.
12. Ощущаете слабость в ногах.
13. Бывают судороги в икроножных мышцах.
14. Все чаще возникают перемежающиеся боли в ногах.
15. Вам знакомы сжимающие боли в области сердца, отдающие в левую руку, под левую лопатку, в левую половину шеи.



## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

✓ Если вы ответили положительно хотя бы на 7 из 11 первых вопросов, возможно, уже начался склероз сосудов головного мозга.

✓ Если вы ответили «да» не только на большинство из 11 первых вопросов, но еще и на 12, 13, 14, 15-й вопросы - налицо симптомы склероза артерий ног.

✓ Положительный ответ на 15-й вопрос означает, что, возможно, началось склеротическое поражение сосудов сердца.

В любом случае срочно меняйте пищевой рацион. Употребляйте продукты, снижающие уровень холестерина в крови: капусту, огурцы, зеленый горошек, лук, чеснок, кабачки, тыкву, морковь, грецкие орехи, морскую капусту, морепродукты, растительные масла. Пейте соки, особенно виноградный и лимонный, зеленый чай, обезжиренные кисломолочные продукты. Увеличьте физические нагрузки: начните с ходьбы. Обсудите с терапевтом, нет ли необходимости начать комплексное лечение. Не забывайте и о народных средствах. Например, залейте 1 десертную ложку листьев гречихи 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 1 час до еды.

## Витамины под ногами

**На какие весенние травы надо особенно налегать?**

**1. Конский щавель.** Он крупнее культурного и не такой кислый. Первые листочки можно найти уже под февральским снегом, в них очень много витамина С. Авиценна писал о его лекарственных свойствах: «Если сварить щавель в вине, повязка из него избавит от лишаев. Выжатым соком, как и отваром в вине, полощут рот при зубной боли». На Руси в неурожайные годы размолотые стебли и семена добавляли к муке.



**2. Крапива.** В ней содержится до 400 мг витамина С, необходимого в сезон авитаминоза. Это в 3-4 раза больше, чем в укропе, петрушке и сельдерее! По количеству каротина, полезного для зрения, крапива превосходит даже морковь. Достаточно 30 г этой травы, чтобы обеспечить суточную потребность взрослого человека в витаминах С и А. Имеются в ней и витамины группы В, поэтому налегать на крапиву полезно тем, кто не ест мяса или постится.



## СЛАБОУМИЕ ОТ ЕДЫ!

Ученые доказали связь болезни Альцгеймера с питанием. Мужчины, отдававшие предпочтение жирной и мясной пище, имеют повышенный уровень холестерина в крови (более 6,5 ммоль/л) и в 3 раза чаще страдают слабоумием. Для проявления первых признаков болезни Альцгеймера достаточно неправильно питаться всего 2-3 года. Что делать? Вводите в рацион ненасыщенные жиры, которыми богаты растительные масла, рыба, оливки и авокадо. Эти продукты снижают риск развития старческого слабоумия.



## ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС» ВНИМАНИЕ!

В лечебно-оздоровительном центре «Антропос» вводятся дополнительные **скидочные** дни. Теперь вы можете пользоваться 20%-ной скидкой на все виды услуг центра по вторникам и пятницам.

Для беженцев, пенсионеров, участников военных действий, инвалидов - 20%-ная скидка ежедневно.

**Лечебно-оздоровительный центр «Антропос»  
расположен по адресу:**

**Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.**

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

**www.antropos.ge**

# ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЛЛЕРГИЯ



**Как правило, инструкции к лекарствам предупреждают о возможных аллергических реакциях – с зудом, сыпью, покраснением. Нередко мнительные пациенты отказываются от «химии» в пользу лечебных травок, хотя некоторые народные средства сами по себе являются аллергенами. Но от необходимости лечиться все равно никуда не деться. Просто делать это надо грамотно.**

**К**ак свидетельствует статистика, аллергия на лекарства возникает у 5-7 процентов больных, в стационарах чаще – у 30 процентов. У некоторых людей риск развития аллергии возрастает. Очень часто побочные реакции, в том числе аллергические, возникают не на сам препарат и не на продукты его распада, а на вещество, которое получается, когда в организме встретятся сразу несколько лекарств. Это типичный случай, когда лечение не контролируется врачом.

Специалисты полагают, что через 10-15 лет половина жителей Европы будет страдать от аллергии. Неужели этот недуг и впрямь непобедим? Об этом наше интервью с терапевтом с 50-летним стажем **Михаилом ДЖАНАШВИЛИ**.

**- Батоно Михаил, вообще какие лекарства могут вызвать аллергию?**

- Практически любые. Порой аллергическую реакцию вызывают даже... противоаллергенные препараты. Нередко аллергия возникает на витамины, особенно группы В. Но чаще всего виновниками

аллергии являются антибиотики, а также нестероидные противовоспалительные средства и ацетилсалициловая кислота (например, аспирин), местные обезболивающие средства, рентгеноконтрастные препараты.

**- Можно ли заранее предсказать, у кого скорее разовьется лекарственная аллергия?**

- Таких показателей мало. В первую группу риска входят пациенты, страдающие аллергическими заболеваниями: атопическим дерматитом, бронхиальной астмой, поллинозом. Во вторую группу – те, кто принимает много медпрепаратов, особенно антибиотиков и сульфаниламидов. При этом в организме формируется так называемый «иммунный ответ», который в конце концов приводит к развитию аллергии на определенную группу лекарств. Третья группа риска – люди, контактирующие с лекарствами по роду профессиональной деятельности – медработники, сотрудники фармацевтической отрасли. И, наконец, к четвертой группе риска относятся люди, имеющие наследственную предрасположенность к лекарственной аллергии.

Проявления аллергии на лекарства весьма раз-

нообразны. Например, могут возникнуть воспаления слизистых оболочек носа (ринит) и глаз (конъюнктивит), бронхоспазм, кожные высыпания и зуд, отеки лица, шеи. Летом же на некоторые препараты под воздействием солнечных лучей возможны фотоаллергические реакции, которые могут повториться через дни и месяцы после приема лекарства, когда о нем и думать вообще забыли. Выяснить же истину удается с помощью фотоаппликационного теста: «подозреваемое» лекарство накладывают на кожу, а затем облучают это место ультрафиолетом.

Однако самое тяжелое и опасное для жизни проявление лекарственной аллергии – это анафилактический шок. Чаще всего его вызывают пенициллин, гораздо реже – другие антибиотики. Такой шок, к сожалению, может даже привести к гибели человека, если не оказать ему срочную медицинскую помощь.

**- Батоно Михаил, почему именно антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность?**

- Пенициллин, открытие которого произвело революцию в медицине, был, как известно, получен из плесневых грибов, а грибы

– один из самых мощных аллергенов.

Немаловажно еще отличать от аллергической реакции на лекарства их побочные действия. Например, многие пациенты, страдающие ишемической болезнью сердца, ошибочно считают головную боль после приема нитроглицерина аллергической реакцией. Сухость во рту, сонливость принимают за «аллергию» на снотворное. На самом деле, это индивидуальная реакция, о которой, конечно, тоже надо сообщить лечащему врачу, тогда он сможет подобрать другой препарат из той же группы.

**- И последний вопрос: как поступать, если аллергия на лекарства возникла впервые?**

- Необходимо прекратить принимать препарат и обязательно поставить об этом в известность лечащего врача. В случае выраженной аллергической реакции, немедленно вызвать скорую помощь.

Запомните, каждая последующая аллергическая реакция бывает тяжелее предыдущей. Именно поэтому так важно не допускать ее повторения, а значит, нельзя принимать те лекарства, которые уже однажды доставили вам «аллергические неприятности».

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

**1.** В хорошую погоду обязательно гуляйте, и лучше днем, пока светло. Это не только улучшит кровоток, но и поможет обеспечить организм витамином D, который так важен для здоровья опорно-двигательного аппарата.

**2.** В холодное время нельзя садиться на жесткие диеты - это вредно и для суставов, и для организма. И все же... Постарайтесь не злоупотреблять жирным и сладким.

## Артроз

**Старайтесь больше двигаться, приучайте себя к утренней зарядке.**

**3.** Переохлаждать проблемный сустав нежелательно. На фоне переохлаждения происходит непроизвольный спазм мышц и ухудшается кровоснабжение окружающих сустав тканей. Поэтому одевайтесь

по погоде, учитывая, сколько времени предстоит провести на улице и как быстро будете двигаться.

**4.** Особенно важно, чтобы были в тепле проблемные суставы. От холода должны быть хорошо защищены ноги, поясница, кисти рук.

**5.** Если вы все-таки замерзли, по возвращении домой примите теплую (не горячую!) ванну. Можно растереться согревающей мазью - она активизирует циркуляцию крови.

**СОСТОЯНИЕ И ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ НАПРЯМУЮ ЗАВИСЯТ ОТ ПИТАНИЯ И ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ ЧЕЛОВЕК.**

## Здоровые и крепкие кости В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

**С** возрастом всегда происходит изнашивание костной ткани - это естественный биологический процесс. Но не задумывались ли вы, почему одни уже в пятьдесят ходят с палочкой и жалуются на суставы, а другие в семьдесят летают, как птички?

### Самый важный минерал

Все знают: за плотность костной ткани отвечает кальций. Проверить, хватает ли организму этого элемента, поможет анализ крови. Его имеет смысл сделать, если вас беспокоят судороги, ломкость ногтей и волос, перебои в работе сердца, кровоточивость десен, тревожность или нарушения сна - все это симптомы дефицита кальция.

Наличие остеопороза выявляется с помощью денситометрии (плотность и структура костной ткани определяется с помощью специального прибора).

В случае необходимости врач назначит проверенные лекарства или добавки, подходящие именно вам, с учетом общего состояния организма.

### Никакого самолечения!

Самостоятельно назначать себе препараты кальция опасно, тем более - кормить себя толченой яичной скорлупой. Избыток кальция, как и его недостаток, представляет угрозу для организма: откладывается в мышцах, почках, кровеносных сосудах.

Так, если у человека имеются проблемы с сосудами и сердцем, лишний кальций будет «складироваться» в мягких холестериновых бляшках на стенках сосудов (в том числе аорте), повышая риск инфарктов и инсультов. Он может накапливаться и в сердечных клапанах, вызывая сердечную недостаточность.

При нарушениях в работе мочевыделительной системы неусвоенный кальций нередко становится

причиной появления камней в почках и развития мочекаменной болезни.

### Молоко домашнее и покупное

Традиционно считается, что главные поставщики кальция - молочные продукты, поэтому их нужно употреблять как можно больше. Однако сегодня все чаще эта точка зрения ставится под сомнение. Причина в том, что кальция в молоке слишком много, при этом усваивается он намного хуже, чем из материнского молока. Неусвоенный кальций организм не в состоянии вывести полностью - и он оседает в тканях, органах и сосудах. Но это если

говорить о домашнем молоке. С продукцией промышленного производства все обстоит намного хуже. Для того чтобы коровы лактировали круглый год, им дают гормоны, которые попадают и в молоко. А

термическая обработка (пастеризация, стерилизация) убивает в нем полезные бактерии - и мы покупаем не «живое» молоко, а тяжелый, плохо усваивающийся молочный продукт.

✓ *Употребление молочных продуктов должно быть разумным - стакан молока (кефира, йогурта, ряженки) либо 70-80 г творога в день.*

### Полезные продукты

Кальцием, который хорошо усваивается, богаты: кунжут, сардины, сельдь, жареный миндаль, семена подсолнечника, шпинат, китайская капуста, белая фасоль. Чуть меньше кальция в злаках, овощах, фруктах, ягодах и зелени.

Для усвоения кальция нужен, в том числе, витамин D. Для его получения достаточно каждый день по 10-15 мин. постоять на солнышке, подставив лицо и руки. В зимнее время спасет 1 куриный желток ежедневно и порция жирной морской



рыбы 2-3 раза в неделю (либо 1 ч. л. рыбьего жира).

Кстати, благотворно влияют на минеральный обмен в костях и сухофрукты - инжир, курага, чернослив.

### Вредные привычки, до свидания!

Алкоголь нарушает баланс кальция, а никотин тормозит процесс обновления костной ткани. Переломы у курильщиков и любителей спиртного срастаются гораздо медленнее.

Ослабляют костную ткань, вымывают кальций из организма и некоторые продукты: пшеничная мука, рафинированный сахар, майонез, колбасные изделия, сладкие газированные напитки, соль, кофе, а также избыток мяса в рационе (безвредно - 2, максимум 3 раза в неделю по 50-70 г).

### Движение - это жизнь

«Нет ничего разрушительнее для человека, чем длительное физическое бездействие», - сказал великий Аристотель много веков назад. А современные исследования доказали: упражнения нормализуют кальциевый обмен. Кости сохраняют прочность, только если регулярно испытывают нагрузку.

Очень полезны для здоровья костной ткани ходьба, занятия танцами, игра в теннис; в меньшей степени - плавание и езда на велосипеде. Самыми же эффективными защитниками костей признаны силовые нагрузки (регулярные занятия на тренажерах или с гантелями). Для женщин достаточно 30-35 мин. таких нагрузок 2 раза в неделю.

**Пригодится**

✓ Справиться с менструальной мигренью поможет правило трех «т»: тепло, темно, тихо. Яркий свет, шум, холод только усиливают неприятные ощущения.

✓ Избавиться от остроконечных бородавок, или кондилом, передающихся половым путем, можно, смазывая их соком, вытекающим из среза виноградной лозы.

✓ При простатите смешайте 1 ст. ложку шишек хмеля и 3 ст. ложки травы пустырника. Залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 6 часов и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

✓ Чтобы укрепить мужскую силу, 1 ст. ложку сухих корней горца перечного залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте на кипящей водяной бане 30 минут, через 10 минут процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Муж часто ходит в туалет**

**Мужу 77 лет. Давно страдает аденомой простаты. Сейчас состояние ухудшилось: он часто ходит в туалет, особенно ночью. Как помочь мужу?**  
*Л. Бадоян.*

Нужно делать операцию. Возраст - не противопоказание к ней. На Западе оперируют мужчин, которым исполнилось 80 или 85 лет, даже тех, кто, страдая аденомой простаты, перенес инфаркт или инсульт. Хотя в этом случае операция зачастую сопряжена с определенным риском.

**Чипсы бьют по потенции! Но это же чушь!**

**Слышал, что чипсы могут повлиять на потенцию. По-моему, это чушь. Чипсы - это перекус. При чем тут мужская сила?**

*В. Папуашвили.*

Нет, совсем не чушь. Чипсы проходят вакуумную обжарку в пальмовом масле, которое способствует осаждению в сосудах холестеринаных бляшек. А проблемы с сосудами - первая причина эректильной дисфункции. Так же действуют пончики и любимые мужчинами куриные крылышки в хрустящей корочке. При об-

жаривании во фритюре выделяются канцерогенные вещества, которые повышают риск развития опухоли простаты у мужчин. Любите жарить картошку, курицу, рыбу в большом количестве масла? Обожают жареные пирожки? Будьте осторожны: такая пища также способствует развитию эректильной дисфункции и рака простаты.

**Какая связь между простатитом и эрозией?**

**У меня нашли простатит, а у жены - эрозию шейки матки. Врач сказал, что это взаимосвязано: я как бы ее заразил. Может ли так быть?**

*Александр.*

На появление эрозии шейки матки могут влиять несколько факторов: общее состояние здоровья, регулярность интимной жизни, уровень гормонов, соблюдение гигиены, различные инфекции. Ваш простатит (а именно инфекция) если и стал причиной эрозии у жены, то не единственной. Но лечение эрозии начинается с устранения инфекции. Поэтому вы должны пролечиться вместе: жена - от эрозии, вы - от простатита.

*Ю. Протасов, уролог, врач высшей категории.*

**Крыжовник обыкновенный.** Климактерические затяжные кровотечения можно вылечить за 3-4 недели.



Для этого в сезон нужно съедать в день до 1 кг свежего крыжовника, разделив на порции. Но он противопоказан при диабете, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах. Кожца и косточки ягод могут вызвать обострение энтероколита.

**Липа.** Женщинам после 45 лет нужно 1 раз в полгода в течение месяца по утрам выпивать стакан липового чая. Климакс наступит значительно позже и будет безболезненным, без кровотечений. Есть одно противопоказание: если чай из цветков пить долго, может ухудшиться зрение.

**Подорожник большой.** При обильных менструациях и кровотечениях, со-

**Травы при климаксе**

проводящихся болями, депрессией, 1 ст. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка и оставьте на водяной бане на 5 минут на маленьком огне. Пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день. Отвар можно хранить в холодильнике 2-3 дня.

Такое средство поможет при климаксе и мужчинам. Прием подорожника нежелателен при гастритах с высокой кислотностью и склонности к тромбообразованию.

**Свекла.** От приливов и раздражительности свекольный сок смешайте с

медом (1:1).

Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Сразу после приготовления свекольный сок пить нельзя, дайте ему настояться не менее 4 часов. Только после этого сок превращается в ценное лекарство и не приносит вреда организму.



**Сельдерей.** Климакс может пройти незаметно, если после 35 лет 4 раза в год проводить курс лечения семенами сельдерея. Залейте 1/2 чайн. ложки семян 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 8-10 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - не более 27 дней. Настой сельдерея противопоказан при гломерулонефрите и гастритах с повышенной кислотностью, сильных маточных кровотечениях.

**Для вас, мадам**

☼ Чтобы справиться с маститом, измельчите и смешайте 100 г мандариновой кожуры и 20 г корня солодки. Смесь залейте 2 стаканами воды и кипятите на медленном огне 30 минут. Процедите, разделите на две части и принимайте по 1 стакану утром и вечером. Через 3-4 дня наступит облегчение.

☼ Воспалились маточные трубы? Положите в эмалированную посуду 500 г цветочного меда и 100 г порошка плодов аниса. Разотрите деревянной ложкой до однородной массы. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до еды, тщательно рассасывая. После приема полчаса ничего не пейте и не ешьте.

☼ При воспалении придатков смешайте 10 частей травы мать-и-мачехи и 1 часть травы донника. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Прежде всего, не паниковать. Женщины до 25 лет в груди чаще всего не раковые опухоли и не участки узловой мастопатии. Это доброкачественные образования, возникающие из тканей молочной железы. Чаще всего они появляются в подростковом возрасте на фоне гормонального всплеска. Как правило, фиброаденома обнаруживается даже без врача и чаще всего случайно, поскольку не вызывает ни боли, ни дискомфорта. На ощупь она действительно похожа на шарик с ровной поверхностью.

В отличие от рака эти опухоли не разрушают рядом находящиеся ткани и не распространяются по всему организму. Чаще

## Неужели это опухоль?..

**?** Мне 22 года, не рожала, аборт не делала. Недавно обнаружила, что в правой груди перекатываются два шарика. Неужели это опухоль? Что делать? К врачу идти боюсь.

Инга.

всего их не лечат, а только наблюдают. Если образование не растет, с ним можно жить полноценной жизнью много лет. На беременность и вынашивание ребенка это тоже не влияет. Но если шарик начинает уве-

личиваться в размерах, может потребоваться небольшая операция. Ведь иногда одна разновидность этого образования все-таки может переродиться в саркому. Но происходит это, к счастью, крайне редко.

☛ При импотенции залейте 2 ст. ложки зверобоя 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

☛ От молочницы 2 чайн. ложки травы зверобоя залейте 1 стаканом воды и держите на водяной бане 15-20 минут. Процедите и применяйте для спринцевания 2-3 раза в сутки.



Главное, что вам сейчас нужно сделать, - это уточнить диагноз. В вашем возрасте желательно делать УЗИ молочных желез, а не маммографию. Дело в том, что в молодом возрасте ткани молочной железы достаточно плотные, и при маммографии не всегда удается распознать образование, поэтому предпочтительнее УЗИ. Окончательный диагноз должен поставить маммолог после тщательного осмотра.

**Р. Ткачева,**  
маммолог, врач  
высшей категории.

### При мастопатии помогут компрессы

Натрите картофель на мелкой терке. Добавьте к 1/2 стакана кашицы 1 чайн. ложку меда и тщательно перемешайте. Выложите смесь на марлевую салфетку слоем не менее 1 см и приложите к больной груди. Зафиксируйте повязкой и держите 2 часа. На ночь на грудь наложите повязку с прополисной мазью (продается в аптеке), днем снова сделайте картофельно-медовый компресс.



### Рецепты народной медицины

#### Пион и календула при мужском климаксе

При проблемах с эякуляцией в период мужского климакса смешайте в равных частях сухой измельченный корень пиона и цветки календулы. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом водки, настаивайте в теплом месте 7 дней, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 40 капель 3 раза в день.



#### Мазь залечит трещины на сосках

Растопите 100 г сливочного масла, доведите до кипения, снимите с огня, охладите до 50-60 градусов.

Добавьте 10 г измельченного прополиса, поставьте на водяную баню и нагрейте до 70-80°, помешивая, держите 8-10 минут. Процедите горячий состав через марлю и охладите, постоянно помешивая. Храните в плотно закрытой посуде в темном сухом прохладном месте. Смазывайте соски после кормления несколько раз в день.

## КАЖДУЮ НОЧЬ ПРОСЫПАЮСЬ ОТ ТОГО, ЧТО ХОЧУ ЕСТЬ...

Ночной голод часто бывает у людей, которые поздно ложатся спать. В организме вырабатываются два важных гормона - мелатонин и лептин. Первый активизируется вечером и отвечает за сон. Второй попадает в кровь в светлое время суток и вызывает желание поесть. Если поздно лечь, все путается. Днем человек ощущает упадок сил и не может съесть ни ложки, а ночью вдруг становится бодрым и опустошает холодильник.

**✉** Последние два месяца меня мучает ночной голод. Не могу уснуть, пока не поем. Иногда даже ночью просыпаюсь...

Елена А.

Другая причина - нарушение режима питания. В идеале оно должно быть дробным. Если принимать пищу часто и понемногу, то будет ощущаться ровная сытость - без приступов голода. Ошибочно не есть после 18 часов, если вы ложитесь за полночь. Чтобы по ночам не устраивать набеги на холодильник,

ужинать нужно не раньше чем за 4 часа до сна (можно и за 3!).

Если проснулись посреди ночи от ощущения пустоты в желудке, для начала выпейте полстакана воды. Аппетит не пропал? Съешьте что-нибудь не слишком калорийное, например, немного творога. Хорошо выпить на ночь стакан молока



с ложкой меда - это успокаивает, настраивает на сон. Так вы не проснетесь от желания поесть.

# РЕБЕНОК-КАТАСТРОФА



**По некоторым данным, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) страдает до 40% современных детей. Что это - следствие реактивного образа жизни? Как можно помочь ребенку и родителям?**

**Ш**естилетний Максим ни минуты не сидит на месте. Он готов начать любое дело, но мгновенно бросает его, чтобы начать другое. Вот он вываливает на пол конструктор. Не закончив, бежит на кухню, по дороге скользит по разбросанным деталям. Хватая со стола кружку, опрокидывает на пол вазочку с конфетами. Сконфузившись, неловко начинает убирать за собой. Тут же бежит в комнату к младшему брату поиграть, но игра быстро превращается в бессмысленную беготню... Родители говорят, что нет ни одной вещи в доме, которую Максим не поломал бы. Они уже в пятый раз перепрытывают коробку с документами; не ровен час, Максим сделает из важного свидетельства самолетик и запустит в окно. Так уже было. А для домашней аптечки пришлось купить сейф: «ребенок-катастрофа» дважды объедался разноцветными таблетками и его увозили на «скорой» промывать желудок. Что с ним делать?! Ходили к неврологам.

Те только выписывали успокаивающие сборы и говорили: «Терпите. Глядишь, со временем перерастет...»

**ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: К 13-14 ГОДАМ ГИПЕРДИНАМИЧНЫЕ ДЕТИ ПЕРЕРАСТАЮТ СИНДРОМ И НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СВОИХ СВЕРСТНИКОВ**

## Причины и следствия

Единого мнения, почему и как возникает синдром дефицита вни-

мания и гиперактивности, или, как еще говорят, гиперкинетический синдром, до сих пор нет. Кто-то предполагает, что в его основе лежат микроорганические поражения головного мозга, вызванные внутриутробным кислородным голоданием или родовой травмой. Кто-то связывает СДВГ с нарушениями в выработке гормона дофамина, который, кроме всего прочего, отвечает за силу нашей мотивации и умение концентрироваться. Как бы то ни было, родителям гиперактивных детей не позавидуешь. **К безумно утомительным дням в раннем детстве вполне могут добавиться бессонные ночи, когда ребенок пойдет в школу.** Избыток энергии и неумение сосредоточиться считается чуть ли не смертным грехом, наказывается плохими оценками. Про таких детей говорят: «Хулиган!» или «Как плохо воспитан!». Любопытно, что **у мальчиков СДВГ встречается в 4 раза чаще, чем у девочек.**

Есть и хорошие новости. К 13-14 годам гипердинамичные дети практически ничем не отличаются от сверстников, их успеваемость выравнивается. Но если ребенку уже успели объяснить, что с его невнимательностью и непослушанием «из него не выйдет ничего путного», а подростковому возрасту проявления СДВГ могут сыграть злую шутку. «Самый плохой и трудный» идет к плохим и трудным, становится членом подростковой группировки, - пишет психолог Екатерина Мурашова в книге «Ваш непонятный ребенок». - Здесь его бесстрашие, импульсивность, презрение к увещаниям и наказаниям впервые оказываются очень уместны». Чтобы этого не произошло, мамы и папы, бабушки и дедушки должны спохватиться гораздо раньше.

## Про игры

**Как можно раньше приучайте ребенка к усидчивости и внимательности через игры. Вот одна такая:**

«**Ч**то хотите, то берите, «да» и «нет» не говорите, черного и белого не называйте, о красном не упоминайте!» Ведущий спрашивает, остальные отвечают. Нельзя

говорить: «да», «нет», «красное», «белое», «черное». Задача водящего - запутать играющих быстрыми вопросами и заставить сказать одно из запретных слов.

## КТО ОН, НАШ МАЛЬЧИК...

Как отличить резвого шалуна от ребенка с синдромом дефицита внимания? 18 признаков, по которым СДВГ диагностируют врачи. Родители тоже могут проверить своего ребенка по этой анкете. Если набирается 6 и более признаков невнимательности и/или 6 и более признаков гиперактивности и импульсивности, имеет смысл проконсультироваться у психолога и невролога.

### 9 признаков невнимательности:

- ✓ Невнимателен к деталям, из-за этого допускает ошибки в заданиях.
- ✓ Легко отвлекается, с трудом удерживает внимание.
- ✓ Часто кажется, что он не слушает обращенную к нему речь.
- ✓ Не может довести дело до конца (но не из протеста и не из-за того, что не понял задание).
- ✓ Ему трудно спланировать самостоятельную работу.
- ✓ Старается избежать выполнения заданий, требующих продолжительного усилия.
- ✓ Часто теряет вещи.
- ✓ Легко отвлекается на внешние раздражители.
- ✓ Забывчив.

### 6 признаков гиперактивности:

- ✓ Беспокоен, постоянно крутится, дрыгает руками и ногами, все время что-то тербит.
- ✓ Не может усидеть на месте, когда это требуется (например, вскакивает на занятиях).
- ✓ Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, носится, прыгает, пытается куда-то залезть, когда это не разрешается.
- ✓ Не умеет тихо, спокойно играть или заниматься своими делами.
- ✓ Всегда «заведен», ведет себя так, как будто у него внутри мотор.
- ✓ Чрезмерно разговорчив, болтлив, поток речи невозможно остановить.

### 3 признака импульсивности:

- ✓ Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и даже не дослушав их до конца.
- ✓ Ему трудно ждать своей очереди.
- ✓ Постоянно прерывает и вмешивается, не дает другим разговаривать и играть.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

### 1. Не пытайтесь сдерживать свои чувства.

Если вы в ярости, скажите или даже крикните об этом. А если ребенку удалось вас порадовать, порадитесь от души, не ограничивайтесь холодным «Всегда бы так...» - вот главный совет Екатерины Мурашовой родителям.

### 2. Оценивайте поступки, а не личность ребенка.

Ему и так достается больше всех замечаний, окриков и нравоучений. Вы можете ему сказать: «Я терпеть не могу, когда ты разбрасываешь свои носки. У меня просто руки опускаются, когда я это вижу». Но нельзя по тому же поводу говорить: «Ты неряха. И ничего хорошего можешь от меня не ждать».

### 3. Сделайте так, чтобы он больше двигался.

Установите дома шведскую стенку, чтобы ребенок в любую минуту мог повисеть на канате или покачаться на кольцах. Пусть до упаду бегают во дворе или катаются с горки. Отведите его в спортивную секцию.

### 4. Станьте его органом планирования и оценки последствий поступков.

Ребенок не может предвидеть, что будет, не умеет спланировать, чтобы все получилось, и вы должны ему в этом помочь («Это может быть опасно, так как...» и т. д.).

### 5. Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка.

Только вы его единственный оплот и защита. Пусть ваш сын

(или дочь) знает: есть кто-то, кто видит в нем не только хулигана (хулиганку).

6. Чаше говорите о чувствах, которые испытываете сами, проясните нравственную суть ситуаций, в которые ребенок невольно попадает. Он поверхностен в своей эмоциональности и не может оценить и понять, за что на него сердятся.

### 7. Обратитесь к психологу.

Именно он, а не невролог сможет рассказать, с какими трудностями придется столкнуться родителям. Посоветует, что делать и чего делать не стоит. Например, слова «возьми себя в руки», «сосредоточься», считают психологи, не могут принести ничего, кроме вреда. А попытки уговорить гиперактивного ребенка «сидеть спокойно» и «не вертеться» - бесполезная трата времени.

### 8. Скорректируйте питание.

Многочисленными исследованиями установлено, что около 70% детей с СДВГ испытывают дефицит магния. Причем осенью, зимой, ранней весной этот дефицит усиливается.

Включите в меню ребенка как можно больше зеленых овощей и фруктов, круп, злаков. А также продуктов с витамином В<sub>6</sub> (он способствует усвоению магния из пищи) - его много в бананах, печеном с кожурой картофеле, буром рисе, гречке.



# 70%

**ДЕТЕЙ С СДВГ ИСПЫТЫВАЮТ ДЕФИЦИТ МАГНИЯ. В ПЕРИОДЫ МЕЖСЕЗОНЬЯ ОН УСИЛИВАЕТСЯ**

### Музыка - все!

Американские исследователи из города Сан-Диего показали, что детям с СДВГ помогает музыка. Ребятам предложили войти в состав гамелана, где играют на ксилофонах, металлофонах, гонгах и барабанах. Главное - иметь чувство ритма. Дети занимались год. И, чем больше они учились попадать в общий ритм, тем лучше были результаты их тестов на интеллект, мышление и сообразительность. Возможно, в будущем такие музыкальные занятия помогут лечить СДВГ.



## ПОЙМАЙ ОБОСТРЕНИЕ

**Боли в желудке, отрыжка, изжога - спутники хронического гастрита. С ними можно справиться не только с помощью лекарств.**

✓ Чтобы предупредить обострение, ешьте часто и понемногу.

✓ Следите, чтобы пища всегда была теплой, а не горячей или холодной: никаких холодных соков из холодильника и мороженого.

✓ Если неприятные симптомы дают себя знать, срочно начинайте соблюдать диету. Поймав обострение в начале, вы сможете за несколько дней погасить его за счет щадящего питания.

✓ Запивайте еду не чаем, а негазированной минеральной водой или отваром шиповника. Налегайте на биокефир, простоквашу, лучше всего - на ночь.

✓ При обострении гастрита кофе исключается, с черного чая лучше перейти на зеленый, рекомендуются витаминные напитки из ягод рябины, шиповника, земляники, смородины. Улучшить состояние помогают и растительные успокаивающие чаи.

✓ При гастрите с пониженной кислотностью смешайте 1 чайн. ложку натертого хрена с 1 чайн. ложкой меда. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды.

**И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.**

## ДИКАЯ ЗЕЛЕНЬ - ЭТО ПЕРВЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ УСТАВШЕГО ПОСЛЕ ЗИМЫ ОРГАНИЗМА.

# Рецепты с дикой зеленью

### Вареники по-чеченски

Вареники - холтмаш - готовят, когда в горах появляется первая зелень. Чем она моложе, тем нежнее начинка. Кладут и «взрослую» зелень, но заранее тушат (крапиву обдают кипятком). Понадобится 600-700 г муки (лучше кукурузной), 2 ст. ложки сливочного масла, соль. Для начинки: 2 больших пучка дикой зелени (крапива, лебеда, черемша), 4 яйца, по 150 г домашнего сухого творога и курдючного сала, соль, черный перец и сметана для подачи.

Для теста просейте муку горкой, добавьте соль, влейте немного горячей воды и замесите крутое тесто, добавляя горячую воду по мере надобности. Месите до эластичности, 5-10 минут. Ближе к концу влейте растопленное сливочное масло. Накройте тесто полотенцем и дайте постоять 20-30 минут. Яйца отварите и мелко порубите. Раскрошите творог,

измельчите курдючный жир. Зелень мелко порубите и смешайте с яйцами, творогом, жиром, солью и перцем. Нарежьте тесто небольшими кусочками и раскатайте каждый в кружок диаметром 10 см и толщиной 3-4 мм. В центр каждого положите начинку, накройте вторым кружком и защипните края. Опустите холтмаш в большую кастрюлю с бурно кипящей подсоленной водой. Доведите до кипения и варите, пока не всплывут. Выньте шумовкой, подавайте со сметаной.

### Карабахские лепешки

Это блюдо в оригинале называется женгялов хац: «женгял» - зелень, «хац» - хлеб. По рецепту лучше брать сочные травы с нейтральным вкусом: сныть, мокрица (огородники называют ее березкой). Чуть меньше можно положить крапивы, щавеля, петрушки, зеленого лука. Вообще подойдет любая

зелень, какая найдется на рынке и на грядках: мята, кинза, чабрец, укроп, шпинат, базилик, черемша, руккола, свекольная ботва. Сочетайте на свой вкус!

По 1,5 стакана пшеничной и цельнозерновой муки, 0,5 стакана воды, 1/3 стакана кефира, 1 чайн. ложка соли (без горки), 300 г зелени, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла, соль по вкусу. Муку просейте, в середине горки муки сделайте ямку, влейте воду и кефир, добавьте соль и замесите мягкое эластичное тесто (около 15-20 минут). Накройте его, дайте отдохнуть полчаса, разделите на небольшие кусочки и раскатайте в тонкие лепешки. Солите и сдабривайте порезанную зелень растительным маслом перед тем, как начинять. На середину выложите 3-5 ст. ложек зелени, защипните края и немного расплющите лепешку. Обжарьте и тут же смажьте сливочным маслом.

## От зоба избавит смесь овощных соков

Хочу поделиться с вами рецептом, с помощью которого я поддерживаю свою щитовидную железу, обходясь без оперативного вмешательства. Увеличена она у меня с 1990 года, а в прошлом году в обеих долях были обнаружены узлы. Выручает специальный эликсир здоровья.

Смешайте в 3-литровой банке по 1 стакану соков моркови, свеклы, черной редьки, подогретого меда и 1 л водки. Хорошенько размешайте, закройте плотной крышкой и поставьте банку в холодильник

на 2 недели. Потом осторожно слейте светлый слой эликсира, стараясь не взболтать осадок. Пейте его по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Спасает, помогая жить, работать, радоваться каждому дню.

**И. Новикова.**

## 11 целебных лепешек - и недуга нет

Расскажу, как в период обострения бронхита избавиться от изнуряющего кашля. Смешайте до однородной массы 1 стакан муки, 2 ст. ложки меда и 4 ст. ложки яблочного уксуса. Раскатайте лепешку толщиной с мизинец, положите между двух слоев марли и закрепите на спине между лопаток. Делайте компресс раз в сутки. Курс

лечения - 11 дней, и забудете о недуге.

**Алина**

## Курага спасла от трещин прямой кишки

Заявляла ее каждый день: на 1 стакан ягод - 2 стакана воды. Делала это с вечера и укутывала до утра. Делала на 3 части и ела в течение дня (3 раза) перед едой, добавив для вкуса немного сахара. Эффект почувствовала сразу: стул стал мягкий, и через несколько дней трещинки в прямой кишке затянулись. Всего лечилась 10 дней и до сих пор не вспоминаю о проблеме.

**И. Семенова.**



# СЛИЗЬ В ГОРЛЕ

**Что делать и как избавиться от мокроты, которая постоянно стекает по задней стенке горла, рассказывает Е. Свиридова, терапевт, врач I категории.**

При различных заболеваниях и даже при отличном здоровье человека может беспокоить слизь в горле. Даже если носоглотка не воспалена, человек ощущает скопление в горле слизи, которую надо выплюнуть. Но для начала нужно знать, что провоцирует образование слизи, какие симптомы говорят о том, что надо лечиться.

## Из-за чего в горле появляется слизь

Изнутри глотка выстлана эпителиальными клетками, которые способны вырабатывать бесцветную жидкость - мокроту. Она выполняет полезные функции. Постоянно вырабатываясь в носу, глотке, трахее и бронхах, мокрота оболочивает слизистую, предотвращает ее пересыхание, содержит клетки иммунной системы, является средой обитания микрофлоры дыхательных путей. Когда органам дыхания нужна защита от инфекций, инородных тел и аллергенов, мокроты становится больше. Причем чем больше раздражитель, тем больше образуется слизи в горле.

## Неинфекционные причины

✓ **Пища.** Поскольку она раздражает слизистую, организм выделяет мокроту, защищаясь таким образом. Не мешайте ему. Употребление острых, соленых, пряных блюд, раздражающих слизистую ротовой полости и глотки, может вызвать увеличение ее секреции. Мокрота может усиленно выделяться и стоять в горле как раз после еды, например, молоко провоцирует скопление густой слизи. Лечение в такой ситуации не требуется. Избавиться от этого поможет правильное питание.

✓ **Курение.** Сигаретный дым при курении вызывает скопление слизи в горле, и любителям сигарет приходится периодически ее сплевывать. Так организм пытается обезвредить и вывести токсические для него вещества. Но рано или поздно он перестает справляться с этим. Постепенно у курящего слизистая атрофируется, бронхи не могут самоочищаться, мокрота перестает выделяться, начинает беспокоить мучительный спастический кашель. Дальше - хуже. Поскольку слизистая не справляется с защитой от токсических веществ, воспаляются нижние дыхательные пути. Так же действуют на органы дыхания вредная производственная пыль, грязный воздух. Чтобы справиться с таким состоянием, в первую очередь надо бросить курить, надевать на нос и рот защитные маски, поменять место работы.

✓ **Аллергены.** При их воздействии на организм слизистая раздражается, в носу появляются сопли, в глотке - слизь, из глаз текут слезы. Организм любым путем пытается закрыться от чужеродного вещества: сопли могут стекать в горло, могут появиться чиханье, кашель, отекать нос и глотка. В этом случае помогают антигистаминные препараты. Если аллергия сопровождается затруднением дыхания или сильным отеком, надо срочно лечиться гормональными, противовоспалительными и спазмолитическими препаратами.

✓ **Постоянное ощущение густой слизи в горле.** Оно может появиться, если человек часто дышит через рот, мало пьет жидкости (ее не хватает организму для выработки достаточного количества мокроты). В результате слизистая горла пересыхает. Такое состояние бывает при искривлении носовой перегородки. В остальных случаях симптомы снимают при помощи промывания носа, полоскания горла, ингаляций с физраствором.

Доктор рекомендует пить больше жидкости, увлажнять воздух в доме, особенно, когда работают батареи.

✓ **Болезни пищевода и желудка.** В глотке происходит перекрест дыхательной системы с пищеварительной. Поэтому некоторые патологические состояния пищевода и желудка могут спровоцировать повышенное образование слизи. При забрасывании желудочного содержимого в глотку ее стенки раздражаются агрессивными ферментами и соляной кислотой. Возникает небольшое воспаление, в ответ на которое в горле появляется слизь. После приема пищи и пробуждения от сна человека могут беспокоить изжога и отрыжка. Лечить, в первую очередь, нужно органы пищеварения. Также между едой необходимо делать меньше перерывов, уменьшив порции. Есть надо только пресную, теплую пищу. Можно полоскать горло отваром ромашки, или слабым раствором морской соли, или раствором соды, соли и пары капель йода - это облегчит неприятные ощущения в горле и предотвратит скопление слизи.

✓ **Некоторые новообразования в носу и глотке.** Они могут вызывать ощущение, будто в горле все время сопли. Полипы носоглотки - разрастания слизистой оболочки - часто становятся причиной затрудненного носового дыхания, ринита и того, что по задней стенке глотки стекают сопли. Лечение требует оперативного удаления полипов, назначения стероидов. После операции спустя время полипы могут образоваться снова, и тогда придется делать повторную операцию.

## Инфекция в носу и глотке

Различные вирусы, бактерии, грибки могут вызывать воспалительный процесс в носу и его пазухах, глотке и зеве, что сопровождается повышенным образованием мокроты. Во время болезни в слизи содержится большое количество иммунных клеток, способных убивать и поглощать микробы, поэтому ее так много вырабатывается. Чаще всего ощущение сопли в горле вызывают вирусный и бактериальный риниты, синусит, гайморит, фарингит, тонзиллит, если они сопровождаются воспалением зева и глотки. Особенно вреден задний ринит - им часто болеют и взрослые, и дети. Очаг воспаления находится в дальней части полости носа и в верхней части глотки. Именно из-за заднего ринита после сна сопли затекают в горло, раздражая слизистую и вызывая сильный кашель. Сопли, попавшие в горло, обычно человек или проглатывает, или сплевывает. При осмотре можно увидеть признаки воспаления, а также то, как по задней стенке горла стекают сопли. Они могут быть прозрачными при вирусном рините, желтоватыми или зеленоватыми при бактериальной инфекции. Стекая по задней стенке глотки, сопли раздражают ее, вызывая, кроме кашля, еще и першение и постоянное желание отхаркиваться.

Лечиться нужно, промывая нос и используя сосудосуживающие средства. Помогают полоскания антисептическими растворами и травяными настоями.

При болезнях бронхо-легочной системы излишки мокроты продвигаются вверх по дыхательным путям, скапливаются в гортани, на задней стенке глотки, заставляя человека откашливаться. Такое происходит при пневмонии, обструктивном бронхите, бронхиальной астме. Лечение сложное, часто проводится в стационаре. Перед тем как начать лечить больного, врач направляет его на рентгенологическое обследование, бронхоскопию. Также требуется исследование мокроты.

✳ Мокрота может усиленно выделяться и стоять в горле после еды.  
✳ Когда органам дыхания нужна защита от инфекций, мокроты становится больше.

✳ Молоко провоцирует скопление густой слизи.  
✳ Пищу лучше есть теплую и пресную.

## SOS!

**О чем говорит мокрота с кровью. Появление прожилок крови или мокроты ржавого цвета на фоне бронхита, пневмонии - симптом неопасный. Человек обнаруживает это, когда откашливает или сплевывает слизистое отделяемое с кровью. Но если в мокроте появилась кровь, а в носоглотке нет воспаления, необходимо обследование на наличие опухолей. Если ее обнаружат, важно как можно раньше начать лечение, тогда выше шансы на полное выздоровление. Не нужно откладывать визит к специалисту.**



# МЕГА-ЯГОДА

**Китайский крыжовник, японская земляника - как раньше только ни называли эту сочную ягоду! Теперь во всем мире она известна как киви.**

**П**о количеству витамина С киви в 2 раза опережает апельсин. В одной ягоде - 250 мг, двойная суточная норма! Аскорбинка особенно необходима нам весной, когда иммунитет на нуле. А теперь прибавьте к этому еще и целый мультивитаминный комплекс: Е, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, D, А, бета-каротин. Плюс железо, фосфор, магний, аминокислоты и антиоксиданты - идеальная формула красоты и здоровья.

## То, что доктор прописал

Норвежские ученые советуют съедать по 2-3 киви каждый день в течение месяца, чтобы снизить уровень холестерина в крови, очистить сосуды от атеросклеротических бляшек и снизить вероятность образования тромбов, а значит, и личный риск инсульта и инфаркта. Исследователи из Осло утверждают: киви вполне может заменить аспирин и при этом лишен его побочных эффектов.

Немецкие кардиологи обнаружили: ежедневное употребление 2-3 киви помогает стабилизировать артериальное давление и улучшает состояние при ишемической болезни сердца.

У горячих поклонников этой ягоды снижается риск онкологических заболеваний, особенно рака кишечника. Содержащиеся в мякоти косточки механически очищают его и адсорбируют вредные вещества. В некоторых странах киви используют как натуральный допинг и естественный стимулятор для спортсменов.

## Все хорошо в меру

От киви следует временно отказаться при обострении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваний пищеварительной системы: на воспаленную слизистую оболочку содержащиеся в мякоти косточки действуют как наждачная бумага.

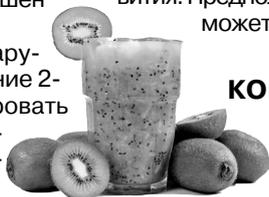
Есть и еще один минус: нежная ягода иногда вызывает аллергию. Особенно у малышей. Пока медики не смогли установить механизм ее развития. Предполагается, что причиной может быть особый белок,

содержащийся в тропических плодах. Ученые считают, что небольшое количество киви (1-2 в день) не опасно для детей, однако эта ягода требует к себе особого внимания и отношения. Не стоит давать ее малышам до года, а если ребенок склонен к аллергии - до 3 лет.

У взрослых тоже иногда бывает аллергия на киви. Учтите это.

## Контрольная закупка

- ✓ Выбирайте достаточно мягкие ягоды, на которые легко нажать пальцем.
- ✓ Чтобы жесткие киви быстрее дозрели, положите их в бумажный пакет вместе с другими фруктами.
- ✓ Зрелые плоды храните в холодильнике в течение 2 недель.
- ✓ Лидеры по экспорту киви - Италия, Новая Зеландия и Чили.
- ✓ В мире существует более 30 известных сортов киви. Самый популярный из них - «хейворд».



**КОКТЕЙЛЬ ИЗ КИВИ, ЛИМОНА И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ - ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА. В КИВИ ВСЕГО 46 ККАЛ.**

## Клевер вместо аспирина

✿ **При простуде, высокой температуре** заварите 1 ст. ложку (для детей - 1 чайн. ложку) сушеного (или свежего) клевера 1 стаканом кипятка и настаивайте 30-40 минут. В отвар добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте вместо чая. Это питье вызывает сильное потоотделение, и в течение суток самая высокая температура нормализуется.

✿ **При кожной сыпи и общей слабости** принимайте клеверные ванны: 300-400 г травы клевера измельчите, настаивайте 4 часа в 2 л кипятка, процедите и вылейте в ванну с водой (36-37°C). Принимайте ванны

через день по 15-20 минут (всего 8-10 ванн).

✿ **Укрепляющий клеверный чай:** 50-100 г головок клевера (лучше свежего) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ **Для лечения гипертонии** заварите 2 соцветия клевера 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана раз в день и на ночь. Крепость настоя нужно регулировать исходя из того, как понижается давление.

✿ **При шуме в ушах** 3 ст. ложки сухих соцветий клевера настаивайте в 500 мл

40-градусного спирта в течение 10 суток. Процедите и принимайте по 20 мл в день перед обедом или перед сном. Курс лечения - 3 месяца с перерывами после каждого месяца на 7-10 дней. Курс можно повторить через полгода.

✿ **При воспалении яичников** 1 ст. ложку корней клевера залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане полчаса, после чего охладите и процедите. Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

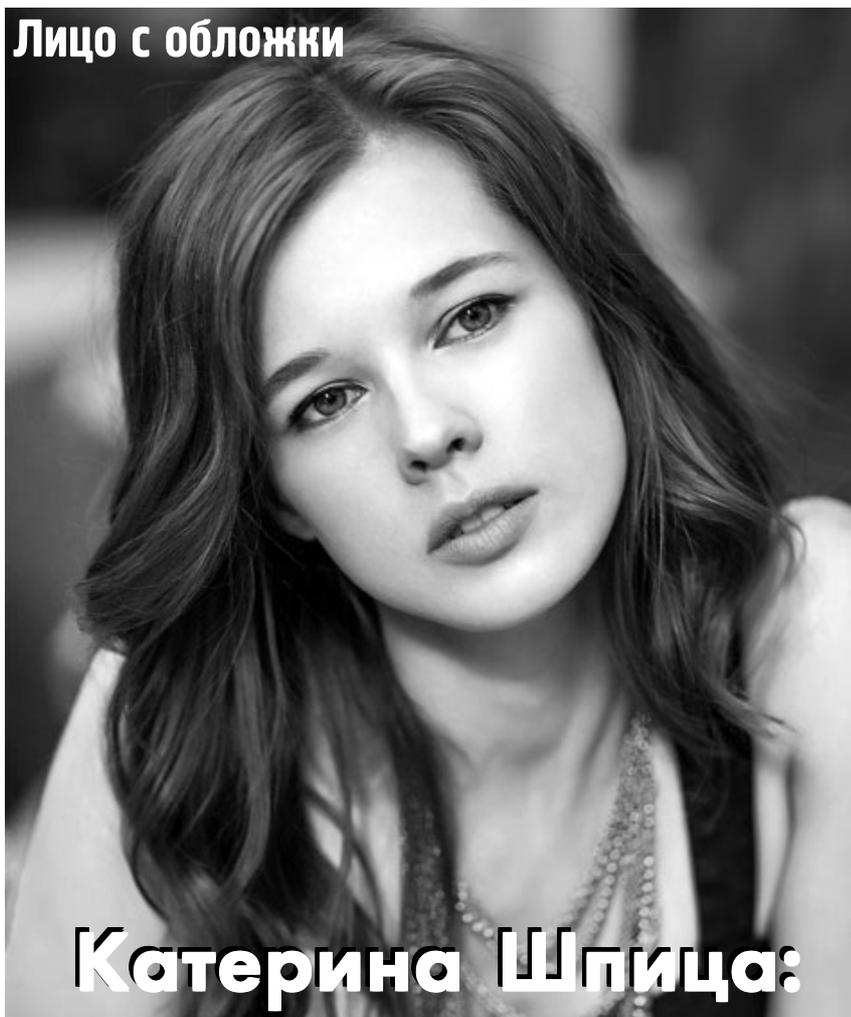


## Виноград полезен для костей

**Т**емный виноград укрепляет кости и препятствует развитию остеопороза, уверены медики. Все дело в веществе под названием ресвератрол, которое содержится в кожце ягод. Как показали наблюдения над мужчинами и женщинами средних лет, уже через 16 недель регулярного употребления ресвератрола у многих начинается быстрый рост и обновление костной и хрящевой ткани, а также увеличение плотности костей. А вот красное вино - не лучший источник ресвератрола. Для костей гораздо полезнее свежий виноград и соки без сахара.



Лицо с обложки



**Катерина Шпица:**

## «Я УМЕЮ БЫТЬ СПОНТАННОЙ»

При столь юной внешности Катерина – удивительно зрелый, умный и интересный собеседник. А актриса – «Огни притона», «Куприн. Яма», «Поддубный», «Молодая гвардия», «Ангел в сердце» - просто великолепная! И что неожиданно, не по-актерски искренний человек.

**- Катя, кто придумал такое редкое имя вашему сыну?**

- Имя было придумано, когда сына еще и в проекте не было. Мы с Костей тогда только начали встречаться и как-то раз заговорили о том, как называли бы своих детей, и, кажется, не догадывались, что мироздание чутко подслушивает наш разговор. На имени мальчика сошлись сразу - обоим нравилось имя Герман. А вот для девочки имя так и не выбрали. И когда появился сын, особо не удивились. По сути, заказали)

**- Ваши пути с папой Германа, каскадером Константином Адаевым, разошлись. Смогли вы сохранить добрые отношения?**

- Разошлись. К сожалению, в жизни часто так случается: мы можем быть прекрасными людьми по отдельности, но что-то не ладится в союзе. Радует, что мы сохраняем добрые отношения. Герман знает:

у него есть и мама, и безмерно любящий папа, который при любых проблемах рядом. Если у сына поднимается температура, я звоню Косте, и через полчаса, если он не на съемке, он - с нами.

**- Такое бывает редко...**

- Костя - очень хороший человек. И мы делаем все, чтобы у сына было ощущение защищенности, чтобы он рос в атмосфере любви и ответственности. Вершина треугольника покоится над основанием, у которого два угла. Даже если мама и папа не вместе, как бы ни было тяжело, они должны дать ребенку спокойствие и доверие к жизни, научившись быть близкими и добрыми по отношению друг к другу. И наши родители очень любят Германа. Костина мама провела с ним львиную долю времени в младенчестве.

**- Ваши родители живут в Перми, но они тоже помогают?**

- Конечно, их помощь бесценна! Они часто приезжают. И Герману, пока он не пошел в сад, привелось как-то гостить в Перми почти месяц. Он здорово провел время.

**- Есть у вас еще помощники?**

- Мы максимально обходились силами семьи. Сын провел с нянями немного часов. И есть замечательная женщина, которая раз в неделю убирает квартиру, - уже большое дело. Я вкусно готовлю, но катастрофа - на покупку и подготовку продуктов уходит больше времени, чем на сам процесс. Мультиварка и сервисы доставки спасают, но... классическая экономка, конечно, мечта.)

**- Ваша мама хотела стать актрисой. Родители часто мечтают дать детям то, чего сами не смогли добиться...**

- Мама хотела, но не могла серьезно к этому стремиться. Она родилась в необеспеченной многодетной семье железнодорожных работников, и получить актерское образование возможности не было. Детские мечты остались мечтами, но мама очень артистична. Она звезда любого праздника. Совершенно понятно, чьи у меня гены. (Смеется.) И пока я не стала актрисой, мама никогда не раскрывала тайну грез своей юности. Поведала мне это только после рождения Германа. В реальности же мама сначала освоила профессию фельдшера «скорой», а потом - юриста.

**- Вы как-то сказали, что вы жесткий человек. В чем это проявляется?**

- Моя жесткость проявляется в основном в моменты, когда нет времени на дипломатию и нужно принимать какое-то срочное решение в жизни или на работе. Я не всегда могу деликатно сказать, что мне не нравится. Надо ведь найти обходные пути, чтобы не задеть чье-то эго... Когда приходишь на работу, надеешься, что люди будут принимать за отправную точку: все собрались делать дело, ничего личного. Но если мне что-то не нравится и время поджимает, я буду говорить об этом прямо, потому что от этого зависит качество исполнения моей роли. Да, иногда мне хочется быть более сдержанной и доброй...

**- Как люди реагируют на вашу прямолинейность?**

- По-разному. В любом случае, если я, по мнению оппонента, не права, предпочитаю, чтобы человек сказал мне об этом в лицо. Мы ведь так учимся. Все люди друг другу учителя.

**- Вы производите впечатление очень собранного, следящего за каждым словом человека. Даже если улыбаетесь, глаза зорко следят, что происходит. Я права?**

- (Смеется.) Есть такое, но обычно я более расслабленная, умею быть спонтанной и ленивой. А собранность - это состояние, когда обстоятельства требуют концентрации. Как сегодня, когда за плечами сильный стресс, хочется спать, но при этом все равно получаешь удовольствие от работы. Так и держишься. Душа может трудиться, а вот тело начинает отказывать потихоньку. В такие моменты надо бы просто отдохнуть. Я всегда пытаюсь остановиться раньше, чем буду совсем вялой.

- **Ваша героиня в фильме «Поддубный», жена профессионального атлета и артиста цирка, говорит, что нельзя быть доверчивым. Вы доверчивая?**

- Да. Несмотря на пресловутую жесткость, в личной жизни я восприимчивый и порой даже ведомый человек. С радостью пойду за тем, кого очень уважаю. У меня нет бескомпромиссной убежденности, что мое мнение бесспорно, а слово - всегда последнее. И я охотно «сбагрила» бы половину своих забот. Делегировать полномочия - тоже искусство. Ему я учусь всю жизнь.

- **А как относитесь к цирку?**

- Прекрасно, лишь бы в нем не было животных. Еще могу пережить вид животных в зоопарке, если он сделан как сафари-парк, где большие вольеры и зверей хорошо кормят. Но цирк... нет. Считаю, что птицы должны быть в небе, рыбы - в океане, животные - в лесу. И не люблю домашних животных. Для меня вообще большой вопрос, почему они существуют, как феномен.

Я могла бы завести животное только от огромного количества невосстановленной любви или нестерпимого одиночества. Не хотелось бы, чтобы у меня возникла эта необходимость. И еще такой момент: мы не можем иметь полную власть над людьми, а над животными - можем. Я не готова взять на себя эту ответственность. Не без тревоги жду, когда сынок попросит котика или собачку...

- **В апреле выходит в прокат фильм «Экипаж». Серьезный проект режиссера Николая Лебедева, где вы играете с Данилой Козловским. Расскажите, пожалуйста, о проекте.**

- С Данилой у меня мало сцен. Мой основной партнер - Сергей Кемпо, талантливый артист Театра Ермоловой и ныне мой друг. Я многому научилась как актриса в этом фильме, в том числе благодаря такому партнеру. Я соглашусь на роль, если мне нравится сценарий. При этом имя режиссера может быть неизвестное. Я не боюсь работать с молодыми начинающими режиссерами, потому что доверяю своей актерской интуиции и не стесняюсь в чем-то убеждать. Я умею быть «в сотрудничестве». А в случае с «Экипажем» и сценарий был интересный, и режиссер сильный, которому изначально не страшно довериться. Это счастье, что меня позвали на пробы. История интересна тем, что сначала я пробовалась на главную роль, хотя себя в ней и не видела - не видела чисто внешне. Я уверена, что сыг-

## КАТЕРИНА СОВЕТУЕТ

▲ Руководствоваться одним мерилом, запрещая что-то ребенку: это опасно для жизни и здоровья. Остальное разрешать. И позволять ему вам помогать, даже если потом придется перемыть всю кухню или что-то втихушку перестирать:)

▲ Быть со своим мужчиной женщиной в мелочах. Не делать самой без крайней необходимости то, в чем он может себя проявить.

▲ Не посыпать яблоки в шарлотке сахаром до выпекания - они дадут сок, и тесто может плохо подняться. Сделайте карамель в финале и полейте готовый пирог.

рать, прожить это мне было по силам. Типажность очень важна для актера. Одно дело авторское кино, где чем больше парадоксов, тем лучше, а другое - мейнстрим. На мой взгляд, я со своими 45 килограммами и детским лицом не вписывалась в картину. Поэтому очень удивилась приглашению, но решила воспользоваться случаем с одной целью: наконец-то познакомиться с Николаем Лебедевым. Пошла и сделала все, что от меня зависело. Николай после проб мне позвонил и сказал: «По-актерски вы сделали все очень точно, однако все же при тандеме с Данилой история получится не та, что нужна. Хочу предложить вам другую роль». Я тогда честно ответила: «Понимаете, я менее заинтересована в роли второго плана и тоже не вижу себя в ней, но если вы считаете, что я справлюсь, то с удовольствием вам доверюсь и, конечно, попробую». Представьте, еще хватило смелости выпендриваться! (Смеется.) Снова перечитала сценарий, уже обращая пристальное внимание на мою героиню, и вдруг поняла, что роль действительно «моя».

- **Вам 30, но выглядите вы юной девушкой. Часто слышите комплименты?**

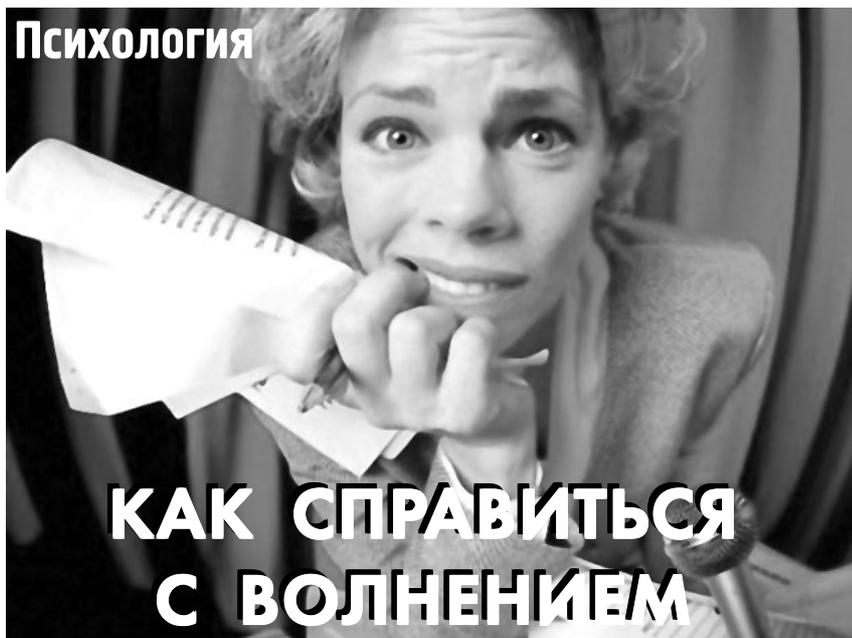
- Да. (Смеется.) Помню, была уже «сильно» беременна и с достаточно объемным животом пошла в магазин купить красного сухого вина. Сделала ремарку: на поздних сроках врачи даже рекомендуют перед сном не более 50 г вина для снятия тонуса матки. Так на кассе у меня попросили паспорт! Я: «Посмотрите на меня, ну какой паспорт?» «Нет, - говорят, - нам нужен ваш паспорт!» Пришлось рыться в сумке, искать и демонстрировать. Эх, хорошо бы так и лет в 60! И если взглянуть на мою маму, то... имею все шансы:)

## ГОТОВИМ С КАТЕРИНОЙ ШАРЛОТКУ

**Шарлотка - «палочка-выручалочка», если неожиданно нагрянули гости. Стандартный рецепт: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки и, конечно, яблоки.**

Если взять больше яиц, тесто будет воздушнее, если положить много яблок, пирог выйдет тяжелым и «мокрватым». Многие жалуются, что шарлотка не поднимается, - это оттого, что хозяйки посылают пирог сахаром. Нарежьте яблоки дольками и положите в смазанную маслом форму. Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку и немного гашеной соды. По консистенции тесто должно походить на жидкий мед. Добавьте по вкусу специи - молотую корицу, тертый мускатный орех. Они прекрасно подходят к шарлотке и оттеняют вкус яблок. Залейте этим тестом яблоки и поставьте в духовку при 180 градусах минут на 40-50.





## КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

**Страх, тревога, волнение - совершенно нормальные чувства для человека в момент, когда он сталкивается с опасностью или незнакомой ситуацией. Но если для тревоги нет никаких причин, а вы все равно не находите себе места от волнения, то с этим нужно что-то делать.**

**М**уж опаздывает на полчаса и не берет трубку - и вот вы уже обзваниваете все больницы и morgi. Ребенок разчихнул - и вы уже собираете консилиум из лучших врачей. А если завтра война? А если революция? А если в Антарктиде вдруг растает весь лед? Как жить, если вас мучает постоянная тревога о вещах, которые, к сожалению, вы не всегда можете контролировать. Что делать, если вы все время волнуетесь...

### ...О БУДУЩЕМ

Для начала попробуйте более четко сформулировать, чего именно вы боитесь. Увольнения, дефолта, войны, нашествия инопланетян? Теперь попробуйте оценить, насколько ваши волнения оправданны. Вот только при оценке рисков опирайтесь не на мнение соседки со второго этажа или бульварных газетенок, а на серьезные статьи, где приводятся мнения ведущих экономистов, политологов, ученых. А теперь представьте, что произошло именно то, чего вы так боялись. Что нужно сделать, чтобы свести потери к минимуму? Как можно подготовиться к нападению? Что вам грозит при самом худшем развитии событий? Подобная визуализация поможет понять, что на свете нет нерешаемых проблем, из любой ситуации можно найти выход. Возьмите себе за правило откладывать деньги «на черный день», даже если это означает, что вашей семье придется вести более скромный образ жизни. И, наконец, как советовал профессор из «Со-

бачьего сердца»: «Не читайте газет!», ведь не секрет, что наши СМИ любят смаковать подробности всевозможных трагических происшествий, что только повышает общий уровень тревожности.

### ...О ДЕТЯХ

Самый глубокий, подсознательный и не поддающийся контролю страх для любой женщины. «А если он заболеет?», «А если попадет под машину?», «А если свяжется с дурной компанией?», «А если женится на этой стерве?» Причин для страхов - миллион, и самое худшее, что вы можете сделать, - это попытаться контролировать жизнь ребенка до мелочей, особенно когда вашего «малыша» коллеги уже



### Кстати

**Многим для того, чтобы успокоиться, нужно рассказать о своей проблеме, озвучить ее. Побеседуйте по душам с близким другом или родственником, при желании попросите их дать вам совет. После вы обязательно почувствуете облегчение.**

давно уважительно называют по имени-отчеству. Вместо этого старайтесь воспитать ребенка умным, честным, самостоятельным, рассудительным, заботливым. И тогда вы сможете доверять его способности принимать правильные, продуманные решения и не давать родителям поводов для тревоги и волнения. А пока вы ждете ребенка с дискотеки и придумываете себе разные негативные сценарии, учитесь сбрасывать нервное напряжение. Лучше всего помогает любая двигательная активность: зарядка, велотренажер, бег. Еще попробуйте технику релаксации: поочередно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, уделите при этом особое внимание мышцам шеи и спины.

### ...О МУЖЕ

«Если он от меня уйдет, кому я буду нужна в сорок лет с двумя детьми?» В этой фразе есть сразу две принципиально ложные идеи: мысль о том, что без мужа счастья в жизни нет, и представление о том, что женщина старше N лет никогда не сможет встретить любовь. Психологи уже охрипли, доказывая неправоту подобных жизненных установок. И с другой стороны, какие у вас есть поводы для беспокойства? Вы подозреваете измену? Вы настолько отделились друг от друга, что все ваши разговоры сводятся к коротким фразам вроде «Передай соль» и «Вынеси мусор»? Вы неделями не разговариваете друг с другом, а если открываете рот, то только затем, чтобы в очередной раз поссориться? Последний раз вы занимались сексом еще до Олимпиады в Сочи? Нет? Тогда успокойтесь, любите мужа и будьте счастливы!

### ...О ЗДОРОВЬЕ

«Моя троюродная тетя по материнской линии умерла от волчанки, а что, если и у меня тоже...» Лекарство от подобных мыслей одно: регулярно проходить медицинский осмотр. Терапевт, окулист, маммолог - один раз в год, гинеколог, стоматолог - два раза в год. Плюс профильные врачи, если у вас есть какие-то недуги. И тогда любые потенциальные проблемы со здоровьем можно будет обнаружить на ранней стадии и успешно с ними справиться. И перестаньте сами ставить себе диагнозы: «У меня какой-то нездоровый желтый налет на языке, наверняка проблемы с печенью». Есть сомнения? Обращайтесь к специалисту! Не уверены в правильности диагноза? Сходите к другому врачу, спросите его мнение и только потом делайте выводы.

# ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОТЕРЯЛИ...

Большинство людей, которые часто теряют вещи, уверены - во всем виноваты их несобранность и рассеянность. Это правда, но лишь отчасти. Иногда за банальными пропашами стоят серьезные психологические проблемы.

**В**ы собираетесь выходить на работу, уже готовы взяться за дверную ручку, как вдруг понимаете - нет ключей! Начинаются хаотичные метания по квартире, звонки шефу с предупреждением об опоздании, паника. День испорчен...

## ПОЧЕМУ ПРОПАДАЮТ ВЕЩИ?

Зигмунд Фрейд, австрийский психолог и психиатр, утверждал: мы теряем вещи, потому что хотим их потерять. Он считал, что в этом вопросе не может быть случайностей. Конечно, происходит это на бессознательном уровне, поэтому мы редко задаем себе вопрос: «А почему я потеряла именно эту вещь?»

Если вы изредка ищете пропавшую записную книжку, это вряд ли можно рассматривать как серьезную проблему. Но если вы систематически теряете вещи, к тому же одни и те же, - стоит задуматься.

В очередной раз не найдя ключи на привычном месте, задайте себе вопрос: что толкает вас забывать, куда вы их положили? Может, вам не хочется покидать уютную квартиру и выходить во внешний мир, закрывая ключами дверь? Или, наоборот, вы случайно оставили их на работе, потому что подсознательно не желаете идти домой, где вас ждут рутинные обязанности? Постарайтесь за каждой пропажей разглядеть ее причину. Ведь в каждую мелочь мы вкладываем свой собственный эмоциональный смысл. Разберитесь в



нем, и тогда вы сможете не только перестать терять вещи, но и решить свои внутренние проблемы.

## ЗАМЕДЛИТЬ ТЕМП

Современная жизнь - это быстрый темп, спешка и минимум времени на отдых. Более того, каждый день мы будто кружимся в информационном вихре - телевизор, компьютер, телефон, бесконечные разговоры. Все это забивает внутренние каналы нашего мозга. Мы начинаем совершать большинство действий неосознанно. Пришли домой, машинально сняли и положили кольцо на полочку в ванной, а потом неделю не можем его найти. Знакомая история?

У нас больше нет времени на то, чтобы осознавать каждый поступок. Мы не умеем жить «здесь и сейчас», и это серьезная

проблема. Именно поэтому, если вы обеспокоены своей забывчивостью, рассеянностью, пропашей вещей, которые потом находятся в самых неожиданных местах, - в первую очередь очистите свой информационный канал.

На время сведите к минимуму просмотр телевизора (особенно новостей), откажитесь от планшета, телефон используйте только для важных звонков. Каждый день постарайтесь оставлять немного времени на то, чтобы просто побыть в тишине, наедине со своими мыслями. Дайте возможность лишней информации уйти из вашей головы.

Вскоре вы почувствуете, насколько легче стало жить - и память перестанет подводить, и вещи будут лежать на своих законных местах.

## СОВЕТ

**Перед сном представьте во всех подробностях вещь, которую вы потеряли. Вспомните, какая она на ощупь, какие события с ней были связаны. Мысленно попросите ее вернуться. Психологи считают, что после такого во сне вам может быть дан знак, который поможет отыскать пропажу.**

## Я ЕЕ ПОТЕРЯЛА!

Что делать, если вы потеряли вещь и вам обязательно нужно ее найти? Специалисты готовы дать несколько советов.

**1. Не паникуйте.** Волнение только затруднит поиски. Наоборот, сделайте глубокий вдох и успокойтесь. Не надо хаотично перебирать все вещи в квартире, надеясь найти нужную. Лучше один раз тщательно осмотрите все вокруг. Тогда вам не придется повторять поиски.

**2. Сделайте паузу в поисках.** Заварите себе чай, отдохните. Заодно подумайте, где вы последний раз видели пропажу. Затем вновь приступайте к поискам.

**3. Не отвлекайтесь на посторонние дела.** Если вам срочно нужно найти пропажу, полностью сосредоточьтесь на процессе. Не отвечайте на телефонные звонки, временно с разговорами, не начинайте рассматривать то, что будете находить попутно.

Итак, вещь найдена. Что можно сделать, чтобы она не потерялась вновь?

▲ Заведите в своей квартире место для вещей, которые часто пропадают. Пусть это будет, допустим, небольшая корбочка в прихожей. Складывайте в нее все, что лежит не на своих местах.

▲ Очистите пространство. Часто вещи теряются из-за плохой организации пространства. Сделайте генеральную уборку, избавьтесь от лишнего.

▲ Начните вкладывать эмоции в свои вещи. Они не бездушны - вы можете с ними разговаривать и просить найтись, когда они будут теряться. Попробуйте как-нибудь отметить потеряшек: например, купить красивый брелок для ключей или шкатулку для бижутерии.



# Анна Ахматова и Николай Гумилев: «...НО ЛЮДИ, СОЗДАННЫЕ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА, СОЕДИНЯЮТСЯ, УВЫ, ТАК РЕДКО...»

**Ж**енижба на Анне Горенко так и не стала победой для Николая Гумилева. Как выразилась одна из подруг Ахматовой того периода, у нее была своя собственная сложная «жизнь сердца», в которой мужу отводилось более чем скромное место. Да и для Гумилева оказалось совсем не просто совместить в сознании образ Прекрасной Дамы — объекта для поклонения — с образом жены и матери.

Солнце пекло немилосердно. Особенно тяжело приходилось дамам: их сложные пляжные наряды (под шелковыми платьями непременно имелись две юбки, одна из которых была жестко накрахмалена, тугой лиф и, само собой разумеется, корсет) вовсе не располагали к беспечному отдыху. Разговор между отдыхающими вяло перетекал с погоды на обсуждение общих знакомых, мужчины сонно ухаживали за женщинами, а женщины так же вяло флиртовали с кавалерами. И вдруг головы курортников как по команде повернулись в одну сторону. На пляже появилась босоногая лохматая девчонка в платье, надетом на голое тело. Тогда никто из отдыхающих не предполагал, что эта бесстыдная особа станет известна всей России под именем Анна Ахматова.

Аня Горенко (бабушкину фамилию поэтесса взяла, когда начала публиковаться) родилась в пригороде Одессы, ее отец Андрей Антонович Горенко был морским офицером, мать полностью посвятила себя детям, кото-

рых в семье было шестеро. Когда Ане еще не было года, семья перебралась из Одессы на север: в Павловск, а потом в Царское Село, но каждое лето Аня проводила на берегу Черного моря. В 10 лет Аня поступила в Царско-косельскую гимназию. И именно там, в Царском Селе, она познакомилась со своим будущим мужем Николаем Гумилевым, встреча с которым навсегда оставила след в жизни великой поэтессы.

### «Я ЖЕНЩИНОЮ БЫЛ ТОГДА ИЗМУЧЕН...»

Анна и Николай познакомились в Рождественский сочельник. Тогда 14-летняя Аня Горенко была стройной девушкой с огромными серыми глазами, резко выделявшимися на фоне бледного лица и прямых черных волос. Увидев ее точеный профиль, некрасивый 17-летний юноша понял, что отныне и навсегда эта девочка станет его музой, его Прекрасной Дамой, ради которой он будет жить, писать стихи и совершать подвиги.

В то время пылкий юноша всю старался подражать своему кумиру Оскару Уайльду. Носил цилиндр, завивал волосы и даже слегка подкрашивал губы. Однако, для того чтобы завершить образ трагического, загадочного, слегка надломленного персонажа, Гумилеву не хватало одной детали. Все подобные герои непременно были поглощены роковой страстью, терзались от безответной или запретной любви — в общем, были

крайне несчастливы в личной жизни. На роль прекрасной, но жестокой возлюбленной Аня Горенко подходила идеально. Ее необычная внешность притягивала поклонников, к тому же скоро выяснилось, что Анна вовсе не питает к Николаю ответных чувств.

Холодноватый прием ничуть не уменьшил пыл влюбленного поэта — вот она, та самая роковая и безответная любовь, которая принесет ему желанное страдание! И Николай с азартом ринулся завоевывать сердце своей Прекрасной Дамы. Однако Анна была влюблена в другого. Владимир Голенищев-Кутузов — репетитор из Петербурга — был главным персонажем ее девичьих грез.

В 1906 году Гумилев уезжает в Париж. Там он надеется забыть свою роковую любовь и вернуться в образе разочарованного трагического персонажа. Но тут Аня Горенко внезапно понимает, что ей не хватает слепого обожания молодого поэта (родители Ахматовой узнали о влюбленности дочки в петербургского репетитора и от греха подальше разлучили Аню и Володю). Ухаживания Николая настолько сильно льстили самолюбию Ахматовой, что она даже собиралась выйти за него замуж, несмотря на то что до сих пор была влюблена в петербургского репетитора. К тому же вечные разговоры Гумилева о роковой любви не прошли даром — теперь Ахматова и сама не прочь сыграть роль трагической фигуры. Вскоре она отправляет Гумилеву письмо с жалоба-

ми на свою ненужность и заброшенность.

Получив письмо Ахматовой, Гумилев, полный надежд, возвращается из Парижа, навещает Аню и делает ей очередное предложение руки и сердца. Но дело испортили... дельфины. Тогда Ахматова отдыхала в Евпатории. Прогуливаясь с Гумилевым по пляжу и слушая объяснения в любви, Аня наткнулась на двух выброшенных на берег мертвых дельфинов. Неизвестно почему это зрелище так сильно повлияло на Ахматову, но Гумилев получил очередной отказ. Причем Ахматова цинично объяснила влюбленному Николаю, что ее сердце навсегда занято Голяничевым-Кутузовым.

Отвергнутый поэт снова уезжает в Париж, считая, что единственный приемлемый выход из ситуации — самоубийство. Попытка самоубийства была обставлена со свойственной Гумилеву театральностью и напыщенностью. Сводить счеты с жизнью поэт отправляется в курортный городок Турвиль. Грязноватая вода Сены показала Гумилеву неподходящим пристанищем для измученной души влюбленного юноши, а вот море — в самый раз, тем более что Ахматова не раз говорила ему о том, что обожает смотреть на морские волны. Однако трагедии суждено было превратиться в фарс. Отдыхающие приняли Гумилева за бродягу, вызвали полицию, и, вместо того чтобы отправиться в последний путь, Николай отправился давать объяснения в участок. Свою неудачу Гумилев расценил как знак судьбы и решил попытаться счастья в любви еще раз. Николай пишет Ахматовой письмо, где вновь делает ей предложение. И вновь получает отказ.

Тогда Гумилев снова пытается покончить с собой. Эта попытка была еще более театральной, чем предыдущая. Гумилев принял яд и отпра-

вился дожидаться смерти в Булонский лес. Где его и подобрали в бессознательном состоянии бдительные лесничие.

В конце 1908 года Гумилев возвращается на родину. С мечтами завоевать сердце Ахматовой молодой поэт так и не расстался. А потому он продолжает осаждать Анну, клясться ей в вечной любви и предлагать замужество. То ли Ахматова была тронута такой почти собачьей преданностью, то ли Гумилев выбил из нее согласие рассказами о неудачных попытках самоубийства, то ли образ питерского репетитора несколько померк, но так или иначе Анна дала свое согласие на брак.

### **«ДА, Я ЗНАЮ, Я ВАМ НЕ ПАРА, Я ПРИШЕЛ ИЗ ИНОЙ СТРАНЫ...»**

Никто из родственников жениха не явился на венчание, в семье Гумилевых считали, что этот брак продлится недолго.

Женитьба на Анне Горенко так и не стала победой для Николая Гумилева. Как выразилась одна из подруг Ахматовой того периода, у нее была своя собственная сложная «жизнь сердца», в которой мужу отводилось более чем скромное место. Да и для Гумилева оказалось совсем не просто совместить в сознании образ Прекрасной Дамы — объекта для поклонения — с образом жены и матери. А потому уже через два года после женитьбы Гумилев заводит серьезный роман. Легкие увлечения случались у Гумилева и раньше, но в 1912 году Гумилев влюбился по-настоящему. Сразу после возвращения из Африки Гумилев посещает имение своей матери, где сталкивается со своей племянницей — молодой красавицей Машей Кузьминой-Караваевой. Чувство вспыхивает быстро, и оно не

остается без ответа. Однако и эта любовь носит оттенок трагедии — Маша смертельно больна туберкулезом, и Гумилев опять входит в образ безнадежно влюбленного.

Ахматовой приходится несладко — она давно привыкла к тому, что является для Николая богиней, а потому ей тяжело быть свергнутой с пьедестала и осознать, что муж способен испытывать такие же высокие чувства к другой женщине. Здоровье Машеньки быстро ухудшалось, и вскоре после начала их романа с Гумилевым Кузьмина-Караваева умерла. Правда, ее смерть не вернула Ахматовой былого обожания мужа. И тогда Анна Андреевна решает на отчаянный шаг и рождает Гумилеву сына Льва. Рождение ребенка Гумилев воспринял неоднозначно. Он тут же устраивает «демонстрацию независимости» и продолжает крутить романы на стороне. Впоследствии Ахматова скажет: «Николай Степанович всегда был холост. Я не представляю себе его женатым».

Впрочем, Ахматова тоже ведет себя отнюдь не так, как положено верной жене. В 1914 году Гумилев уезжает на фронт, и у Ахматовой завязывается бурный роман с поэтом Борисом Анрепом. И только эмиграция Анрепа в Англию поставила точку в их отношениях. Впрочем, Анреп был вовсе не единственным приближенным Ахматовой.

Когда Гумилев наконец вернулся в Россию (время войны он провел некоторое время в Лондоне и Париже), Ахматова сообщает ему ошеломительную весть: она любит другого, а потому им придется расстаться навсегда. Несмотря на прохладные отношения между супругами, развод стал для Гумилева настоящим ударом — оказывается, он все еще любил свою Прекрасную Даму Аню Горенко. Однако Ахматова непреклонна. Она переезжает к известному специалисту по Древнему Египту Владимиру Шилейко — именно он сумел покорить сердце великой поэтессы, пока ее муж мотался по фронтам, завоевывая награды (за проявленную храбрость Гумилев был награжден двумя Георгиевскими крестами). Сына Льва Ахматова оставляет жить у свекрови — поэтесса плохо представляла себя в роли заботливой матери.

Впоследствии Ахматова выходила замуж еще трижды, но все ее браки заканчивались разводами. Наверное, великая поэтесса не была приспособлена к роли жены. Впрочем, для всех своих мужей, и в первую очередь для Гумилева, Ахматова стала идеальной вдовой. Она отреклась от него живого, всеми почитаемого, но мертвому, расстрелянному большевиком, она осталась верна до конца. Хранила его стихи, хлопотала об их издании, помогала энтузиастам собирать сведения для его биографии, посвящала ему свои произведения.



# ПОБЕДИТЕЛИ АСТРАЛЬНЫХ ВОЙН

Интервью с семьей самых известных экстрасенсов нашей страны

Ольгой Рудой и Дмитрием Бибилашвили

**Т**ак что же такое астральная война? Об этом нам расскажут главные экстрасенсы нашей страны президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили и вице-президент той же Ассоциации экстрасенс Дмитрий Бибилашвили.

**- Так что же это такое - астральная война?**

- Астральная война – это борьба между черными и белыми магами. Это борьба между добром и злом, проще говоря, черные маги делают порчу по заказу обратившихся к ним людей, а белым магам приходится иметь дело уже с людьми, которые стали жертвами наведенной порчи и лечить их от этой смертельной напасти.

**- Так значит астральная война – это что-то вроде битвы экстрасенсов?**

- Битва экстрасенсов - это шоу. То, что показывают по телевизору – это вроде верхушки айсберга... Настоящая борьба между участниками этого шоу происходит за кадром. Вот там и разгораются настоящие астральные войны.

Астральная война – это наведение порчи. А уж поверьте, порчи бывают разных видов: это прежде всего порчи на смерть, болезни, на разлуку, на крушение бизнеса, на любовь и т.д.

**- Так что же является зачинщиком астральной войны? Черные маги?**

- Как это ни странно, астральную войну развязывают не черные маги и колдуны, а наши соотечественники, которые обращаются к черным колдунам и с помощью магических сил хотят получить все блага мира сразу, не думая о том, какие последствия может этот шаг принести им же самим в скором будущем, когда им вернется все то зло, которое они причинили. Вот тут и начинается астральная война. Черный маг получает заказ – наводит порчу, а белый снимает ее. В итоге порча возвращается к заказчику этой напасти и проблемы начинаются уже у того, кто развязал эту астральную войну.

**- Г-жа Ольга, г-н Дмитрий, в вашей многолетней практике было много пациентов, которым вы спасли жизнь, помогли наладить личную жизнь и бизнес. Можно ли вас назвать победителями астральных войн?**

- Да. Можно сказать и так.

**- Да и я в этом уверена, поскольку пообщалась с вашими**



**пациентами и вот рассказы некоторых из них.**

**Рассказ Константина М.** «Я не заметил, как проблемы в моей семье стали умножаться. То скончалась близкая родственница, то жена упала и сломала ногу, то возникли проблемы с ремонтом. Пока я занимался решением этих проблем, понял, что начались серьезные проблемы с моим здоровьем. Внезапно я начал терять вес - за несколько недель я похудел на 14 кило. Постоянно не высыпался и ничего не мог делать, так как все время чувствовал слабость. Обратился в клинику - анализы показали полную норму, а диагноз мне не смог поставить ни один врач. Не знаю, дожил бы я до сегодняшнего дня, если бы меня мой друг не отвел к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили...

Господин Дмитрий проверил мою ауру и мой энергетический потенциал и сразу сказал, что на мне очень сильный сглаз, а моя аура разрушена стрессами, поэтому и такая сильная потеря энергии и упадок сил. К тому же г-н Дмитрий подчеркнул, что часто после похорон близких людей родственники начинают болеть.

Я стал ходить к экстрасенсу Дмитрию на сеансы. Уже после первого сеанса я почувствовал прилив сил. После курса целительных сеансов я ожил – быстро набрал свой прежний вес и теперь у меня все хорошо. А чудесный талисман, который мне изготовил мой спаситель экстрасенс Дмитрий меня защищает от любого негатива (порчи, сглаза, любого проклятия) круглосуточно. Экстрасенс Дмитрий настоящий целитель и я и моя семья ему очень и очень благодарны».

**Рассказ Софики А.** «Я обратилась к парапсихологу Ольге Рудой-Бибилашвили по рекомендации моей родственницы, которой г-жа

Ольга помогла несколько лет назад справиться с серьезными проблемами. А моя проблема была следущая. Моя единственная дочь никак не могла найти свою судьбу. Нравилась моя Маико многим, но никак не доходило до свадьбы. Госпожа Ольга на первом приеме мне сразу сказала по фото моей дочери, что на ней сильно джадо и автор этой напасти моя сноха. Я сразу же почувствовала к г-же Ольге полное доверие, так как я также подозревала, что эта родственница - джадошка, она всегда завидовала нашей семье и моей Маико, так как Маико и красивее ее дочки и работу хорошую получала. Первый сеанс госпожа Ольга проводила с фото моей дочери, на следующие сеансы Маико ходила сама. Г-жа Ольга сделала Маико талисман на защиту от джадо и сглаза и на замужество. После последнего сеанса прошло всего полгода, а моя Маико и замуж вышла за очень хорошего парня и уже ждет ребенка. Огромное спасибо госпоже Ольге за ее помощь».

**Рассказ Теймураза И.** «В офис к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили меня привели серьезные проблемы. Мой раскрученный бизнес внезапно стал рушиться. В семье начались скандалы, все в доме стали болеть (даже собака). Экстрасенс Дмитрий провел диагностику и сказал, что на мне и моем доме очень сильная порча. Дмитрий сказал, что будет работать совместно с г-жой Ольгой. Так я стала ходить к парапсихологу Ольге на сеансы вместе с женой и матерью. Господин Дмитрий очистил мой дом и офис от негатива (джадо) и изготовил защитный талисман на дом и рабочее помещение...

После нескольких сеансов, которые провела г-жа Ольга с моей семьей, мы все почувствовали облегчение. Теперь у меня опять все хорошо и в бизнесе и дома. Меня и мою семью защищают талисманы от Ольги и Дмитрия. А автор порчи - злая и завистливая соседка наказана - ей ее зло вернулось обратно. Злодейке за долги пришлось продать свой дом и уехать. Огромное спасибо и парапсихологу Ольге и экстрасенсу Дмитрию за их неоценимую помощь».

**Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили и экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи.**

**Тел. 218-32-88,  
5.95-14-48-88, 5.77-43-69-87.  
Интервью записала Ника Радова.**

# Ваш любимый сканворд

Белое вино	Квартира как товар																							
Знатный англичанин	Лень, нежелание	Товарищ Лебеда и Щуки	Французский философ	Выкуривание голодом	Боец корриды	Десертное блюдо	...скоходы	Очень теплая погода																
				Порода собак		Путешественник	Биржевой посредник																	
<b>1</b>	Суп из грудинки				Нега, расслабленность																			
				Голос льва		Дым, чад																		
Хоботаж	Хлебное растение	Телеграфная азбука	 <p><b>1</b></p> <p>Полезный продукт</p>																					
											Поэма Петрарки	Участок земли	"Архипелаг..."											
	"...откройся!"	Беломорско-Балтийский...									Осадки зимой													
	4047 квадратных метров																							
											Детский подгузник	Спелый хит "Белый танец"	Шляпа и страна	Другое имя календулы										
	Несогласие	След бессонной ночи					Отстаивается на пиве																	
	Публичное сообщение	Густые волосы	Великий мастер скрипок	Мать Персея	Дерево пустыни	Годится взамен																		
					Колобок из снега			Вранье	Зонт над палубой	Метки шулера														
	Пляжная койка	Планета рядом с Землей				Шаль — пуховый...																		
					Измеритель плотности																			
	Удобный случай	"Я сошла с ума", Ауэрт				"Родня" чибиса																		
					"Аэлита", инженер			Субъект																

# ДЕВОЧКИ ИЗ НАШЕГО ДЕТСТВА: СУДЬБЫ

Этих девочек знал весь Советский Союз: трогательные, красивые и безумно талантливые. Как сложилась жизнь юных актрис после славы? Мы собрали самые разные истории из жизни звездных девочек из нашего детства.



**Наталья Гусева.** Она была одной из самых любимых девочек-актрис в советском кино. Ее знаменитая роль Алисы Селезневой из пятисерийного фильма «Гостя из будущего» принесла юной девочке с трогательным взглядом славу на весь Советский Союз. Правда, сама Наташа была не рада такому вниманию: с самого детства она мечтала стать биологом. После успеха фильмов с ее участием Наталье часто предлагали роли. Например, в криминальной драме «Авария — дочь мента». Но актриса отказалась от всех предложений по двум причинам: она не хотела портить светлый образ Алисы и стремилась поступить в Московский институт на отделение биотехнологии. К слову, ей это удалось: в 1984 году Гусева закончила обучение и сейчас руководит компанией, разрабатывающей и производящей иммуноферментные тест-системы для диагностики ряда инфекционных заболеваний. Наталья воспитывает дочь Алесю от своего бывшего мужа, супруги развелись в 2001 году.

**Инга Ильм.** Помните эту очаровательную Машеньку, в которую влюбились сразу и Петров, и Васечкин? И неудивительно: Ингу полюбили не только главные герои фильма, но и все советские мальчишки! После «Приключений Петрова и Васечкина» творческая карьера актрисы пошла в гору. В



числе достижений Инги значится работа в театре им. Пушкина и на телевидении в качестве ведущей. С последним не сложилось: Инга не смогла отказаться от предложения сняться в мужском журнале, за что ее уволили с телеканала. Сейчас Инга Ильм историк искусства и живет в Санкт-Петербурге.

**Татьяна Проценко.** Роль Мальвины была единственной для Татьяны Проценко, хотя мы могли бы увидеть ее в фильме «Про Красную Шапочку»! Инна Веткина, автор сценария, написала его специаль-



но для маленькой Тани. Но из-за травмы девочке запретили участвовать в съемках и посоветовали сменить профессию. Таким образом после окончания школы «Мальвина» поступила во ВГИК на киноведческое отделение. Сейчас вместе со своим мужем Алексеем Войтюком Татьяна растит двух детей — дочь Анну и сына Владимира.

**Светлана Ступак,** исполнившая главную роль в фильме «Пеппи Длинныйчулок», в одночасье стала



кумиром советских детей: смешная и искренняя, Света влюбила в себя и в свою героиню миллионы зрителей. Правда, на этом все и закончилось: в детстве Света мечтала поступить в цирковое училище, куда ее не приняли из-за искривления позвоночника. О жизни Светланы Ступак известно немного: быв-

шая актриса работала секретарем и продавцом, а сейчас живет в Москве вместе с единственной дочерью Елизаветой. Несколько лет назад журналисты писали, что Светлана Ступак судится с аферистами, которые якобы обманым путем выкрали ее «однушку» в Подмосковье.

**Наталья Седых** — заслуженная артистка не только кино, но еще балета и даже фигурного катания! С детства Наталья поражала взрослых своим твердым характером и силой воли: впервые встав на коньки в четыре года, она вскоре прославилась как «самая маленькая фигуристка Советского Союза». А после закружилось и завертелось: хореографическое училище при Большом театре, первые съемки в кино и, конечно, самая звездная роль Седых — Настенька в «Морозко». К счастью для всех поклонников юной актрисы, Наталья не бросила творческую карьеру и с удовольствием принимала участие в других лентах: «Дети Дон-Кихо-



та», «Огонь, вода и медные трубы» и «Голубой лед». После окончания хореографического училища при Большом театре Наталья Седых стала профессиональной балериной и танцевала сначала в кордебалете, потом стала солисткой и исполняла ведущие партии.

**Сестры Юкины.** Две симпатичные девчонки с озорными косичками и блестящими глазами — сестры Юкины сразу же полюбили советскому зрителю! Правда, карьера девочек была недолгой: после успеха фильма «Королевство Кривых Зеркал» казалось, что вот-вот и предложения посыпятся с неба, но предложение было только одно — эпизодическая роль в фильме «Морозко». Говорят, что именно мама девочек не захотела, чтобы дочери стали артистками, поэтому все остальные разговоры о

# ЮНЫХ ГЕРОИНЬ СОВЕТСКОГО КИНО



возможных пробах терпели фиаско. Но сестры-хохотушки не отчаялись, Ольга и Татьяна (так зовут сестер) поступили в машиностроительный техникум, а после работали в «Интуристе» и военкомате. К сожалению, в 2005 году Ольга ушла из жизни, а еще через 6 лет, в 2011 году, от болезни сердца скончалась и Татьяна.

**Яна Поплавская**, исполнившая главную роль в фильме «Про Красную Шапочку», родилась в творческой семье. Ее отец был журналистом, а мама — актриса Театра на Таганке и Театра им. Моссовета.



Поэтому перед Яной были открыты все двери: в четыре года она дебютировала в фильме «Помни имя свое». Правда, при монтаже ее роль вырезали, но режиссеры стали активно приглашать маленькую Яну сниматься. Самым большим успехом Яны стала роль Красной Шапочки, за которую она в 11 лет была удостоена Государственной премии СССР за лучшую детскую роль! Но работа в кино всегда казалась Яне больше хобби, чем призванием, поэтому она всеми силами старалась доказать, что способна на гораздо большее. Именно так Поплавская стала пробовать силы в журналистике. Сейчас Яна — журналист на радио и преподает на факультете журналистики МГУ и в Институте Телевидения и Радиовещания «Останкино», а также... спа-

сает людей! В 2013 году Яна координировала сбор гуманитарной помощи для семей пострадавших от наводнения в Амурской области, за что была награждена призом губернатора Амурской области «За неоценимую помощь пострадавшим в наводнении».

**Анна Плисецкая** — балерина, актриса из династии Плисецких-Мессереров. Анна — племянница Майи Плисецкой. Вся ее жизнь с самого детства была наполнена творчеством. Когда Анна исполнила главную детскую роль в фильме «Мэри Поппинс, до свидания!»,



юной балерине и актрисе было всего 13 лет! Но ее истинным призванием стал именно балет. Анна окончила Академию балета имени Вагановой в Санкт-Петербурге, после чего работала в Мариинском театре. Творчеством и личной жизнью Анны Плисецкой до сих пор интересуются журналисты разных стран, но Анна всегда очень категорично относится к «вторжению» в ее жизнь и почти никогда не комментирует ничего кроме работы.

**Анна Ашимова** в детстве занималась рисованием и пением во Дворце пионеров, куда однажды зашла ассистент Константина



Бромберга в поисках новых талантов. Анну выбрали из огромного числа претенденток на роль экранной сестры Александра Абдулова. И хотя на протяжении всего фильма Анна не говорит своим голосом (ее озвучили Светлана Харлап, Лариса Долина и Ольга Рождественская), именно эта роль в фильме «Чародеи» Нины Пуховой принесла маленькой Анне известность на весь Советский союз. На этом успех и закончился: актриса решила не продолжать карьеру в кино и поступила в Государственную Академию Управления на факультет экономической информатики. Личная жизнь Анны сложилась наилучшим образом: в браке с супругом Кириллом Гайдашем Анна родила сына Александра.

**Татьяна Аксютя** наотрез отказывается называть себя киноактрисой, хотя большинство людей знают ее именно по роли Кати в фильме «Вам и не снилось», где она сыграла пару влюбленных школьников с Никитой Михайловским. Но все же большая часть творческой жизни Татьяны связана с театром. Дело в том, что все режиссеры кино приглашали актрису на роль школьниц и совсем юных девочек, хотя сама Татьяна уже была давно за-



мужем! Но в театре ей удалось «переломить» амплу школьницы и сыграть серьезные драматические роли. До 2002 года актриса служила в Российском академическом молодежном театре, а после ухода решила преподавать актерское искусство в Детском доме творчества в московском парке «Сокольники». Татьяна замужем за продюсером Юрием Аксютой, при участии которого были запущены «Фабрика звезд», «Пять звезд», «Золотой граммофон», «Две звезды», «Достояние республики», «Голос» и «Голос. Дети».



# КУДА УХОДЯТ ПАПЫ?

**Малыш подрастает и начинает задавать непростой вопрос: а где мой папа? Что ответить маме, воспитывающей ребенка в одиночку? Как объяснить ему, куда уходит воскресный папа или почему нет отца вообще? Где он?**

### ПАПА НА ВЫХОДНЫЕ

Моему сыну сейчас 5,5 года. С года я воспитывала малыша одна (бабушка, дедушка, мой брат и его семья помогали, конечно). После развода из нашей жизни исчезли крестный, дедушка и бабушка - родственники мужа. Осталась только моя половина родственников. Бывший муж иногда приходил по выходным. Конечно, ребенку этого было мало, и он меня спрашивал, где папа. Я ему честно сказала, что у папы своя жизнь, у нас - своя. Если бы папа хотел к тебе прийти - он бы пришел. Но его нет, значит, он не хочет. Ты же не будешь играть с теми детками, которые тебе неинтересны? На вопрос, почему так случилось, ответ был простой: «Для того чтобы жить вместе, папа и мама должны друг друга любить. Мы с папой друг друга не любим. Поэтому вместе не живем. А живем с теми людьми, которым мы дороги и которые о нас заботятся, как, например, бабушка, дедушка». Вроде сын унялся. Конечно, он рад, когда видит отца... Но ему таких вопросов не задает.

**Ирина Ковальская.**

### ПРАВДИВОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Моя подруга объяснила своей дочери, когда ей было 4 годика, так: папа ушел, теперь живет с другой тетей. И тут же, чтобы дочка не гру-

стила, акцентировала ее внимание на том, что есть хорошего у нее сейчас: мама, бабушка, дедушка, куча любящих ее родственников, замечательная собака, любимые игрушки... К счастью, в этой семье малышку действительно очень любят, есть дедушка и дядя, мужского внимания достаточно. Ребенок не чувствует себя обделенным. Я считаю, что это абсолютно правильное, а главное - правдивое объяснение. Сейчас дочери моей подруги 8 лет, и мамин второй муж стал для девочки настоящим папой.

**Ксения Казарян.**

### ФОТО ВМЕСТО ОТЦА

Недавно моему сыну Паше исполнилось три года. С его отцом мы развелись, когда он еще не родился.

Ребенок пошел в детский сад и начал спрашивать, где его папа. Мне пришлось сказать, что его



отец - летчик (и это правда) и улетел далеко-далеко, но его любит и заботится о нем. Я покупаю Паше игрушки от имени папы - они ему дороже всех остальных, первое время он с ними даже не расстается - спит, ест, гуляет.

Я рассказала, какой у его отца характер, что он любит и что не любит, показала фотографию. Паша унес ее с собой в детский садик. Пусть теперь докажет остальным детям, что и у него есть папа.

**Наталья Смирнова.**

### НЕ ВРИТЕ ДЕТЯМ!

На расспросы дочери об отце я старалась не отвечать. Потом бросила сгоряча, что ее папа умер. Сказала, что он погиб на войне, мне очень тяжело о нем вспоминать, поэтому мы говорить о папе больше не будем. И дочь успокоилась.

Но однажды она прибежала домой в слезах, долго отказывалась со мной разговаривать. Выяснилось, что наша «добрая» соседка (бывают же люди!) сказала Маришке, что ее папа вовсе не умер, что он ушел к другой тете и у него есть другая дочь, которую он любит больше.

Мне пришлось серьезно поговорить с дочерью, постараться объяснить, что я хотела как лучше. Вернуть подорванное доверие было нелегко. Мне до сих пор кажется, что дочка не вполне мне доверяет. Поэтому хочу сказать мамочкам, оказавшимся в подобной ситуации: «Не врите своим детям!»

**Елена Микеладзе.**

# Лунный календарь на апрель

	<p><b>1 ПТ</b> * 02:49 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День подходит для решения важных вопросов. От вас требуются только решительность и непоколебимость. Удачный период для начала путешествия и любой творческой деятельности.</p>	<p><b>2 СБ</b> + 03:30 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Самое время посмотреть на свою жизнь со стороны, проанализировать ее. Не начинайте новые дела, пока не закончите старые, иначе вас может ждать уныние.</p>	<p><b>3 ВС</b> + 04:05 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для отдыха в компании. Ваше настроение почти сияет. Удачный день для операций, связанных с земельными вопросами и куплей-продажей недвижимости.</p>	<p><b>4 ПН</b> + 04:36 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Настрой дня – легкий и гармоничный. Вы будете чувствовать себя вдовольными и полными сил. Идеальное время для личных дел.</p>	<p><b>5 ВТ</b> - 05:04 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Вы излишне эмоциональны и восприимчивы. Не поднимайте серьезные проблемы – велика вероятность, что решения окажутся ошибочными. Удачное время для новых знакомств.</p>	<p><b>6 СР</b> - 05:30 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Вы вспыльчивы и агрессивны, поэтому это неподходящий день для коллективной работы или посещения шумных мероприятий. Лучше займитесь домашними делами.</p>
<p><b>7 ЧТ</b> + 05:57 – начало 14:25 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для занятий творчеством и составлении планов на ближайшее будущее. Заявившиеся знакомства окажутся полезными. Вечер проведите в приятной компании.</p>	<p><b>8 ПТ</b> + 06:24 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется делать только простую или доведенную до автоматизма работу: ваше внимание невысоко. Удачный день для денежных вложений. Подержите иммунитет.</p>	<p><b>9 СБ</b> - 06:55 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Берегите свою энергию. Будьте сдержанны и терпеливы, чтобы избежать ссор и скандалов: их последствия будут трудно нейтрализовать. Вечером займитесь физическими нагрузками.</p>	<p><b>10 ВС</b> - 07:32 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Вам будут свойственны резкая смена настроения, вспыльчивость, ранимость. Поэтому воздержитесь от решения важных вопросов. День удачен для работы с информацией.</p>	<p><b>11 ПН</b> * 08:14 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Смело начинайте новые дела, но отдайте предпочтение не слишком сложным, так как ошибки могут закрывать глаза. Вечером займитесь чтением.</p>	<p><b>12 ВТ</b> - 09:05 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Вы будете чувствовать себя неуверенно, много сомневаетесь. Поэтому не рекомендуется приступать к серьезным делам. Проведите день в домашних заботах.</p>	<p><b>13 СР</b> - 10:03 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Понимая эмоциональной нестабильности, вас подстергает и другая опасность – травмы. Поэтому будьте осмотрительны и аккуратны. День благоприятен для домашних дел.</p>
<p><b>14 ЧТ</b> * 11:06 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Активную деятельность начните ближе к полудню. Собранность и последовательность позволят сделать большой объем работы. Не торопитесь, чтобы не допустить ошибку.</p>	<p><b>15 ПТ</b> + 12:12 – начало 9-го лунного дня</p> <p>День желательно провести в уединении. Если есть возможность, съездите за город. Вечером расслабьтесь, визуализируйте желания и мечты – сегодня это имеет особую силу.</p>	<p><b>16 СБ</b> + 13:30 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Вы обретете уверенность в своих действиях. Благоприятное время для работы в коллективе. Вы с легкостью убедите кого угодно в том, что именно ваше решение верное.</p>	<p><b>17 ВС</b> * 14:27 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Прекрасный период для активных действий. Удача сегодня сопутствует вам во всем. Рекомендуются посетить какое-нибудь культурное мероприятие – будут хорошие впечатления.</p>	<p><b>18 ПН</b> + 15:34 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы будете отличать практичность и требовательность. Идеальный период для финансовых вложений, операций купли-продажи. Рассчитывайте на помощь начальства.</p>	<p><b>19 ВТ</b> + 16:41 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Утром напомнит о себе незавершенные дела. После полудня будьте внимательны к новой информации: она повлияет на ход событий ближайшего будущего.</p>	<p><b>20 СР</b> + 17:47 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Энергетически мощный день – нельзя мыслить негативно. Забудьте себя за промахи. Если вы начали какое-то дело, обязательно его завершите.</p>
<p><b>21 ЧТ</b> + 18:52 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Возникнет потребность отдохнуть. Если есть такая возможность, не отказывайте себе, но избегайте многолюдных мест. Не поднимайте важных вопросов для однозначного решения.</p>	<p><b>22 ПТ</b> + 19:57 – начало 16-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня вы будете раскованными, поэтому не беритесь за дела, которые требуют концентрации внимания. Есть шанс пополнить круг знакомых творческими людьми.</p>	<p><b>23 СБ</b> + 21:02 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время для перемены в любой сфере. День подходит для работы с информацией. Нужную вы быстро найдете, а сложную легко усвоите. Лучшей будет работа в группе.</p>	<p><b>24 ВС</b> - 22:05 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Не идите на поводу у общественного мнения: оно станет подталкивать вас к тому, без чего вы вполне могли бы справиться. Не спрашивайте советов и сами их никому их не давайте.</p>	<p><b>25 ПН</b> + 23:04 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Займитесь сегодня обыденными делами. Не обращайтесь внимания на мелочи – они решатся сами собой. Благоприятный период для саморазования – знания точно пригодятся.</p>	<p><b>26 ВТ</b> - 23:59 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для решения серьезных вопросов, так как вы будете импульсивны и слишком ранимы. Не рекомендуется посещать шумные мероприятия.</p>	<p><b>27 СР</b> * 26-й лунный день</p> <p>Отличный день для любых начинаний. Запишитесь в спортивную секцию или кружок рисования, встретитесь с друзьями или родственниками. Ловите дела попутно.</p>
<p><b>28 ЧТ</b> - 00:47 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Вы подвержены стрессам, поэтому избегайте контактов и не беритесь за слишком сложную работу. Снять напряжение помогут музыка для медитации, расслабляющий массаж.</p>	<p><b>29 ПТ</b> * 01:26 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Дайте выход накопленной энергии. Займитесь физическим трудом или творчеством. Проведите вечер с приятными людьми, придумайте культурную или просто почитайте.</p>	<p><b>30 СБ</b> + 02:06 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Начавшаяся сегодня командировка будет успешной. В личной сфере все пойдет не так хорошо. Чтобы избежать ссор, не будьте сверхтребовательны. Вас ждут удачные знакомства.</p>		<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	

## Проверь себя



# ЧТО РАССКАЖЕТ ЦВЕТ ГЛАЗ?

**Посмотрите в зеркало. Ваше лицо - находка для любого психолога, потому что оно многое может рассказать о вашем внутреннем мире. Красноречивее всего глаза. Их цвет раскрывает немало тайн.**

**Ц**вет глаз у каждого человека уникален, и двух одинаковых не найти. Правда, установлено, что обладатели одного и того же оттенка могут быть схожи между собой по характеру.

Чтобы проверить себя, изучите описание вашего цвета глаз. Если он не ярко выраженный, выбирайте тот тон, который ближе всего к вашему цвету.

### ГОЛУБЫЕ

Представители этого цвета глаз - натуры ранимые и романтичные, с тонкой душевной организацией. Лишний раз их лучше не задевать и не обижать - могут если не расплакаться, то расстроиться не на шутку. Их сильная сторона заключается в чувствительности, умении тонко воспринимать мир и окружающих людей. У таких людей прекрасно развито воображение, за счет чего они могут преуспеть в творческих профессиях.

С виду кому-то они могут казаться глупенькими, наивными, но зачастую это лишь оболочка. На самом деле у них есть внутренний стержень, который помогает им переносить жизненные невзгоды и тяготы.

Находящиеся рядом с ними люди часто страдают от их перепадов настроения. Сейчас они добры и

улыбчивы, но уже в следующую секунду могут переключиться и стать раздраженными.

### СЕРЫЕ

Сероглазые люди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Их натура многогранна, и чтобы узнать все эти грани, понадобится время. Они не сразу открываются окружающим, а дружеские связи с ними и вовсе трудно установить. Им понадобится сначала изучить потенциального приятеля вдоль и поперек, прежде чем записывать его в свои друзья. Но если уж вы оказались в этом списке, будьте уверены, что рядом с вами надежный и верный человек. Он всегда выслушает, поможет, побудет жилеткой, если это потребует.

Обладатели серых глаз трезво смотрят на окружающий мир. Они привыкли трудиться и делают это на славу.

С виду сероглазые люди действительно кажутся сугубо положительными. Однако лучше не затрагивать их принципиальные интересы. Люди они не злые, но в особых случаях могут проявлять жестокость и злопамятность.

### ЗЕЛЕННЫЕ

Незря в древности обладательниц глаз зеленого цвета называли ведь-

мами и колдуньями. И хоть сейчас подобные ярлыки уже не вешают, зеленоглазые красавицы до сих пор остаются таинной и загадкой для многих. Есть в них что-то мистическое, что не каждый может объяснить. Мужчин они манят и ловко завлекают в свои сети. Среди женщин находят себе хороших союзниц. Но так ли они коварны на самом деле, как это кажется на первый взгляд? Вовсе нет. Это жизнерадостные и гармоничные люди. У них много энергии, много планов и идей.

Эти люди знают, чего хотят, умеют четко формулировать цели и идти напролом к их достижению. На работе их ценят и дорожат ими.

В любви обладатели зеленых глаз очень нежные и страстные одновременно. Они многогранны и вовремя поворачиваются нужной стороной. Для мужчин такие женщины становятся не только хорошими женами, но и хорошими друзьями.

### КАРИЕ

Карий цвет глаз очень теплый, как и его обладатели. Они мягкие, добрые, великодушные. Как правило, у них немало друзей, которые считают их надежными и верными.

По натуре своей кареглазые люди лидеры, хотя бывают и исключения. Их мозг работает превосходно, что позволяет им быстро и качественно принимать решения.

Они не любят пустых споров и ненужных конфликтов. Если проблему можно решить в разговоре - они именно так и сделают. Вывести из себя кареглазого человека трудно, но можно.

В любви эти люди чувственные, тонкие, нежные. Они знают толк в удовольствиях и страсти и умеют делиться этим с партнером.

### ЧЕРНЫЕ

Страсть в чистом виде - вот что такое черные глаза. Причем чувство буквально пронизывает всю жизнь этих людей. Они страстны и в работе, и с друзьями, и в личной жизни. Будучи лидерами по натуре, эти люди часто занимают руководящие должности. Они легко становятся во главе любого коллектива и ведут за собой.

В любви для обладателей черных глаз действует правило: все или ничего. И если уж они любят, то отдают этому чувству всего себя. В большинстве своем это ревнивые натуры, которые готовы закатить скандал из-за любого неверно брошенного взгляда. Им только повод дай!

Отрицательной особенностью их характера является вспыльчивость. Из-за любой мелочи могут раздуть скандал.



## На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



### НАСЛЕДСТВО ПО ПРАВУ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

**ВОПРОС:** Нужно ли согласие собственника второй половины дома на регистрацию матери к сыну в первую половину дома? У каждого собственника есть своя домовая книга, отдельные входы и дворы.

**ОТВЕТ:** Нет, если это отдельные квартиры (доля выделена “в натуре”), то согласия не требуется.

**ВОПРОС:** Я хочу уехать от мужа вместе с двумя детьми. Речь идет о трехлетней поездке. Он нас не отпускает, постоянно угрожает. В случае развода, сможет ли он отсудить у меня детей? Он не работает и своего жилья не имеет.

**ОТВЕТ:** Если у вашего мужа будут доказательства того, что вы ущемляете законные права и интересы детей, то в судебном порядке он сможет отсудить у вас детей. Если он не сможет это доказать и вы являетесь добросовестной матерью, можете не беспокоиться.

**ВОПРОС:** Сейчас мне 29 лет и я живу с бабушкой и с мамой (инвалидом второй группы) в двухкомнатной неприватизированной квартире. Здесь же прописан мой дядя, но он вместе с семьей живёт в другом районе. Площадь квартиры - 46,7 кв. м. Могу ли я сделать размен жилплощади, так как хочу жить отдельно от родителей?

**ОТВЕТ:** Для начала вам необходимо приватизировать квартиру. Уже после этого вы сможете ее продать или разменять.

**ВОПРОС:** Мой отец подал на алименты на меня. Сейчас мне 25 лет. Он никогда не принимал участия в моем воспитании, не платил алименты. Может ли он выиграть это дело?

**ОТВЕТ:** По закону дети должны содержать своих нетрудоспособных родителей. Но при определении суммы алиментов суд обязательно учтет тот факт, что он в свое время не платил за ваше содержание. Много будет зависеть от того, сможете ли вы доказать свою позицию.

**ВОПРОС:** Мы с женой купили квартиру в ипотеку. Жилплощадь оформлена в совместное пользование. Сейчас мы решили разойтись. Как будет делиться жилплощадь?

**ОТВЕТ:** Самым простым способом разделения ипотеки является продажа купленной в кредит квартиры с последующим разделением оставшихся после погашения долга перед банком средств. Вторым способом является выплата кредита одним из супругов с последующим перераспределением долей собственности в квартире соразмерно внесенным средствам и в дальнейшем выкупом оставшейся доли второго экс-супруга.

**ВОПРОС:** Моя свекровь хочет переоформить свою квартиру на старшего сына. Так, чтобы младший не смог потом оспорить это решение в суде. Мы хотели оформить дарственную или завещание, но говорят, что эти документы могут оспорить другие наследники. Подскажите, как можно от этого застраховаться?

**ОТВЕТ:** Другие наследники могут обратиться с иском в суд в любом случае - независимо от того, как будет оформлен переход права собственности на квартиру. Будь то завещание, договор дарения или что-то ещё. Кто выиг-

рает суд - это другой вопрос. Можете оформить куплю-продажу квартиры с оформлением расписки о получении денег. Учтите, что куплю-продажу, скорее всего, будет сложнее отметить через суд, чем дарственную или завещание.

**ВОПРОС:** У меня двое сыновей. Я их растила одна, без мужа. Квартира, в которой мы живем, была приватизирована в равных долях с младшим сыном. Его жена и дочка в квартире не прописаны. К сожалению, сын умер. Сейчас в квартире вместе со мной проживают старший сын, его супруга и ребёнок. Я не могу прописать их у себя, так как не вступила в наследство. Со дня смерти сына прошло почти четыре года. Как вступить в наследство и смогут ли они в дальнейшем претендовать на часть имущества?

**ОТВЕТ:** В первую очередь, постарайтесь через суд доказать фактическое вступление в наследство. В вашем случае сделать это будет не так уж и сложно, поскольку вы проживаете в этой квартире. Кроме того, право на наследство на данном этапе имеют жена вашего погибшего сына и их ребёнок. Речь в данном случае идет о той доле, которая принадлежала ему.

**ВОПРОС:** В 1976 году мои свекровь со свекром построили дом. В официальном браке они не состояли. В 1983 году был раздел имущества и свекрови отдали половину дома. Свекор тогда подал на апелляцию и решение суда отменили. Встречный иск свекровь не подавала. Тогда она осталась с 7-летним ребенком без жилья. Может ли свекровь сейчас или после его смерти подать в суд на раздел имущества?

**ОТВЕТ:** Нет, срок исковой давности прошёл. Претендовать на обязательную долю в наследстве может ребёнок умершего.

**ВОПРОС:** Мне нужно сдать документы на вступление в наследство после смерти мамы. Папа отказывается от своей доли в мою пользу. Но как выяснилось, у меня еще есть 16-летний племянник, который имеет право на наследство после смерти отца моей сестры. Может ли он отказаться от своей доли?

**ОТВЕТ:** А почему он должен отказываться? Он имеет право представления своего ранее умершего родителя.

**ВОПРОС:** У меня есть написанное бывшим мужем заявление о том, что он отказывается от родительских прав на нашу дочь. Достаточно ли этого заявления для вынесения решения или нужны и другие документы?

**ОТВЕТ:** Дела о лишении родительских прав считаются весьма сложными. Лишение - крайняя мера и суды редко принимают такие решения. Ведь для лишения родительских прав нужны веские основания и неоспоримые доказательства.



(Продолжение. Начало в 1-11)

– Я надеялся застать тебя нагишом. – С этими словами он накрыл ее губы своими и просунул руки под халат. Потом его ладонь легла на грудь Отэм, и в результате они остались в ее номере до утра. Заказали еду, включили кино и не вылезали из постели. Поедая необыкновенно вкусного ягненка в мятном соусе, Отэм узнала, что Сэм живет в Сиэтле и играет за хоккейную команду «Чинукс». Отэм абсолютно не разбиралась в хоккее, но ее совсем не удивило то обстоятельство, что Сэм оказался профессиональным спортсменом. Для человека с такими мышцами и невероятной выносливостью это естественно. Но это также означало, что Отэм суждено провести с ним не так уж много времени. Нет, она вовсе не надеялась, что их дружба продлится дольше завтрашнего дня. Только не в Вегасе. Но знание того, чем он занимается, пресекало на корню любые мысли о продолжительных отношениях. Учась в колледже, Отэм встречалась с футболистом, но он бросил ее ради девушки-чирлидера. Со спортсменами всегда так: рано или поздно они начинают встречаться с девушками из группы поддержки, представительницами университетских клубов или подающими надежды спортсменками.

Сейчас, в Вегасе, Отэм просто хотела наслаждаться компанией Сэма столько, сколько ей отмерено судьбой. Он ей нравился. С ним было легко. А еще он оказался воспитителем в постели. И в ванне, и на полу, и у стены. Своими губами и языком он вытворял такое, от чего Отэм вскрикивала и стонала. Однажды, когда состарится и будет с трудом передвигать свои ходунки по коридору дома престарелых, она будет вспоминать свою необузданную неделю в Вегасе с потрясающим хоккеем. Она лишь улыбнется, когда другие престарелые леди сочтут ее выжившей из ума. Только они не узнают о Сэме. О нем никто не узнает. Никогда. Сэм навсегда останется ее маленькой порочной тайной.

После обеда они с Сэмом отправились в «Венецианку», где ели суп из омара, вырезку с грибами и спаржу в соусе «Дельмонико». Все это великолепии они запили бутылкой красного

# ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

вина. Сэм расспрашивал Отэм о ее жизни, и она рассказала, как их бросил отец и как ей пришлось ухаживать за больной матерью.

– У меня есть брат. Но он сейчас в Афганистане, и одному Богу ведомо, чем он там занимается и когда вернется. – Отэм откусила кусочек от нежной спаржи и посмотрела на сидящего напротив нее Сэма. Она говорила себе, что ее желудок сжимается от голода, а вовсе не от взгляда завораживающих голубых глаз нового знакомого. – А у тебя есть братья или сестры?

Сэм сделал большой глоток вина и обвел взглядом переполненный ресторан.

– У меня была сестра.

Он замолчал, и Отэм вынуждена была вопросительно вскинуть бровь.

– И?..

– Она умерла. Несколько лет назад.

Отэм накрыла руку Сэма своей.

– Мне очень жаль.

Сэм посмотрел на нее, и его губы сжались. Гнев исходил от него подобно тени, разливаясь по столу.

– Что в моем списке необходимых дел? – спросил Сэм, и Отэм поняла, что тема закрыта.

Она не убрала руку, ласково поглаживая костяшки пальцев Сэма подушечкой большого пальца. За гневом скрывалась темная боль. Отэм видела ее. Чувствовала ее – острую и неподдельную. Потому что знакома была с такой болью не понаслышке. Такая боль лишает способности дышать, если ей позволить это.

– Хочу сегодня вечером прокатиться на «американских горках». Думаю, будет здорово увидеть сверху город, расцвеченный огнями.

Сэм выпил еще вина, и Отэм почувствовала, как напряжение начало его отпускать, возвратившись туда, где он его обычно прятал.

– А мне сегодня нужно встретиться с парнями в клубе «Вуду». Почему бы тебе не пойти туда со мной вместо катания на аттракционах?

Отэм убрала руку и спрятала ее под стол. Она хотела, чтобы Сэма желала одна-единственная часть ее тела, и вовсе не сердце. Позволять себе испытывать что-то большее, чем обычное вожделение, слишком рискованно. Отэм покачала головой.

– Может, встретимся прямо там?

Брови Сэма сошлись на переносице, а уголки губ приподнялись в насмешливой улыбке.

– Пытаешься строить из себя недоτροгу?

Отэм необходима была передышка. Немного времени, чтобы побыть наедине с собой и прочистить голову, прежде чем она совершит невероятное, начав испытывать к Сэму какие-то более глубокие чувства.

– Может быть.

– Дорогая, тебе не кажется, что ты немного опоздала?

Может, и так, но попытаться стоит. Ведь если так пойдет и дальше, она начнет считать, что Сэм для нее нечто большее, нежели необузданное приключение в Вегасе. Отэм не могла это-

го допустить. Потому что подобное просто невозможно.

Сэм открыл бумажник и достал оттуда VIP-пропуск.

– С помощью этого ты попадешь в клуб, – пояснил он, подвигая к ней карточку. – Мы заказали столик на балконе. Постарайся не задерживаться.

Не задерживаться? И в котором часу крайний срок? Отэм была пунктуальной девушкой и никогда не посматривала в последнее время модной привычки слегка опаздывать.

В тот вечер она прибыла в клуб «Вуду» к одиннадцати. Столь долгое ожидание едва ее не убило, поэтому она попыталась скоротать время, отправившись по магазинам. Отэм купила вечернее платье без бретелей и черные стринги. Затем она долго сидела в ванне и завивала волосы в крупные локоны. Она нанесла на лицо немного больше косметики, чем обычно, и надела лишь крошечные трусики под облегающее черное платье. Выходя из комнаты, Отэм в последний раз посмотрела на свое отражение в зеркале и увидела все ту же себя. Только немного изменившуюся. Сегодня она выглядела... сексуально. Это было совершенно новое для нее ощущение. Особенно после событий последних лет.

И все это благодаря Сэму. Это он заставил Отэм чувствовать себя легко и полюбить себя. Тем, как смотрел на нее, как касался ее тела и шептал ее имя. Он заставлял Отэм чувствовать себя желанной и сексуальной.

Клуб «Вуду» располагался на пятидесятом и пятьдесят первом этажах отеля «Рио». Отэм подошла к дверям и вставила в прорезь пропуск. У нее никогда еще не было VIP-пропуска. И вот теперь ее с почестями проводили в стеклянный лифт и доставили в слабо освещенное фойе. Как и в большинстве клубов, здесь было темно, а воздух пропитался запахом спиртного и духов. Зал освещали розовые и голубые лампочки, а в дальнем его углу играла на небольшой сцене хип-хоп-группа. Отэм немного приподнялась на мисках и начала всматриваться в толпу. Она не заметила Сэма, поэтому прошла через бар на большой открытый балкон. Ветер взъерошил ее волосы, и Отэм убрала их за уши. По всему периметру балкона располагались небольшие уютные столики, а в углу диджей крутил записи шестидесятых и семидесятых годов. Рядом со столиками Отэм увидела Сэма. Он стоял, окруженный людьми – в основном женщинами, смеялся, болтал и прекрасно проводил время. На нем была синяя рубашка с закатанными рукавами. По сравнению с окружающими его женщинами Отэм выглядела довольно консервативно. Платиновая блондинка в ультракоротком платье с леопардовым рисунком томно коснулась руки Сэма, и тот не возражал. Отэм вернулась к бару и попросила меню. Сидевший возле стойки мужчина посоветовал ей заказать коктейль «Знахарь», но Отэм не хотела большой бокал, который пришлось бы держать двумя руками. Она

заказала «Мохито» и теперь смотрела, как бармен подкидывает шейкер в воздух и ловит его у себя за спиной. Отэм бросила взгляд через плечо на Сэма, но он все еще разговаривал. На этот раз блондинка поглаживала его по груди. Отэм отвернулась и достала двадцатку из маленькой черной сумочки, висевшей у нее на плече на серебряной цепочке. Парень, сидевший рядом с ней, предложил заплатить за напиток вместо нее, но Отэм вежливо отказалась. Парень показался ей довольно приятным, и если бы не Сэм, она, возможно, согласилась бы поболтать с ним немного. У него были короткие темные волосы и мощная шея. Этим он напомнил ей Винса.

Отэм указала на дымок, поднимавшийся над огромным бокалом соседа. – Что входит в состав твоего «Знахаря»?

– Ром, кокосовый ром, банановый ром и еще какой-то ром. Хочешь попробовать? – Он повернул свою соломинку в сторону Отэм.

Отэм покачала головой и рассмеялась:

– Нет, спасибо. Четыре порции рома в несколько раз превышают смертельную для меня дозу. – Отэм подала бармену двадцатку и ощутила присутствие Сэма у себя за спиной чуть раньше, чем он обнял ее за талию и убрал от лица волосы.

– Кто этот осел? – тихо спросил он.

Наверное, Отэм следовало ощутить укол ревности и с негодованием отнестись к тому, что Сэм позволяет другим женщинам до себя дотрагиваться. Но у нее не было на это никакого права. К тому же ревность отвратительна.

– Привет, Сэм.

– Что делаешь?

– Пью.

– Вижу. – Низкий голос Сэма чувственным эхом прокатился по ее коже. – Почему ты так поздно?

Отэм улыбнулась бармену, протянувшему ей сдачу и подвинувшему стакан с «Мохито».

– Покупала нижнее белье.

– Хм. И что за белье?

Отэм убрала монеты в сумочку и посмотрела на Сэма.

– Черные стринги. – От него пахло спиртным. Слово он сидел здесь уже давно. Кроме его красоты и рельефных кубиков на животе, Отэм заметила в Сэме еще кое-что: он очень много пил. По крайней мере так казалось ей, прочувствовав три года в Университете Айдахо – заведении, известном своими скандальными вечеринками. Но здесь Вегас. Большинство людей в Вегасе пьет много.

– Сексуально.

Впервые за долгое время Отэм ощутила себя действительно сексуальной.

– Покажу позже.

Отэм заметила в Сэме еще одну особенность: он никогда не выглядел пьяным. У него не заплетался язык, и он не становился сентиментальным, как большинство не рассчитавших дозу мужчин. Сэм не становился противным, а количество выпитого спиртного никак не мешало ему в постели. Он не забывал о предохранении и о том, как доставить женщине удовольствие.

Сэм поцеловал Отэм в щеку, а потом взял ее за руку и они направились

сквозь толпу танцующих к столику в дальнем углу балкона. По пути они миновали широкую лестницу, ведущую на второй этаж, где развевался на ветру американский флаг.

Сэм представил Отэм своим друзьям Дэниелу и Владу. Один оказался шведом, а другой – русским. Оба были очень высокими и мускулистыми. И к обоим льнули женщины. Перекрикивая звуки песни «Милый дом Алабама», парни представили Отэм своим спутниц. Влад говорил с таким сильным акцентом, что Отэм с трудом расслышала имена Джаз-з-з-з и Ти-и-и-и-на, хотя и не поручилась бы за это.

Насмешливый взгляд Дэниела, казалось, разобрал ее на кусочки, а потом вновь собрал воедино.

– Очевидно, вы та самая причина, по которой Сэм не смог составить нам компанию в «Скорз».

– И в «Чи-и-и-таз», – добавил Влад, растягивая слова.

Парни любил стрип-клубы, и Отэм несколько не удивилась бы, если б оказалось, что виснувшие на них девушки зарабатывают на жизнь танцами у шеста.

– Когда мы познакомились, Сэм подумал, что я танцовщица. – Отэм сделала глоток из своего стакана и поставила его на стол. – Думаю, он был разочарован, узнав, что ошибся.

– Совсем нет. – Сэм обнял Отэм за талию и притянул ее к себе.

Дэниел сдвинул брови.

– Все в порядке, Сэм?

– Да. – Он перевел взгляд на переливающийся огнями город внизу, свет улиц которого освещал раскинувшуюся вокруг пустыню. – Хочешь уйти отсюда?

Отэм посмотрела на его профиль и отсветы голубых неоновых огней на щеке и подбородке.

– Что-то не так?

Сэм крепче сжал ее талию.

– Сегодня тринадцатое число.

– Ты суеверен?

Ветер подхватил последние звуки музыки, и их поглотил бурлящий жизнью город.

– Да. – Сэм посмотрел на Отэм. – А есть в твоём списке пункт «секс в лимузине»?

Сэм немного разжал пальцы, и его прикосновение стало более чувственным.

– Нет.

– Хочешь его добавить?

Он, наверное, шутит.

– У тебя есть лимузин?

– Ага. – Сэм одарил ее ослепительной улыбкой, а потом достал из кармана брюк телефон. – Спокойной ночи всем, – произнес он, кладя руку на талию Отэм и увлекая ее в сторону бара. В лифте его рука скользнула на ягодицы и оставалась там до тех пор, пока они не покинули «Рио».

У обочины их поджидал длиннющий «Хаммер», и Отэм поняла, что Сэм не шутил. Он помог ей забраться в огромный автомобиль, а сам задержался на мгновение, чтобы поговорить с водителем.

– Он знает, что ты задумал? – спросила Отэм, когда дверца лимузина захлопнулась и они оказались в полумраке. Бегущие огоньки освещали пол, как в «Боинге-747», а на контрольной пане-

ли горела лампочка. Даже если Сэм не шутил насчет секса в лимузе, сможет ли она пойти на это?

– Вероятно. – Сэм нажал на какую-то кнопку, и непрозрачная шторка закрыла окошко, отделяющее их от водителя.

– Я никогда не занималась сексом в присутствии кого-то третьего. – И Отэм не была уверена, что сможет сделать это сейчас.

– Он нас не увидит.

– Ты уверен?

– Почти. – Сэм покрутил ручку радио, и из динамиков полилась песня «Бульвар разбитых сердец» в исполнении «Грин Дэй».

Несмотря на царивший в салоне полумрак, Сэм сразу нашел губы Отэм. Только на этот раз в его поцелуе сквозило отчаяние, которого Отэм прежде не замечала. Слово его толкала на это какая-то нужда и жадность. Слово он хотел ее съестть прямо здесь, на заднем сиденье лимузина.

Через несколько дней Отэм уедет домой. Сэм тоже. Она больше никогда его не увидит, поэтому она предпочла заниматься сексом, несясь на полной скорости по Вегасу, а не предаваться грустным мыслям об отъезде домой в полном одиночестве. Машина отъехала от отеля, и из динамиков зазвучал знакомый голос Билли Джо. Пока он пел об одиночестве и пустых сердцах, Отэм оседлала колени Сэма и взяла в ладони его лицо. Она целовала его долго и ненасытно, в то время как его руки скользили по ее бедрам. Ведь это Вегас, и секс в лимузине больше ее не смущал. Даже несмотря на очень слабое заверение в том, что водитель их не увидит. В этом городе ничто не было реальным. Ни фасады зданий, ни искусственные каналы или вулканы. Ни обещание легких денег, ни чувства, угрожающие захлестнуть Отэм с головой, несмотря на все ее благие намерения. И уж точно ни отношения, которые не имели ничего общего с любовью.

Большие руки Сэма скользнули по бедрам девушки и поднялись выше. Он потянул за лиф ее платья и спустил его до талии, так что теперь груди Отэм лежали в его ладонях. Он ласкал тугие соски Отэм подушечками больших пальцев и говорил.

– Ты нужна мне, – простонал он. – Хочу, чтобы ты заполнила меня без остатка. – Он говорил и другие слова. Грязные и шокирующие. Сэм говорил, что хочет с ней сделать и как. Что хочет, чтобы сделала с ним Отэм. Сказать подобное мог лишь такой мужчина, как Сэм.

Он просунул руку под подол платья Отэм и отвел в сторону ее трусики. Он ласкал ее и действительно проделывал те вещи, о которых только что говорил. Позже, в номере отеля, Отэм делала с ним то, от чего Сэм стонал и умолял ее не останавливаться. То, от чего на его губах играла довольная улыбка.

Было так хорошо видеть его улыбку.

**Рейчел ГИБСОН**

**(Продолжение следует)**



## 7 ЗАПОВЕДЕЙ АВТОМОБИЛИСТА

Чтобы умело управлять автомобилем, необходимо знать множество мелких нюансов. Каждый из них вам рано или поздно пригодится.

Когда человек впервые садится за руль, он – как чистая книга. Ни опыта, ни ошибок, ни достижений. Так было и со мной. Но, к счастью, теперь у меня в кармане десять лет водительского стажа, а это немало! Расскажу вам о том, что удалось выяснить для себя за этот срок.

### 1 Страдают неуверенные и слишком уверенные

Статистика утверждает, что чаще всего в ДТП попадают водители со стажем вождения несколько месяцев, один год, три года и десять лет. И это вполне объяснимо. Сразу после получения прав начинающий водитель не чувствует габаритов машины, может растеряться на дороге. Как итог – авария. Вот я впервые попала в ДТП через год, когда только-только начала чувствовать уверенность в своих силах. Она оказалась мнимой, и моя вина – тому доказательство. Что касается трех и десяти лет стажа вождения, то это сроки, когда человек расслабляется, думая, что уж теперь-то он точно все знает и все умеет. Но, как говорится, мы учимся всю жизнь. Не стоит забывать об этом.

### 2 Контролируйте свой взгляд

Новичок, боясь пропустить что-то важное на дороге, без остановки крутит головой из стороны в сторону. Бывалый водитель, наоборот, забывает лишний раз глянуть в боковые зеркала. И тот, и другой поступают опрост-

чиво. Специалисты советуют смотреть в основном вперед. Взгляд вправо-влево и назад должен быть мимолетным, не более пары секунд – для контроля.

### 3 Держаться за жизнь двумя руками!

Почувствовав себя за рулем чуть свободнее, я и сама начала водить автомобиль одной рукой. Мне казалось, так гораздо удобнее, ведь вторая свободна – можно спокойно потянуться за чем-нибудь, сменить радиостанцию. Моя уверенность в подобном вождении исчезла тогда, когда передо мной на трассе внезапно выскочил непонятно откуда взявшийся автомобиль. Реакция у меня хорошая, но могла ли я эффективно работать рулем, держа на нем лишь одну руку? Как результат – моя машина оказалась в кювете. К счастью, все обошлось, но с тех пор я держу руль только двумя руками.

### 4 Правило трех «д»: дай дорогу дураку

Об этом правиле, наверное, знают все автомобилисты. Но почему-то многие предпочитают им пренебрегать. А вот и зря! Если вы не хотите облегчать жизнь другому человеку, подумайте хотя бы о себе. Окажетесь ли вы в победителях, если не уступите, и в итоге совершите ДТП? Вряд ли. Так что возьмите за правило: видите, что человек спешит, агрессивно ведет себя на дороге, пытается вас обогнать, сигналит сзади – пропустите его. И пожелайте вслед всего самого хорошего.

### 5 Всегда извиняйтесь и благодарите

Как хорошо, что были придуманы водительские жесты и сигналы. Не выходя из машины, можно попросить о чем-то, сообщить о неполадке, сказать «спасибо» и извиниться. Лично я на дороге убираю свою гордость куда подальше. Всегда мигаю аварийкой, когда меня пропускают, извиняюсь, если оказалась на дороге не права, – всякое ведь бывает! Если уверена, что человек меня видит, еще и улыбнусь и руку выставлю ладонью вперед, что значит: «Спасибо, что помог!». Убеждена, что вежливость на дороге помогает избежать аварий.

### 6 Заправляйтесь в проверенных местах

На заправках делают все возможное, чтобы заработать на бензине. Кто-то разбавляет бензин, кто-то добавляет в него примеси – а потом мы, автомобилисты, удивляемся, почему у нас двигатель начинает барахлить. Раз и навсегда выберите автозаправку, которой вы доверяете. Пусть бензин там будет не самый дешевый, зато вы будете знать, что поставщик отвечает за качество. Не постесняйтесь разок спросить документы и убедиться в том, что там все «чисто». Кстати, никогда не заправляйтесь на выезде из города! Довольно часто на таких заправках бензин не самого высокого качества.

### 7 Сторонитесь машин, имеющих повреждения

Я отнюдь не считаю, что любая машина с повреждениями на кузове является виновником какого-либо ДТП. Она вполне может оказаться пострадавшей стороной. Но все же статистика показывает, что в большинстве случаев такие машины оказались повреждены неслучайно. Для собственного же спокойствия будьте аккуратнее с такими авто: держите дистанцию, пропускайте, оставайтесь в стороне.

**Ольга ГРОМОВА, автоэксперт  
водитель со стажем.**

### Из личного опыта

**Марина:** «Мой совет всем автомобилистам – не ездите по рельсам, особенно зимой. Пропускайте их между колес и пересекайте только под прямым углом».

**Анна:** «Повесила себе на заднее стекло знак – Мой предел скорости – 80 км/ч. Самой так спокойнее, и остальные водители знают, что меня можно обгонять».

**Карина:** «Однажды зимой оказалась в машине без незамерзающей жидкости в бачке. Пришлось несладко. Теперь всегда вожу с собой ее с запасом, и вам советую».

На что же клюют деньги? И тут у фэн-шуй найдется масса вариантов «наживки». Ведь изначально это древнее учение было создано китайскими мудрецами именно для того, чтобы сохранить и приумножить материальное благополучие. А уже потом распространилось и на другие сферы нашей жизни.

Итак, предлагаем вашему вниманию 8 лучших приманок для денег. Располагайте их рекомендуется в юго-восточном секторе дома или офиса. В этой зоне царят особые - денежные - энергии, которые необходимо постоянно поддерживать и активизировать, чему и послужат наши приманки.

**Приманка 1: Цай Шэн Йе** - один из самых известных китайских богов богатства. Изображается в виде длинноволосого старца с мечом в руках, сидящего верхом на тигре. Говорят, в благое время он приносит людям процветание, а в тяжелые времена - защищает от бедности. Фигурка этого бога просто необходима в доме людей, которые занимаются торговлей, имеют собственный бизнес, владеют акциями или как-то связаны с банковской работой. Но и на всех остальных Цай Шэн Йе распространяет свою щедрость, даря неожиданную удачу в азартных играх и рискованных предпринятиях. Размещать фигурку можно не только в юго-восточной зоне, но и возле входной двери. Молиться ему не следует - разместили, и ладно.

**Приманка 2: дракон** - «небесное животное», которое обладает мощнейшей положительной энергетикой. Статуэтка дракона в доме способствует стабилизации семейного дохода, поможет в накоплении определенной суммы денег или же в переходе на новую должность (чтобы более выгодной оказалась). Панно или вышивка - золотой дракон на красном фоне - способны принести духовное благополучие, которое будет дополнять собой материальное.

**Приманка 3: трехлапая жаба** - существо совершенно особенное. Оно, согласно китайской мифологии, живет на Луне и периодически ее проглатывает - так происходит затмение. Выражение же «достать Луну с неба» означает добиться желаемого, но трудновыполнимого. И фигурка трехлапой похитительницы Луны здесь как раз может помочь! Трехлапая жаба несет успех в финансовых сделках, богатство, а также является хранительницей благосостояния. Из рта у нее торчит монета с отверстием, которая должна лежать свободно (но людям, которые с трудом контролируют свои расходы, лучше приобрести жабу с приклеенной монеткой). Иногда жаба может быть с тремя



## ДЕНЕЖНЫЕ ПАРУСА

**Отправляясь на рыбалку, рыбак заранее готовит наживку - иначе улова не будет! Вот и деньги просто так не окажутся в доме - их, подобно рыбкам, нужно приманить.**

монетами или вовсе без них, но в таком случае у нее во рту должно быть отверстие, куда можно самим вставить любую монетку. Помимо юго-востока, трехлапую жабу ставят спиной к входной двери, чтобы было ощущение, что она только запрыгнула в дом.

**Приманка 4: олень.** Изображение или фигурка этого благородного животного привлечет в вашу жизнь богатство и долголетие. Считается, что олень - один из самых мощных магнитов для денежной удачи. Замечено, что если положить картинку с оленем в кошелек либо на рабочий стол, то станет легче и быстрее принимать выгодные решения.

**Приманка 5: феникс** или любые птички красного цвета. Цель этого талисмана - помочь вам добиться успеха в важной области и при этом получить за старания хорошее материальное вознаграждение. Кроме того, феникс символизирует негибкую волю и умение преодолеть трудные обстоятельства. Особенно рекомендуется обзавестись этим талисманом тем, кто потерпел финансовый крах, - птица поможет быстро восстановить силы и вернуть потерянное.

**Приманка 6: парусник.** Этот символ фэн-шуй ведет происхождение с тех давних времен, когда парусное судно ассоциировалось с прибыти-

ем товаров и денег. Имейте в виду, что процветание в дом может принести только модель корабля, не имеющего на борту пушек и других военных приспособлений. При этом судно не должно быть пустым! Хорошо, когда оно практически с горой завалено монетами, золотыми слитками, драгоценностями и прочими атрибутами благосостояния. Располагая парусник в доме, необходимо учесть направление его движения. Судно должно как бы «вплывать» в квартиру, а не «уплывать» из нее, забирая с собой материальные блага и удачу.

**Приманка 7: хрустальное бра,** повешенное на южной стене, станет своего рода маяком для денег. А если держать бра круглосуточно включенным, то это не только способствует приросту богатства, но и улучшит репутацию жильцов дома, одарит их доброй славой. Тех, кто переживает за увеличение расходов, фэн-шуй успокаивает: они окупятся с лихвой!

**Приманка 8: подсолнух.** Живой цветок или его изображение (картина, фотография) символизируют жизненную энергию, радость и финансовое изобилие. Важно, чтобы подсолнухи были прямостоящими, а не поникшими - в противном случае вы «склонитесь» под грузом забот, которые на вас навалятся. Хорошего «улова»!

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

# МАСТЕРИЦА



## 7 СПОСОБОВ РАЗГЛАДИТЬ ВЕЩИ БЕЗ УТЮГА

Каждый может оказаться в ситуации, когда нужно погладить вещь, а утюга под рукой нет. Что делать в таком случае?

- ✦ **Воспользоваться специальным раствором.** Возьмите в равных долях воду, уксус (9%) и кондиционер для белья. Залейте получившуюся смесь в пульверизатор и распылите на одежду. Подождите, пока она высохнет.
- ✦ **Правильно развесить белье.** Если вы стираете вещи в стиральной машине, тщательно развешивайте их. Воспользуйтесь вешалками с мягкими плечиками, встряхните одежду, расправьте ее.
- ✦ **Прижать вещь чем-то тяжелым.** Положите вещь на плоскую поверхность, разгладьте, а сверху прижмите чем-нибудь тяжелым, например, книгами. Под тяжестью мелкие складки распрямятся.
- ✦ **Использовать пар.** Повесьте вещь

над ванной, заполненной очень горячей водой. Пар, поднимаясь вверх, выпрямит ткань.

- ✦ **Разложить вещи на мокром полотенце.** Этот способ пригодится для избавления от незначительных заломов и подойдет для свитеров и джемперов. Лучше, чтобы полотенце было махровым.

- ✦ **Грамотно выставить настройки стиральной машины.** Если поставить режим с максимальной скоростью отжима, белье выйдет после стирки почти не мятым.

- ✦ **Аккуратно сложить одежду.** Вещь не помнется, если скрутить ее в виде валика, не оставляя заломов. Этот совет пригодится для тех, кто часто путешествует.

### КАК ПРОЧИСТИТЬ СЛИВ?

У меня длинные волосы, и частенько они забивают слив в ванне. Раньше муж ругался, когда проблема вновь возникала, теперь же я не дожидаясь ее появления. Просто время от времени заливаю в слив немного крема для депиляции. Жду несколько минут, а потом пропускаю горячую воду в большом количестве. Помогает!

*Ольга Паршина.*

### ЧТОБЫ НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ



Вместо того чтобы лечиться, куда лучше вовремя провести профилактику! Есть у меня одно средство, которое подойдет как для взрослых, так и для детей. Для его приготовления необходимо 3 лимона, 300 г изюма, 300 г кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 ст. л. меда.

Лимоны разрежьте на 4 части, удалите косточки, цедру оставьте. Изюм и курагу тщательно промойте в чистой воде, затем ополосните кипяченой. Лимоны, грецкие орехи, изюм и курагу пропустите через мясорубку. Добавьте мед и перемешайте. Переложите в банку и храните в холодильнике. Съедайте натощак по 1 ст. л. смеси каждый день.

*Валентина Федотова.*

## ОТМЫТЬ МИКРОВОЛНОВКУ - ЛЕГКО!

Мы часто используем микроволновку, поэтому загрязняется она быстро. Разводы, остатки жира, липкость - от всего этого я избавляюсь благодаря своему собственному средству. Цедру 1 лимона я заливаю 0,5 л холодной воды. Наливаю раствор в миску и ставлю ее прогреться на 2 мин. в микроволновку. Лимон выделяет эфирные масла, которые помогают растворять жир. После этого мне остается лишь протереть микроволновку внутри влажной тряпкой.

*Маргарита М.*



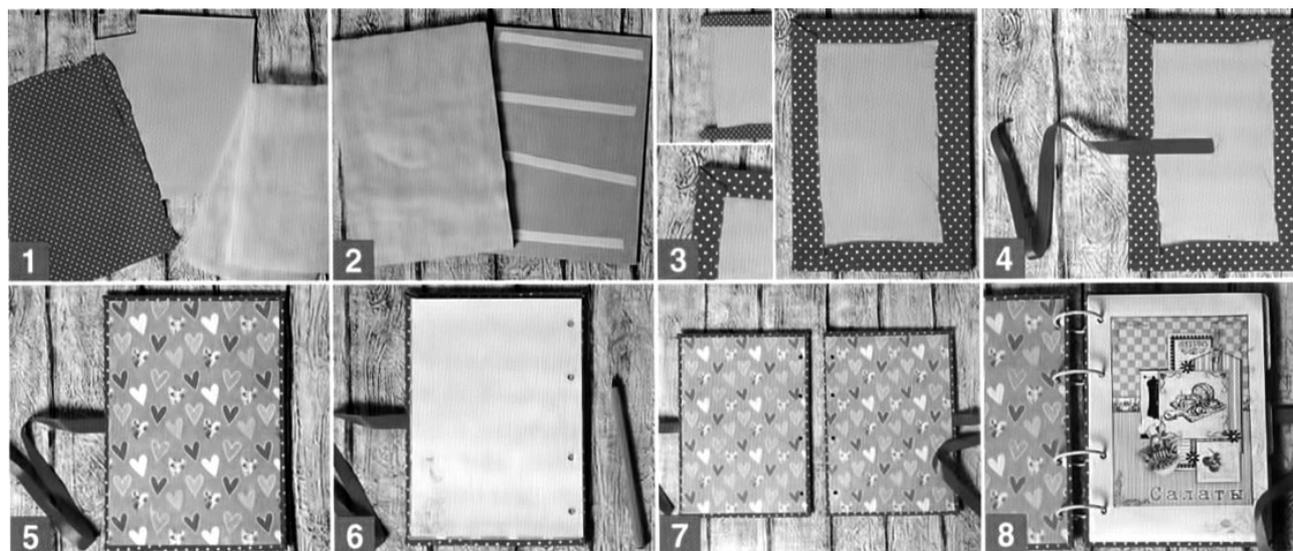
# ВКУСНАЯ КНИГА

Собственная кулинарная книга - вот что точно пригодится каждой хозяйке.

В семи любимых, очень удобные фирменные открытки с рецептами пока не печатаются на плотной бумаге, но рецепты-то остались! Их надо куда-то собирать. Предлагаем оформить собственную кулинарную книгу с веселой и пряной в прямом смысле слова обложкой. Крепление на кольцах позволит собрать сколько угодно рецептов, при этом любой из них легко вытащить и примагнитить к холодильнику, пока готовишь. Запаситесь пайетками, пуговицами, специями, бобами, макаронами, прочими всевозможными мелочами для украшения и - вкусно-творчества!

## ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

★ Картон ★ ткань ★ синтепон ★ двусторонний скотч ★ ножницы ★ декоративная бумага ★ атласная лента ★ разъемные кольца ★ тетрадный блок ★ иллюстрации (собственный коллаж) ★ материалы для декора (бумажные цветы, пуговицы, ягоды, корица и т. д.) ★ суперклей (например, «Момент-кристалл») ★ линейка ★ дырокол (шило).



**1.** Подготавливаем 2 листа картона размером 21x15 см, 2 листа синтепона такого же размера, 2 куска ткани 25x20 см.

**2.** Двусторонним скотчем склеиваем лист синтепона с листом картона один к одному. Ножницами подравниваем края.

**3.** Проглаживаем ткань утюгом, чтобы она идеально натягивалась. Промазываем клеем края

картона и аккуратно приклеиваем ткань, подворачивая края и углы.

**4.** К внутренней стороне обложки от центра к левому краю приклеиваем атласную ленту, чтобы сделать завязки.

**5.** Из декоративной бумаги вырезаем прямоугольник 20x14 см и приклеиваем скотчем или клеем к внутренней стороне обложки, закрывая картон и края ткани.

**6.** Прикладываем лист из тетрадного блока к обложке и обводим ручкой места для пробивки отверстий для колец.

**7.** Дыроколом или шилом пробиваем отверстия в обложке. И повторяем шаг с 1-го по 6-й для задней обложки книги. Только теперь лента будет располагаться справа, а отверстия - слева.

**8.** Вставляем в обложку кольца и блок для тетра-

ди. Двусторонним скотчем приклеиваем иллюстрации для разделов книги.

**9.** Самое интересное - украшать обложку. Приклеиваем иллюстрацию, надпись (объемную или распечатанную на принтере), любые декоративные элементы: папочку корицы, ванили, бадьян, сушеные дольки апельсина, пуговицы, кружево и т. п. Книга готова!



# КОЖА ЧИСТАЯ И СИЯЮЩАЯ!

Ежедневного умывания недостаточно, коже нужен более глубокий уход. Правильно выполненный пилинг не только очистит ее, но и продлит молодость.

Процедура пилинга проста только на первый взгляд. Когда приступаешь к ней, возникает немало вопросов о технике проведения, частоте употребления, противопоказаниях.

### Для чего нужен пилинг?

Наша кожа регулярно обновляется, но зачастую этому процессу мешают старые слои. Они накапливаются, в результате чего кожа становится сухой, обезвоженной, ухудшается цвет лица. Очистить верхний слой от ороговевших частичек помогает пилинг.

После процедуры кожа обновляется, начинает дышать, лучше впитывает любые кремы и сыворотки, нанесенные на ее поверхность. Пилинг помогает справиться с высыпаниями, прыщиками, следами от них, акне и прочими проблемами кожи. Но самое главное - он омолаживает кожу, делает ее упругой, эластичной, приводит в тонус. После серии регулярных процедур исчезают мелкие мимические морщинки.

### Каким он бывает?

Пилинг делится на несколько видов. По глубине проникновения - на поверхностный, срединный и глубокий. Поверхностный пилинг легко проводить в домашних условиях с помощью домашних средств или средств, приобретенных в аптеке. Срединный и глубокий лучше выполнять в кабинете квалифицированного специалиста. Самостоятельное проведение процедуры может грозить химическими ожогами кожи.

При этом глубокий пилинг из всей тройки считается самым эффективным, так как средство проникает максимально глубоко в кожу.

По составу средства - на механический и химический. Механический пилинг - он же скраб - удаляет ороговевшие частицы кожи с помощью абразивных веществ. Он прекрасно подходит обладательницам жирной кожи. Химический пилинг воздействует на старые слои с помощью кислот, которые в буквальном смысле расщепляют их. Такая процедура идеальна для сухой и чувствительной кожи.

### Можно ли делать пилинг дома?

В домашних условиях можно с легкостью проводить поверхностный пилинг.

Однако перед процедурой следует распарить кожу при помощи паровой бани. Для этого достаточно очистить лицо и подержать его 5-7 минут над горячим отваром ромашки или шалфея. Голова при этом должна быть накрыта полотенцем. После паровой бани необходимо протереть лицо тоником и приступать к нанесению состава на кожу.

**ВАЖНО:** Если на коже есть воспаления, ранки, лучше отказаться от проведения пилинга до тех пор, пока кожа полностью не восстановится.

### Проверенные рецепты

Рецепт состава для проведения пилинга нужно выбирать, исходя из типа кожи.

#### Для сухой:

- \* 1 ст. л. сахарного песка смешать с 1 ст. л. натурального йогурта (без добавок). Нанести смесь на лицо на 20 минут, затем смыть.
- \* 1 ст. л. овсянки смешать с 3-4 орехами миндаля. Перемешать все в блендере, добавить 1 ч. л. оливкового масла. Нанести смесь на кожу массажными движениями, через 10 минут смыть водой.

#### Для нормальной:

- \* 1-2 ст. л. сметаны, кефира или простокваши толстым слоем нанести на кожу лица и оставить на 20 минут. Потом смыть водой.
- \* Сок 1/2 лимона смешать с 1/2 ч. л. мелкой соли. Смесь нанести на кожу и сделать легкий массаж в течение 3-4 минут. После этого смыть состав с кожи.

#### Для жирной:

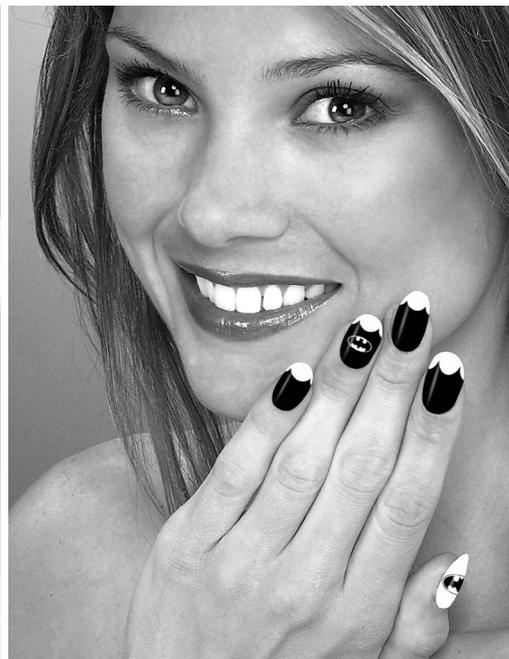
- \* Добавить к 2 таблеткам аспирина немного воды так, чтобы таблетки растворились. Добавить к ним 1 ч. л. меда. Нанести на кожу лица на 15-20 минут, затем смыть теплой водой.
- \* Смешать 1 ст. л. бодяги, 1/2 ч. л. перекиси водорода и 2 ст. л. сметаны. Нанести на кожу на 10 минут, после чего смыть состав прохладной водой.

## РУКИ БУДУТ НЕЖНЫМИ

Чтобы кожа рук оставалась мягкой, я перед сном делаю теплые ванночки с настоями календулы или валерианы. Заливаю 1 ст. л. травы 1 л кипятка и даю настояться 35-40 минут. Потом немного остужаю отвар и опускаю в него руки на 15 минут. Кроме этого, раз в неделю перед сном смазываю кожу рук тонким слоем оливкового масла и надеваю хлопчатобумажные перчатки.

Надежда Воронова.





# УРОКИ МАНИКЮРА

## КАКОЙ ЛАК ВАМ ПОДХОДИТ?

**Подбор лака - задача не из простых. Хочется, чтобы руки выглядели не только ухоженными, но и притягивали к себе восхищенные взгляды.**

**В** магазине оттенков лака может понравиться, но неизвестно, как он будет смотреться на ваших ногтях в сочетании с вашим образом и нарядом.

### Что будет уместно?

Бесцветный лак - беспроигрышный вариант, подходит для любого события. Ногти выглядят ухоженными, создается эффект натурального покрытия. Можно сделать французский маникюр. Это покрытие уже стало классическим и также допустимо в любых ситуациях.

Для спокойной рабочей обстановки выбирайте нейтральные, пастельные оттенки. Ваш маникюр не должен привлекать к себе чрезмерное внимание и смотреться вульгарно.

Если перед вами стоит цель произвести впечатление, пускайте в ход яркие тона - красный, малиновый, бордовый. Неплохо смотрятся глубокие оттенки синего, изумрудного, коричневого.

Для дружеских встреч, вечеринок, отдыха можете дать волю фантазии. В этом случае будет уместен маникюр с использованием нескольких цветов и аксессуарами - стразами, наклейками, камушками.

### Форму ногтей

#### МОЖНО ИЗМЕНИТЬ

Цвет лака может визуально изменить форму ногтей. Например, ноготь будет

казаться длиннее, если на него нанести лак темного оттенка. В этом случае не следует красить всю пластину - достаточно одной широкой полоски по середине ногтя. Тем, у кого ногти слишком узкие, стилисты советуют присмотреться к светлым оттенкам.

Внимательно нужно относиться к выбору яркого тона лака, так как подходит он не всем. Например, на очень коротких ногтях, обстриженных под корень, он будет смотреться плохо. Тот же самый результат ждет тех, кто нанесет его на слишком длинные ногти, - современные стилисты считают, что это выглядит вульгарно. Они едины в своем мнении: яркие лаки созданы для обладательниц средних по длине ногтей.

### Цвет кожи имеет значение

Один и тот же оттенок лака может по-разному смотреться на женщинах в зависимости от их цвета кожи. Свет-

локожим советуют носить оттенки розового, серебристого, пастельного и отказаться от желтого, зеленого и золотого цветов. Яркие тона подойдут смуглым, загорелым женщинам. Обладательницам среднего, стандартного оттенка кожи повезло больше всего. Их ноготкам подойдет любой оттенок; но особенно стоит обратить внимание на золотистые и коричневые тона.

### Правила для любого цвета

Какой бы цвет вы ни выбрали для покрытия, помните, что ваши ногти должны быть идеальны для того, чтобы лак лег хорошо. Никаких заусенцев, неровных краев быть не должно. Любой лак на неухоженных ногтях будет смотреться плохо. Если вам нужно замаскировать неровности ногтевой пластины, воспользуйтесь пастельными тонами лаков - они скроют изъяны.

## ЧТОБЫ ЦВЕТ ДЕРЖАЛСЯ ДОЛГО

\* Перед нанесением лака пользуйтесь базовым покрытием, а после нанесения - защитным.

\* Отшлифуйте ногти специальной пилочкой перед покраской - лак ляжет ровнее.

\* Обезжирьте ногти, например, с помощью жидкости для снятия лака. Так покрытие будет иметь

лучшее сцепление с ногтевой пластиной.

\* Если вы накладываете несколько слоев лака, тщательно просушивайте каждый перед нанесением следующего.

\* Не наносите больше двух слоев лака, иначе просушить его будет очень сложно.

## Праздничное меню



### ГОРЯЧАЯ РЫБНАЯ ТАРЕЛКА

**400 г замороженных осьминогов, 400 г мини-кальмаров, 400 г крупных креветок, 200 г морских гребешков, 12 мидий, 400 г колец кальмара в панировке, 12 ломтиков бородинского хлеба, 1 лайм, 1 лимон, 300 мл растительного масла, 2 веточки розмарина.**

**Для маринада: небольшой корень имбиря, 4 зубчика чеснока, соевый соус по вкусу.**

**Для соуса: «Тюрлет»: 50 г каперсов, 2 зубчика чеснока, 2 веточки кинзы, 2 ст. л. соевого соуса, 250 г сметаны.**

\* Осьминогов и мини-кальмаров отварить в подсоленном бульоне с добавлением специй по вкусу. Для маринада имбирь натереть на мелкой терке, добавить соевый соус, чеснок, пропущенный через пресс, и залить им креветки. Оставить на 30 мин. Мидии быстро обжарить. Так же быстро обжарить гребешки и креветки. По отдельности обжарить мини-кальмаров, осьминогов, кольца кальмаров и ломтики хлеба.

\* Для соуса «Тюрлет» каперсы, чеснок, кинзу измельчить в блендере, затем перемешать со сметаной и соевым соусом.

\* Все морепродукты выложить горками на большое блюдо, добавить гренки из бородинского хлеба, половинки лимонов и лайма. Украсить веточками розмарина. Отдельно в соуснике к блюду подать соус «Тюрлет».

### САЛАТ

#### КАРИБСКИЙ С МАНГО

**120 г разных листовых салатов, 1 манго, 1/2 ананаса, 2 свежих огурца, 120 г филе копченой курицы.**

**Для соуса: 1 манго, 100 г мягкого сыра, 1 ч. л. ворчешского соуса, сладкий соус чили и соевый соус по вкусу.**

\* Листья салатов вымыть, обсушить и нарвать. Манго вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Мякоть ананаса, огурцы и курицу нарезать ломтиками.

\* Для соуса мякоть манго измельчить в блендере до получения пюре. Соединить с сыром, ворчешским соусом, соусом чили и соевым. Слегка взбить.

\* Ингредиенты соуса перемешать, полить приготовленным соусом и сразу подать на стол.



#### САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ И БАЗИЛИКОМ

**1 куриное филе, 2 ст. л. растительного масла, 120 г разных листовых салатов, 60 г мякоти ананаса, 1 небольшой апельсин, 80 г филе копченой курицы, 1 ст. л. сладкого соуса чили, 30 г соуса песто, веточки базилика и мяты, несколько помидоров черри для украшения.**

\* Куриное филе нарезать полосками и обжарить на растительном масле. Листья салата вымыть, обсушить и нарвать. Ананас нарезать соломкой, дольки апельсина очистить от пленок. Копченое куриное филе нарезать соломкой.

\* Все ингредиенты соединить и перемешать. Соусы чили и песто перемешать, заправить салат. Украсить листочками базилика, мяты и половинками помидоров черри.

## Утка с фруктами

**1 утка, 150 г чернослива, 3-4 яблока, лимонный сок, соль, перец, корица.**

Тушку утки натрите лимонным соком, солью и перцем, заполните ее начинкой из чернослива и нарезанных дольками и посыпанных корицей яблок и поставьте на 2-3 часа в холодное место. Жарьте в духовке, периодически поливая образующимся соком.

## ...С ЛИМОННЫМ СОКОМ

### И ВИНОМ

**1 утка весом 1,5-2 кг, 1 стакан белого вина, 1 лимон, сливочное масло, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль, зелень петрушки.**

Тушку утки посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и обжарьте на сливочном масле. Затем облейте вином и жарьте в духовом шкафу до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Для приготовления соуса полученный сок смешайте со сметаной и доведите до кипения. Готовую утку нарежьте на порции и полейте соусом. Украсьте дольками лимона и зеленью петрушки.

## ... запеченная с пряностями

**1 утка, 2 ст. ложки смеси любых пряных трав, 1 долька чеснока, 2 лавровых листа, 1 пучок разной зелени, 1 луковица, молотый красный и черный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.**

Зелень нашинкуйте, луковицу разрежьте на 4 части, положите их в сковороду вместе с утиными потрохами, 1 лавровым листом, залейте 1 стаканом воды. Утку натрите снаружи и внутри измельченным чесноком, солью, черным перцем и смесью пряных трав; внутрь тушки положите 1 лавровый лист. Утку уложите грудкой вниз на решетку духового шкафа, под нее поставьте сковороду с потрохами и зеленью. Жарьте при температуре 225°C в течение 60-90 минут, периодически смачивая поверх-



**Избыток мяса в меню повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей. Норма – 50 г в день. Исключения составляют те, кто занимается физическим трудом.**

# ГОТОВИМ УТКУ

ность холодной водой. При необходимости в сковороду подлейте горячую воду. За 20 минут до готовности утку переверните. Содержимое сковороды протрите через сито, добавьте сливки, добавьте красный и черный перец, посолите и прокипятите. Утку подайте с этим соусом и картофельным пюре.

Приготовьте соус: в сковороде спассируйте на сливочном масле муку, влейте бульон, оставшийся от тушения утки, размешайте, добавьте 2 ст. ложки нашинкованных грибов, сметану и доведите до кипения. Готовую утку освободите от ниток и достаньте фарш. По центру блюда уложите утку, вокруг фарш и полейте соусом.

## ... с лапшой и грибами

**1 утка, 200 г лапши, 6-7 сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль.**

Сварите в подсоленной воде лапшу и откиньте на дуршлаг. Грибы залейте 2 стаканами воды, отварите, процедите и мелко нарубите. Отложите для соуса 2 ст. ложки грибов, остальные смешайте с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем. Тушку утки нафаршируйте лапшой с грибами и зашейте. Положите утку в кастрюлю, влейте грибной отвар, добавьте измельченные корни и тушите до готовности.

## ... тушенная с помидорами

**1 утка, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2-3 помидора или 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 кг свежих грибов, перец, соль.**

Утку нарежьте на порционные куски, залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите и варите до полуготовности. Приготовьте соус: спассируйте на масле мелко нарезанный лук, муку, очищенные и нарезанные помидоры или томатное пюре, разведите бульоном, в котором варилась утка. Залейте соусом мясо, добавьте нарезанные полосками грибы, посолите и тушите на слабом огне до готовности. При подаче посыпьте молотым черным перцем.

# СКУМБРИЯ НА ЗАКУСКУ



**2 тушки скумбрии, сок половины лимона, пряности для рыбы, молотый душистый перец, чеснок, крупная соль по вкусу.**

Рыбу выпотрошите, удалите головы, промойте, обсушите. Удалите хребет так, чтобы каждую тушку можно было расплести как «книжку». Полейте рыбу с обеих сторон лимонным соком (можно немного больше указанной нормы), посыпьте солью и пряностями. Дай-

те постоять при комнатной температуре 2-3 часа, затем на 8 часов (можно на ночь) поставьте в холодильник. Утром каждую рыбу щедро посыпьте мелко нарубленным чесноком, туго сверните рулетом, положите в полиэтиленовый пакет - и в морозилку. Когда рыба полностью замерзнет, достаньте, дайте чуть оттаять, нарежьте острым ножом тонкими ломтиками и сразу подайте к столу. А можно часть оставить в морозилке как угощение для неожиданных гостей.

## Зеленый подоконник



# ВЕСЕННЯЯ ПЕРЕСАДКА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

**Весной после зимнего периода покоя начинают оживать все домашние растения. Естественно, что цветоводы стараются активизировать уход за комнатными цветами и, в первую очередь, заняться их пересадкой. А вот всегда ли это оправдано?**

**Как определить, нужно ли пересаживать растение?**



Очень часто любители комнатных цветов пересаживают растения только потому, что горшки кажутся маловатыми. При этом вполне возможно, что домашнее растение вполне комфортно себя чувствует, а пересадка может ему повредить, ведь распространенная ошибка любителей комнатного цветоводства – это несвоевременная пересадка растений.

Чтобы знать наверняка, требует ли цветок пересадки, нужно хорошо пролить его так, чтобы растение можно было вынуть из горшка вместе с земляным комом. Если горшок действительно растению тесен и оно нуждается в пересадке, вы увидите, что земляной ком густо оплетен корнями, и из-за них земля почти не видно.

Если же такой картины вы не наблюдаете, то растение в пересадке не нуждается. Поэтому аккуратно верните его в горшок, стараясь не повредить корни.

**Как правильно пересаживать комнатные растения. Способ первый**

Лучше всего пересаживать цветы – весной, чтобы за теплое время корневая система могла хорошо укорениться. Если вы проверили, что ваше комнатное растение действительно нуждается в пересадке, начните готовить все необходимое: горшок, лейку, землю. Причем, выбирайте горшок лишь не-



много больший, чем тот, в котором живет растение, иначе будет заметная задержка роста.

Если вы собираетесь использовать уже бывший в употреблении горшок, то его обязательно нужно хорошо вымыть. Новый керамический горшок необхо-

димо замочить на ночь в холодной воде.

Перед началом пересадки растения нужно прикрыть дренажные отверстия специальным дренажем, черепками или кусочками кирпича, а затем засыпать тонким слоем земли.

Теперь нужно заняться подготовкой самого растения. Хорошо пролейте его и оставьте на час. По истечении этого времени начните вынимать растение из горшка, захватив горшок рукой сверху. Переверните горшок и слегка постучите его краями по столу. Если растение вместе с комом не вынимается из горшка, можно попытаться отделить его от внутренних стенок при помощи ножа. Теперь аккуратно снимите горшок и установите растение на слой свежей земли в новый горшок, и аккуратно заполните влажной землей пустое пространство между земляным комом и стенками нового горшка.

Осталось уплотнить новую землю вокруг земляного кома пальцами до тех пор, пока уровень новой земли не сравняется с основанием стебля растения. Чтобы земля лучше оседала, можно слегка постучать горшком по столу.

После пересадки обильно полейте растение и поставьте в затененное место примерно на неделю. Следует ежедневно опрыскивать листья пересаженного растения, чтобы оно не увяло. Через неделю пересаженное растение можно поставить на обычное место и ухаживать за ним, как и раньше.

**Как правильно пересаживать комнатные растения. Способ второй**



Если горшок уже слишком большой или же пересадка может нарушить формирование кроны, пересадку делать не стоит. В таких случаях рекомендуется каждый год весной делать обновление субстрата.

Для этого из горшка нужно выбрать верхний слой земли на глубину от 2 до 5 сантиметров в зависимости от размера горшка. Удаленную землю следует выбросить, а в горшок добавить свежую землю.

Затем субстрат нужно немного уплотнить, растение полить и оставить на обычном месте.



## Домашние любимцы



Журнал «Форбс» периодически печатает на своих страницах список самых состоятельных людей. Но, как оказалось, не менее богатые особи встречаются и среди братьев наших меньших.

## БОГАТЫЕ НАСЛЕДНИКИ

**Х**отели бы вы получить наследство в виде внушительной суммы с многочисленными нулями? Скорее всего, ответ будет утвердительным. Только вот такая удача вам вряд ли светит, если вы, конечно, не пушистый усатый кот.

### Котам везет

Вдова Маргарет Лейн (Англия), наверное, очень обиделась на своих родственников, раз пообещала отдать свое состояние первому встречному. «Первым встречным» оказался бездомный котяра, получивший от вдовы кличку Тинкер, особняк и состояние в 226 тысяч долларов.

Трое котов - Хелкэт, Брауни и Чарли - живут припеваючи. Их хозяин, доктор Вильям Гриер, оставил своим любимцам почти миллион долларов - по 415 тысяч Брауни и Хелкату и 250 тысяч - Чарли. Очевидно, Чарли был тот еще негодяй и большего не заслужил. Кстати, котов уже нет в живых (дело происходило в середине прошлого века), а их состояние выросло до четырех миллионов!

### Курица-миллионерша

Не только котам перепадает огромные состояния. В Британии есть скотный двор, где каждая свинопя - миллионерша, а любая курица заткнет за пояс жену нефтепромышленника. В свое время богатый британский издатель Майлз Блэквел купил ферму, поселился там вместе с супругой и начал разводить редкие породы кур и свиней. Детей у Блэквела не было, и все состояние семейной пары, без малого 18 миллионов долларов, досталось впоследствии свиньям и курам.

Довольной и счастливой должна чувствовать себя черепаха Сильверстоун, получившая в наследство от своей хозяйки Кристины Фойл два миллиона долларов. Учитывая то, как скромно и при этом долго живут черепахи, не исключено, что через сотню лет Сильверстоун станет самой богатой обитательницей нашей планеты.

### Золотая конура

Но самыми богатыми животными в мире все-таки являются собаки. Некая Нора Хордвелл оставила двум своим колли - Тине и Кейт - дом, землю и миллион долларов. Основным условием для опекунов был тщательный уход за собаками.

Владелица небоскреба Эмпайр-стейт-билдинг Леона Хемсли оставила своему мальтийскому терьеру по кличке Трабл 15 миллионов долларов. При этом брат Леоны получил всего 10 миллионов, а ее внуки - по пять миллионов долларов. Обделенные родственники считают, что терьер совершенно справедливо носит свою кличку (Trouble с английского - «ошибка», «проблема»).

Кинопродюсер Роджер Доркас терпеть не мог своих родственников, а больше всего на свете ненавидел супругу. Поэтому перед смертью он составил завещание, согласно которому все его состояние - 65 миллионов долларов - перешло его псу Максимилиану. Согласно местным законам, чтобы получить деньги, на собаку пришлось выправить «человеческие» документы. Этим и воспользовалась вдова Роджера. Обиженная дама не без помощи адвокатов пришла к выводу, что раз пес имеет человеческие документы, стало быть, с ним можно и поступать, как с человеком. Вдова быстро вышла замуж за Максимилиана и все-таки получила состояние своего первого мужа. Пес же сразу же после брачной церемонии бесследно исчез.

А самым богатым псом в мире является немецкая овчарка Гюнтер IV, чье состояние составляет 324 миллиона долларов! Более того, Гюнтер IV является наследником своего отца (разумеется, тоже овчарки) Гюнтера III. А тот получил свои деньги от графини Карлотты Либенштайн в 1992 году. Кстати, изначально сумма была меньше, но опытные опекуны, создав компанию по торговле недвижимостью, на порядок улучшили материальное положение и без того богатой псини.

## Поздравления

Любочку и Риточку  
**ТАТУЛОВЫХ**  
поздравляем  
с днем рождения.  
Пожелать хотим так много,  
Что всего не перечесать,  
Счастья самого большого,  
Что на свете есть.  
Пусть в жизни все будет гладко,  
Без печали, без преград,  
Станет каждый день подарком,  
И всегда сияет взгляд.

Юра и Алла  
Титвинидзе.

Беллу **КИЛАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
С днем рожденья тебя  
поздравляя,  
Мы искренне желаем светлых дней,  
Здоровья и счастья без края,  
Тепла души от преданных  
друзей.

Твои друзья-эрудиты.

Поздравляем нашу дорогую,  
любимую, милую, заботливую  
Нино **СААМИШВИЛИ**  
с днем рождения.  
Мы все, твоя семья, сердечно поздравляем с этим светлым днем и от всей души желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни.  
**Мамочка – женщина ты мудрая и честная, Добрая, общительная, Смелая, решительная.**  
**Мы любим тебя всей душой**  
**И желаем не только в день рождения, Радости, силы, красоты,**  
**И, конечно, исполнения мечты.**

**Мама Натела, Коста, Мария, София, Гия, Манана, Темури, Диана, Иракий, Эка, Ачико, Анако, Тамуна, Леван, Георгий.**

## Знакомства

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

+ + +

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.

# Декоративный камин

Отличная идея – сделать своими руками декоративный камин. Выглядит он совсем как настоящий!

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- \* БОЛЬШАЯ КАРТОННАЯ КОРОБКА
- \* КЛЕЙ ПВА
- \* КРАСКА ВОДОЭМУЛЬСИОННАЯ
- \* МОЛДИНГИ
- \* КИСТЬ
- \* МАЛЯРНЫЙ СКОТЧ



Прежде чем приступить к работе, определитесь с местом, где камин будет стоять. От этого зависят размеры и стиль. Посмотрите образцы в Интернете. Не важно, из какого материала сделан каркас, – главное, как он задекорирован. Исходя из задумки приобретите в магазине строительные молдинги и другой декор.

1 Сделайте чертеж будущего камина на бумаге, затем перенесите его на картонную коробку. Обычно камин состоит из трех частей: основание, портал, верхняя полка. Вырежьте и склейте портал – прямоугольную коробку по размерам камина (фото 1).

2 Разметьте и вырежьте топку камина (фото 2). Ее можно вырезать как из цельного полотна коробки, так и сделать из отдельных полос. Получится «окно», края которого нужно прикрепить скотчем к задней стенке так, чтобы они сформировали внутренние боковые стенки топки. Верхнюю часть топки вырежьте отдельно и закрепите скотчем (фото 3).

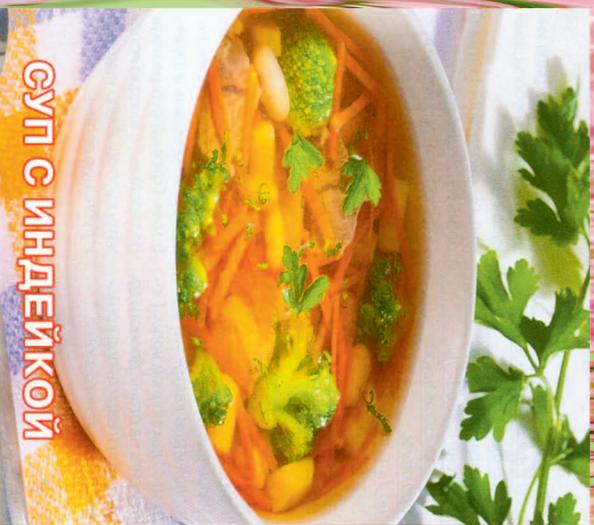
3 Основу для камина выполните также, как и портал. Учтите, что она должна быть больше камина на 5-10 см

по ширине и на 10-12 см по длине. Чтобы она не прогибалась, внутрь ее вклейте ребра из нескольких слоев картона. Скрепите их вам помогут клей ПВА и малярный скотч. Установите портал на основу точно по центру, скрепите малярным скотчем.

4 Верхнюю каминную полку можно отдельно не делать (ее будет служить верх коробки). Но если вы планируете ставить на камин какие-либо предметы, например вазу или фоторамку, то ее нужно укрепить. Для этого из картона вырежьте несколько прямоугольников по размерам верха портала или чуть больше, склейте их между собой и поставьте под пресс. Прикрепите полку к portalу при помощи полимерного клея (фото 4).

5 Все края и швы камина проклейте малярным скотчем. Каминную полку оформите декоративным молдингом и по желанию – элементами лепнины. Покройте камин белой водоэмульсионной краской при помощи кисти (фото 5). В местах, где нужно прокрасить декор, используйте вместо кисти губку. По желанию, если этого требует стиль интерьера, элементы декора камина можно слегка позолотить.





## СУП С ИНДЕЙКОЙ

100 г сухой фасоли, 600 г филе индейки, 1 морковь, 1 луковица, 4 клубня картофеля, 200 г замороженной брокколи, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, соль, молотый черный перец.

Сухую фасоль залить холодной водой и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром филе индейки вымыть, положить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды. Поставить на огонь, довести до кипения и варить под крышкой на маленьком огне 1 ч. Бульон процедить, филе индейки нарезать небольшими кусочками. Бульон снова поставить на огонь и довести до кипения. Положить в него набухшую фасоль и варить 30 мин. Морковь тщательно вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и мелко порубить. Картофель вымыть, очистить и нарезать брусочками. Подготовленные овощи положить в бульон с фасолью и варить 10 мин. Добавить брокколи, посолить, поперчить и варить 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, в каждую положить кусочки филе индейки и рубленую зелень.

**Совет:** для более яркого вкуса в конце варки добавьте в суп немного соевого соуса.



## КУРИНЫЕ НОЖКИ С ЧАТНИ

8 куриных голени, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, 70 г сахара, 200 мл белого сухого вина, 2 манго, 1 луковица, 120 г изюма, 100 г маринovanного имбиря, 1 ч. л. семян горчицы, соль, молотый перец чили.

Куриные голени вымыть и обсушить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Половину порубившейся массы перемешать с оливковым маслом и лимонным соком. Подготовленные куриные голени сложить в кастрюлю, обмазать получившимся маринадом, накрыть крышкой и оставить на 1 час в прохладном месте. Для чатни манго очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками. Лук порубить, имбирь мелко нарезать. Сахар смешать с вином и довести до кипения при помешивании. Добавить манго, лук, изюм и имбирь, семена горчицы и тушить 30 мин. Снять с огня и охладить. Добавить молотый перец чили и соль по вкусу и перемешать. Куриные голени достать из маринада и обжарить со всех сторон на гриле. Выложить на тарелку вместе с чатни и подать на стол.

**Совет:** вместо манго можно взять сладкие ароматные яблоки и добавить в чатни немного апельсинового сока.



## САЛАТ «ОВОЩНОЙ МИКС»

2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 100 г белокочанной капусты, 2 ст. л. рубленого укропа, 100 г замороженного зеленого горошка, 30 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 80 г сметаны, соль, молотый черный перец, зеленый лук для украшения.

Картофель и морковь вымыть, переложить в кастрюлю. Залить горячей водой, довести до кипения и варить на среднем огне 15 мин. Воду слить, овощи дать остыть, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы нарезать соломкой. Капусту нашинковать, посолить, посыпать укропом и перетереть руками. Зеленый горошек варить в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг и дать остыть. Зеленый лук вымыть, хорошо обсушить и крупно нарезать. Капусту слегка отжать, перемешать с остальными ингредиентами и выложить в салатник. Для соуса чеснок очистить, пропустить через пресс, перемешать со сметаной, посолить и поперчить. Полить ингредиенты салата, перемешать и подать на стол.

**Совет:** свежую капусту можно заменить не слишком кислой квашеной, а соленые огурцы - свежими.



## ТАРТАЛЕТКИ С РЫБОЙ

70 г сливочного масла, 70 г твердого сыра, 300 г слабосоленой красной рыбы, 8 готовых тартелеток, 1 авокадо, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, веточки петрушки для украшения, соль, молотый черный перец.

Масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Сыр натереть на мелкой терке. Несколько тонких ломтиков красной рыбы нарезать полосками и отложить для украшения, остальную мелко нарезать. Соединить мягкое масло, тертый сыр, 2/3 нарезанной рыбы и хорошо перемешать (можно измельчить блендером). На дно каждой тартелетки выложить оставшуюся 1/3 рыбы. Сверху - слой рыбы с сыром и маслом. Авокадо очистить, нарезать на половинки и вынуть косточку. Мякоть мелко нарезать или размять вилкой. Сбрызнуть лимонным соком. Лук измельчить и перемешать с авокадо. Приправить солью и молотым черным перцем. Авокадо с луком разложить по тартелеткам. Подать, украсив полосками семги и веточками петрушки.

**Совет:** наполняйте тартелетки начинкой непосредственно перед подачей на стол, иначе они станут мягкими.