

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№19  
май 2016

цена:  
1,5 лари

**Хитрости**

ЖИЗНИ

стр.35

**Растения**

для красоты

стр.36

**Как добиться**

своего?

стр. 18

**Женское**

здоровье

стр.8

**Всеми любимая**

комедия Л. Гайдая

стр.20-21

**Мила Кунис**

стр.16-17

**“Хочу иметь много детей”**

МОДНЫЕ ВЕЩИ



## Весенние принты

Наступила долгожданная весна; появились первые листики, солнце стало светить ярче! Чтобы соответствовать настроению природы, нужно одеться во что-то яркое и светлое. Хороший вариант - разнообразные принты, популярные в этом сезоне. Здесь и яркие цветы, и дикие птицы, и даже творения художников.

### Принт-блокинг – новое слово!

Какой принт носить в этом сезоне: цветочный, леопардовый, в клетку, а может быть, в полоску? Зачем выбирать что-то одно, если можно сделать микс! Он будет называться модным термином «принт-блокинг». По аналогии с колор-блокингом, где мы совмещаем цветовые блоки, в принт-блокинге сочетаются несколько разных принтов в одном образе. Рассмотрите несколько вариантов. Первый – схожие мелкие принты одной цветовой гаммы, которые будут смотреться нежно и романтично. Второй – хаотично разбросанные цветы плюс простой орнамент (горох, линейка, клетка). И третий, самый интересный, – зеркальные отображения самых разнообразных рисунков, как в калейдоскопе.



### Райские каникулы

Те, кто собирается в отпуск на теплое побережье, и те, кто остается дома, но тоже хочет ощутить пьянящую свежесть моря и солнца, могут примерить одежду с ярким тропическим принтом. Пальмовые листья, разноцветные птицы и необычные цветы ищите на хлопковых комбинезонах, брючных костюмах, рюкзаках. Носить такой принт лучше в сочетании с белым, оранжевым и черным цветами.



**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, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**ПЕРВЫЙ В МИРЕ  
КОСТЮМ ДЛЯ ЛОШАДИ**

На ежегодных скачках в Глостершир, Великобритания был представлен первый в мире костюм-тройка для коня.



Причем костюм был шит знаменитым модельером Эммой Сэнхэм-Кинг из дорогостоящей твидовой ткани, этой ткани хватило бы на 10 человек. Этот костюм стал приятной неожиданностью на скачках Cheltenham Festival 2016 и понравился каждому зрителю, сам конь Морстид с удовольствием позировал в новеньком костюмчике для папарацци.

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ  
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

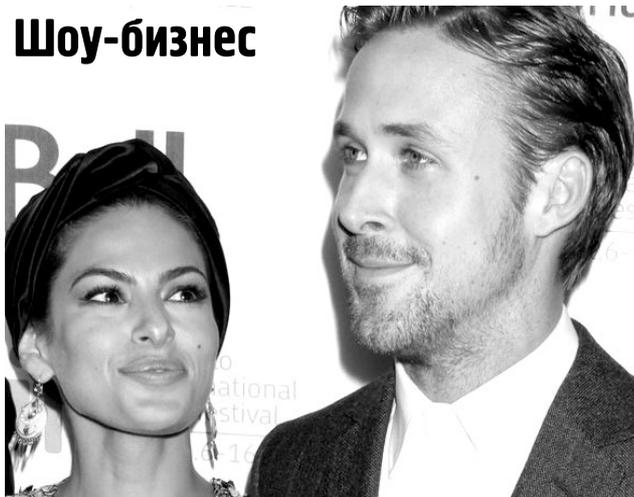
Тел.: 5.93-200-223

**САМЫЙ СТАРЫЙ  
МУЖЧИНА ПЛАНЕТЫ**

Старейшим мужчиной в мире был признан 112-летний Израэль Кристал. Израэль родился 15 сентября 1903 года, однако документы подтверждающие его возраст были найдены только сейчас. В архивах польского города Лодзь нашлись документы, в которых говорится о том, что мужчина жил здесь в 1918 году и тогда ему было 15 лет. В возрасте 25 лет Кристал женился и работал на кондитерской фабрике, а после начала Второй мировой вой-



ны его отправили в концлагерь Освенцим. Его супруга здесь умерла, а сам он к моменту освобождения весил 37 кг. После войны Израэль Кристал переехал в Израиль, где открыл кондитерскую лавку и женился во второй раз.



## ЕВА МЕНДЕС ТАЙНО РОДИЛА ВТОРОГО РЕБЕНКА

10 мая американская актриса и модель с испанскими корнями Ева Мендес стала мамой во второй раз. О радостном событии в жизни Евы и ее бойфренда актера Райана Гослинга рассказал таблоид TMZ. Знаменитые родители назвали девочку Аmandой Ли Гослинг. Репортеры предположили, что Ева и Райан назвали новорожденную дочку в честь матери модели — ее тоже зовут Аманда.

Поклонников удивляет не только появление на свет малышки, но и то, как Мендес удавалось скрыть беременность даже на поздних сроках. Дело в том, что слухи о пополнении в семье то и дело возникали в Сети, но ни одному из фотографов не удалось сделать «беременное» фото знаменитости.

Райан считает, что не видит смысла в свадьбе, он просто счастлив, что с ним

такая женщина, как Ева, в которой он на сто процентов уверен. В 2014 году Мендес и Райан впервые стали родителями — на свет появилась девочка Эсмеральда, теперь у малышки есть и сестренка Мэнди.

Кстати, в Сети постоянно появляются слухи о том, что Ева и Райан находятся на грани расставания, но, к счастью, звезды опровергают слухи о разрыве.

## ОЗЗИ ОСБОРН НЕ СОБИРАЕТСЯ РАЗВОДИТЬСЯ

Недавно в СМИ появилась информация о расставании певца Оззи Осборна с женой Шэрон. На днях музыкант был замечен на улице со своей собакой и обручальным кольцом на пальце. Рокер выглядел несколько растерянным от неожиданно сильно повышенного внимания папарацци к его персоне. «Он не был в плохом настроении, может только слегка грустный», — поведал один из очевидцев.



На вопросы репортеров о размолвке с женой из-за его измены Оззи не ответил. Но признался, что не притрагивался к бутылке и наркотикам уже три с четвертью года. И заявил, что все сообщения о том, что он был не трезв, не соответствуют действительности.

При этом Оззи, как ни в чем не бывало, продолжает обновлять на своих страницах в социальных сетях информацию о музыкальном мероприятии, которое состоится 12 мая, и готовится к предстоящему туру с группой Black Sabbath.

Шэрон пока отмалчивается. Дети звездной пары тоже пока предпочитают воздерживаться от комментариев.

## ВУДИ АЛЛЕН СЧИТАЕТ, ЧТО ОСЧАСТЛИВИЛ СВОЮ ЖЕНУ

В своем последнем интервью 80-летний Вуди Аллен сделал неожиданное заявление: женившись в свое время на своей нынешней супруге Сун-И, которая на 36 лет моложе, чем сам режиссер, он ее решительно осчастливил!

«Я сумел сделать ее жизнь намного лучше. Благодаря мне Сун-И получила огромные возможности, и она ими в полной мере воспользовалась. Она занялась самообразованием, обзавелась множеством друзей, успешно закончила колледж. Сун-И много путешествовала со мной, побывала во всех культурных столицах Европы... Короче говоря, стала очень образованной женщиной!» — поведал Аллен. «Я горжусь теми изменениями,

Миа целых 12 лет, никогда не был на ней женат. Не числился он и приемным отцом Сун-И. Тем не менее, когда Ферроу нашла в письменном столе Аллена фотографии своей обнаженной приемной дочери, которой в то время исполнился 21 год, она устроила страшную истерику. Ферроу порвала отношения с Алленом и сделала все, чтобы испортить ему жизнь. Но это не помешало Сун-И уйти от Миа к Аллену. А пять лет спустя они сыгра-



которые благодаря мне произошли в ее жизни даже больше, чем моими фильмами!» — добавил режиссер.

На самом деле ранний период жизни Сун-И был действительно чрезвычайно тяжелым. Она родилась в Корее, точнее, в Сеуле, где мать девочки бросила ее, оставив жить на улице. Потом малышку подобрали работники социальной службы и поместили в приют. А оттуда ее усыновила давняя подруга Вуди Аллена — актриса Миа Ферроу.

Вуди, хотя он прожил с

ли свадьбу. С тех пор — а прошло уже почти 20 лет — Вуди и его супруга счастливо живут вместе, воспитывая двоих усыновленных ими детишек.

Вуди считает, что Сун-И и его жизнь сделала счастливой. «Она подарила мне стабильность, чудесную семейную жизнь, стала отличной женой и подругой...» — рассказал Аллен. Но, как уточнил режиссер, на него самого Сун-И не оказала никакого влияния. «Я все тот же, каким был 20 лет назад!» — признался Вуди.

## ЭДДИ МЕРФИ В ДЕВЯТЫЙ РАЗ СТАЛ ОТЦОМ

Возлюбленная Эдди Мерфи Пэйдж Батчер родила актеру дочку. Малышка появилась на свет весом 3 килограмма 600 граммов и ростом 49,5 сантиметром. Девочку новоявленные родители назвали Иза Уна.

Это первый общий ребенок 36-летней модели и 55-летней кинозвезды. И девятый для Эдди. У Мерфи уже есть 26-летний сын Эрик и 25-летний Кристиан от бывших подружек Полет МакНили и Тамары Худ соответственно. Еще одна экс-возлюбленная актера Николь Митчелл родила Эдди пять детей. Дочкам Бриа, Шейн, Золе

и Белле сейчас 25, 21, 15 и 13 лет, а сыну Майлзу — 22. Также у Мерфи есть 9-летняя дочка от краткосрочного романа с бывшей солисткой группы Spice Girls Мелани Браун.

С Пейдж Батчер Эдди Мерфи встречается с осени 2012 года. По слухам, пара хотела заключить брак до родов. Но пока до алтаря так и не дошла.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ О НЕМ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

### Сердечный приступ

начинает испытывать недостаток кислорода. Называется это ишемией. Если такое состояние длится более 20 минут, начинают гибнуть клетки сердечной мышцы, то есть развивается инфаркт миокарда. Он может закончиться гибелью больного. В такой ситуации нужно не размышлять, что происходит, а как можно быстрее вызвать скорую.

**2. Что должно настоять?** Боль в грудной клетке, чувство нехватки воздуха. Если боль сильная, человек пугается и спешит вызвать врача. Но сильно болит не всегда.

Поэтому, если ощущения дискомфорта не исчезают в течение 15 минут, необходимо набрать номер скорой помощи.

**3. Как помочь больному до приезда врача?** Принять таблетку аспирина. Но ее обязательно нужно разжевать, чтобы препарат быстрее растворился в крови и начал действовать.

**4. Что ждет пациента в больнице?** Прежде всего, ему сделают ЭКГ. Если инфаркт не вызывает сомнений, срочно отправят в операционную - поставят стент или проведут более обширное хирургическое вмешатель-

ство. Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов спасти сердечную мышцу от необратимых повреждений. Важно успеть помочь больному в течение 60 минут.

**5. Много зависит от самого пациента.** После инфаркта лечиться предстоит не курсом, а постоянно. Однако, как показывают наблюдения, 10% больных бросают прием лекарств в первый же месяц после выписки из больницы. Это резко увеличивает риск повторной катастрофы. После инфаркта миокарда больным необходимы серьезные физические нагрузки, отказ от курения, правильное питание и осторожность при употреблении алкоголя.

*Д. Габарашвили,  
врач неотложной помощи.*

**1. Не медлить!** Основная причина острого коронарного синдрома - разрыв атеросклеротической бляшки в одном из сосудов сердца. На месте «катастрофы» немедленно активизируются тромбоциты, закрывая собой брешь в стенке сосуда. Эта заплатка - тромб, а он затрудняет прохождение крови. И сердце

### Знаете ли вы, что...

✓ Плесень на стенах у 20% людей вызывает аллергию. А если аллергик заглотнул грибковые споры, реакция на них усиливается в 3000 раз! Такие неприятности ждут также астматиков и людей с ослабленным иммунитетом. Особенно тяжело страдают пожилые люди и дети.

✓ В красном вине обнаружили антиоксидант, который ослабляет прогрессирование болезней легких. Значит, его можно пить при хронической пневмонии и других тяжелых заболеваниях легких. И еще: два бокала красного вина смягчают вред, который наносит сосудам одна выкуренная сигарета.

✓ Аллергический насморк провоцирует рак носоглотки. К такому заключению пришли лор-врачи из Тайваня. Они рекомендуют своевременно лечиться, избегать аллергенов, оберегать слизистую носа и глотки от пересыхания и воспаления, не курить и не злоупотреблять алкоголем.

✿ **Насморк пройдет, если сухую шелуху лука положить на горячую сковороду, дождаться, когда пойдет дым, а затем вдохнуть его несколько раз каждой ноздрей.**

✿ **При цистите и частых позывах к мочеиспусканию несколько раз в день пейте 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед.**



## ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

### ПРЕДЛАГАЕТ РЯД ПРОГРАММ НА МАЙ МЕСЯЦ:

Диагностическое исследование сосудов головного мозга (доплер, коагулограмма, компьютерная диагностика «Антропос», консультация) – **59 лари**.

Гирудотерапия (оздоровление пиявками) – варикозное расширение вен и отек ног – **25 лари**, гинекология – **30 лари**, стоматология – **20 лари** (указана стоимость одной процедуры).

Занятия йогой – 1 занятие **10 лари**, абонемент на месяц – **96 лари** (3 раза в неделю).

Гастроскопия – **49 лари**.

Программа снижения веса (тренажеры, сауна, диета, психолог) – **97 лари** в месяц.

Предварительная запись по телефонам:

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

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.  
[www.antropos.ge](http://www.antropos.ge)



## “ДЕТИ СОЛНЦА”

*Так называют детей с синдромом Дауна. Эту болезнь еще в 1866 году впервые описал английский врач Джон Даун, как одну из форм олигофрении – слабоумия. Чему только не приписывали рождения детей с этим недугом: и травмам матери (в том числе психическим), и разнице в возрасте между родителями, и сифилису, и алкоголизму отцов. Наибольшую популярность приобрела так называемая теория «изнашиваемости» материнского организма, поскольку дети с синдромом Дауна чаще рождались из числа последних в многодетных семьях. Лишь в 1959 году французский исследователь Жером Лежен доказал, что причина возникновения болезни – это изменение числа хромосом. Известно, что у нормального человека их 46. При болезни же Дауна, имеется лишняя, 47-я хромосома.*

**В**от этот лишний хромосомный материал и нарушает нормальное развитие плода, – говорит ведущий педиатр Тбилисской детской клиники Тина Кварацхелия. – В результате ребенок рождается с определенными специфическими признаками, которые уже в роддоме позволяют поставить правильный диагноз. В целом синдром Дауна достаточно редкое заболевание. У молодых матерей риск рождения больного ребенка – ниже одного процента. Правда, с возрастом матери он повышается. Поэтому всем беременным старше 35 лет в женских консультациях предлагают исследовать клетки эмбриональной оболочки плода.

Если ребенок с синдромом Дауна родился, то тогда ему надо сделать хромосомный анализ. Дело не только в самом ребенке – в будущем самой семьи. Ведь причиной его заболевания изредка бывает не лишняя хромосома, а особые перестройки в других хромосомах у одного из родителей. А риск рождения больных детей в такой семье уже 50 процентов. Это не значит, что супруги не могут иметь здоровых наследников. Но при каждой беременности женщина обязана делать тщательные анализы.

**Калбатано Тина, какие симптомы характерны для синдрома Дауна?**

Внешние проявления болезни Дауна весьма характерны и известны даже далеким от медицины лю-

дам. Это – одутловатое лицо с плоским профилем и своеобразным разрезом глаз, рот почти всегда открыт, язык исчерчен глубокими, увеличивающимися с возрастом полосками. При этом заболевании снижен мышечный тонус, дети неуклюжие, мешковатые, их движения неловкие, снижен интеллект. Многие не только не умеют считать, но даже не понимают смысла математических операций. Речь тоже развита слабо. А вот эмоциональная жизнь, хоть и примитивная, вполне адекватна окружающей действительности. Более того, «солнечные дети» (так называют детей с синдромом Дауна) доброжелательны, ласковы, послушны, охотно ухаживают за животными, растениями, исполнительны, сами себя обслуживают.

**Какие методы лечения и профилактики при болезни Дауна наиболее эффективны?**

В основном медикаментозное лечение направлено на стимулирование психики, выравнивание гормонального дисбаланса и других нарушений обмена веществ. Но одной лекарственной терапии, к сожалению, недостаточно. Используются физиопроцедуры, массаж, лечебная гимнастика, обычные физические упражнения.

Обязательно надо учесть, что рекомендации по лечению этого недуга должны давать медицинские работники, в зависимости от психического и физического состояния больного ребенка. Как пра-

вило, одним малышам надо укреплять мышечную систему, другим – уменьшить повышенную подвижность суставов. В любом случае, больным полезно играть в мячик, прыгать под музыку. Но главное – постоянно и настойчиво обучать их навыкам самообслуживания, выполнению сначала простой домашней, а затем более сложной работы. Надо сказать, что проводить с ними лечебно-педагогические мероприятия намного легче. Они хорошо адаптируются в семье, а иногда и в обществе.

Поскольку болезнь Дауна излечить полностью невозможно, встает вопрос о мерах профилактики. Наиболее эффективным методом является дородовая диагностика. Она представляет собой целый комплекс обследований, куда входит специальный анализ крови матери, ультразвуковое обследование беременной и другие методики.

**Как решается у нас в стране проблема с детьми с синдромом Дауна? Насколько доступна информация о них, есть ли специальные пособия? Определен ли социальный статус таких больных? Что надо сделать, чтобы «солнечные дети», как их здоровые сверстники, были интегрированы в общество?**

Помните, ровно пять лет назад по телевизору ведущая ток-шоу «Профиль» Майя Асатиани одну из своих передач посвятила семьям, в которых растут дети с синдромом Дауна. Суть этой передачи состоя-

ла не в том, чтобы вызвать жалость к таким детям, а, наоборот, постараться внушить родителям гордость за собственных малышек. Эта актуальная передача вызвала широкий резонанс. Вскоре в Тбилиси появилась неправительственная организация «Дети Солнца», куда родители, которые воспитывали больного ребенка, могли обратиться за помощью.

Сегодня в нашей стране уже немало такого рода организаций, но, честно говоря, пока мало эффективной работы. Причин немало. «Солнечным детям» нужна специально разработанная программа. Они должны обучаться отдельно. Им нужна такая же работа, тепло и любовь, как и их сверстникам.

Вы когда-либо видели детей с синдромом Дауна в «песочнице»? Я, например, нет! К сожалению, их родители, как в былые времена, почему-то стесняются показывать своих отпрысков. Таков, к сожалению, наш менталитет. Мы даже не знаем, сколько у нас детей с этой болезнью. А педагоги и воспитатели, занимающиеся с ними, не квалифицированы, не подготовлены, они не получают достаточных знаний о том, как вести себя с детьми с синдромом Дауна в те или иные моменты. Поэтому нужно систематически проводить тренинги, например, приглашать специалистов из-за рубежа. На Западе проблема интегрирования «солнечных детей» в общество налажена на высоком уровне.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

**Диабетом болеет каждый десятый житель земли, в том числе дети. Этот недуг опасен своими осложнениями. Если не лечиться, человеку грозит слепота, сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность.**

## В ИЗРАИЛЕ УМЕЮТ ЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ

**И**зраиль - это одно из лидирующих государств по изучению диабета, где ученые проводят разные исследования, разрабатывают лекарства, профилактические мероприятия и методы лечения диабета. Что нового предлагают израильские эндокринологи больным людям.

**1.** В этой стране детям-диабетикам трансплантируют искусственную поджелудочную железу. В ней сочетаются инсулиновая помпа и датчики глюкозы, которые подключаются к компьютеру специальной медицинской программой. Искусственная поджелудочная железа также успешно проверена на детях в Словении и Германии.

**2.** Изобретен лекарственный препарат DiaPer 277 для лечения диабета 1 типа. Сейчас лекарство находится на стадии клинических испытаний в Канаде, Израиле, США и десятке европейских стран. Предполагается, что синтетический пептид DiaPer 277 способен остановить прогрессирование этой формы заболевания.

**3.** Спроектированное в Израиле устройство - желудочный стимулятор - закрепляется на внешней

мышце живота. Сотни людей, которым поставлены такие стимуляторы, теперь отслеживают уровень глюкозы в крови так же или лучше, чем синтетический инсулин и остальные лекарства от диабета. Кроме того, устройство помогает уменьшить высокое кровяное давление, уровень триглицеридов и холестерина.

**4.** Лечить диабет помогают медицинские смартфоны. В них встроены датчики, которые анализируют процент жира и уровень глюкозы в

крови. Результаты исследования автоматически отсылаются на удаленный сервер для анализа алгоритмов в контролируемой организации.

**5.** Пересадка здоровых клеток поджелудочной железы с подходящими к ним сосудами находится на стадии лабораторных испытаний и выглядит весьма оптимистично.

**6.** Исследователи в Иерусалиме нашли ферменты, стимулирующие выработку инсулина поджелудочной железой, когда уровень глю-

козы в крови повышается. С их помощью можно помочь больным диабетом 1 типа.

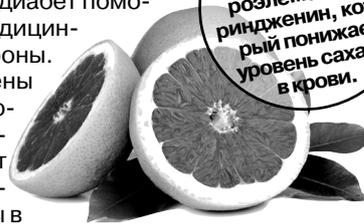
**7.** Израильские ученые научились прогнозировать риск заболевания диабетом. Доказано, что он возникает при повышении массы тела у подростков, эмоциональном истощении на работе, умственной и физической усталости, во время беременности. Изменение диеты и образа жизни у людей из группы риска могут помешать появлению недуга.

**8.** Продолжается поиск новых лекарств для лечения диабета. Пять израильских врачей выиграли гранты на изучение иммунологических и остальных форм препаратов для лечения болезни.

**9.** Доказано положительное влияние воды Мертвого моря на уровень глюкозы в крови. Например, нахождение в бассейне с водой из Мертвого моря в течение 20 минут уменьшает уровень глюкозы на 13%.

**10.** Натуральное лекарство от диабета - грейпфрут. Ученые обнаружили в грейпфрутах микроэлемент нариндженин, который понижает сахар в крови. С помощью нанотехнологии получили активную форму, которая успешно борется с диабетом. Еще одна новость: израильские хирурги сделали вывод, что шунтирование желудка у диабетиков уменьшает уровень сахара в крови и способствует похудению на 10-15 килограммов в течение 3-5 месяцев после операции.

В грейпфрутах ученые обнаружили микроэлемент нариндженин, который понижает уровень сахара в крови.



**О**дни врачи настоятельно рекомендуют этот напиток, другие запрещают его пить не только диабетикам, но даже вполне здоровым людям. А доктора старой закалки с уверенностью называют молоко самым полезным продуктом. В его составе содержатся витамины В, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А и множество других. Лактоза благоприятно действует на почки и печень, избавляя организм от скопления токсинов. Множество медицинских статей посвящено пользе молока. Все с детства знают о содержании в напитке кальция, который имеет огромное значение для правильного развития костей, мышц, работы нервной системы. При диабете молоко необходимо - полагают такие специалисты. Ведь

## Молоко

**Кроме запрещенных для диабетиков продуктов, существует и ряд спорных, к которым эндокринологи относятся неоднозначно. Таким примером можно считать молоко.**



людям с сахарным диабетом приходится сокращать потребление углеводов, провоцирующих выброс в кровь чрезмерного количества глюкозы. Молоко же способно сгладить такой эффект. Стоит отказаться лишь от парного молока из-за наличия в нем сложных углеводов.

Таково мнение этих специалистов. И еще они утверждают, что при диабете надо пить обезжиренное молоко - 2-3 чашки.

А вот молодые врачи считают, что молоко наносит вред. И ссылаются на результаты исследований, которые доказали: если ребенок ежедневно в детстве выпивал по 0,5 л коровьего молока, вероятность сахарного диабета у него возрастает в 5 раз. Также якобы доказано, что казеин, входящий в состав молока, разрушает иммунитет и клетки поджелудочной железы, от которых зависит выработка инсулина.

Вывод: полностью исключать молоко из рациона не стоит. Но не надо заставлять ребенка с детства пить молоко. Лучше побалуйте его молочной кашей или горячим шоколадом.



## ЖЕНСКИЙ ВРАЧ

### Не откладывайте посещение!

**Женское здоровье требует постоянного внимания.**

**Поэтому при любых, даже самых «безобидных» симптомах нужно незамедлительно обращаться к врачу.**

**И**ногда женщина может и не подозревать о том, что с ее здоровьем что-то не так. А на такие симптомы, как, например, слабо выраженные боли в спине или болезненные месячные, старается не обращать внимания, считая их особенностью своего организма. Когда необходим визит к гинекологу?

#### 1. ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ

Гинеколог - врач, посещение которого многие откладывают в долгий ящик и записываются на прием только при появлении жалоб. Но многие «женские» заболевания могут протекать бессимптомно, и выявить их можно только при осмотре.

Независимо от наличия жалоб, необходимо посещать гинеколога не реже 1 раза в год, чтобы сдать на анализ мазок из шейки матки, пройти ультразвуковое исследование органов малого таза, а также сделать УЗИ молочных желез и маммографию. Это поможет выявить возможные заболевания репродуктивной системы (поликистоз яичников, эндометриоз, эрозия или рак шейки матки и др.) на раннем сроке и вовремя начать лечение.

#### 2. НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

В норме месячные длятся от 3 до 7 дней, а длительность цикла составляет 21-35 дней. Нарушением цикла можно считать:

✓ слишком обильные или, наоборот, слишком скудные кровянистые выделения;

✓ нерегулярность месячных: колебания длительности менструального цикла, задержка или преждевременное наступление месячных;

✓ альгоменорея (болезненные месячные).

Также могут наблюдаться дополнительные симптомы: тошнота, головокружения, головные боли, иногда повышение температуры тела.

Зачастую женщины не торопятся к доктору, считая виновниками сбоя цикла частые стрессы, слишком строгую диету или приближение менопаузы. В ряде случаев это действительно так. Однако перечисленные симптомы могут указывать и на довольно серьезные проблемы: хронический эндометрит (воспалительный процесс в матке), миому матки, эндометриоз, поликистоз яичников и др.

Контролируйте длительность месячного цикла с помощью календаря или специальных приложений на телефоне.

#### 3. НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС СО СЛУЧАЙНЫМ ПАРТНЕРОМ

Если у вас произошел сексуальный контакт со случайным партнером, и вы не воспользовались презервативом, обязательно посетите врача, чтобы провериться на наличие

половых инфекций. Только часть из них дает о себе знать гнойными выделениями из половых путей, зудом и дискомфортом в области промежности. Такие инфекции, как, к примеру, хламидиоз, гонорея, ВИЧ, могут затаиться в организме и долгие годы подтачивать его изнутри.

Последствия - ослабление иммунной защиты, хронические воспалительные заболевания репродуктивной системы, бесплодие, аномалии развития плода, невынашивание беременности и т.д.

#### 4. НЕТИПИЧНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Поводом для скорейшего визита к гинекологу являются выделения из влагалища, которых раньше не было, - тем более если они сопровождаются зудом, жжением или болью. Насторожить должно их обилие, наличие примеси крови, неприятный, гнилостный запах, необычный цвет (в норме выделения должны быть прозрачными, во время овуляции - слегка беловатыми), творожистая или водянистая консистенция.

Эти признаки могут указывать на наличие половой инфекции, воспалительных процессов (в шейке матки, маточных трубах, яичниках), молочницы (кандидоза), опухоли и даже сахарного диабета.

#### 5. БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ, ВНИЗУ ЖИВОТА

Тянущие боли в пояснице и/или крестце многие принимают за проявления остеохондроза и даже не задумываются о том, что они могут указывать на проблемы в репродуктивной системе (смещение, опущение или выпадение половых органов, воспалительные и спаечные процессы, опухоли).

Боли в нижней части живота далеко не всегда связаны с нарушением работы кишечника. В большинстве случаев это симптом воспалительных процессов в матке и ее придатках (яичниках, маточных трубах и связках), эндометриоза, кисты яичника, миомы матки и др., а при наличии подтвержденной беременности - признак угрозы выкидыша. Не оставляйте данный симптом без внимания, обязательно обратитесь к врачу. Если же боли очень сильные, сопровождающиеся подъемом температуры, снижением аппетита, рвотой, - вызывайте скорую.

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

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОСТАТЫ

**1.** Питайтесь правильно. Избыток жира у мужчины способствует повышению женского гормона эстрогена и понижению уровня мужских гормонов, из-за чего и начинается развиваться «мужской климакс». После 40 лет овощи, фрукты и злаки должны составлять 65% от суточного рациона. С возрастом нужно реже есть мясо и чаще фасоль, горох, грибы, баклажаны. Легкие блюда с большим количеством клетчатки помогут избежать запоров, которые усиливают давление на простату.

**2.** Одевайтесь по погоде! В отличие от женщин мужчинам не стоит сильно кутать паховую область. Парниковый эффект вреден для

мужской половой сферы. По этой же причине не злоупотребляйте баней и сауной. Однако избегайте и сильного переохлаждения - оно может вызвать воспаление предстательной железы. Легкая прохлада и вентиляция - лучшие друзья мужского достоинства.

**3.** Будьте разборчивы в половых связях. У кастрированных мужчин не бывает аденомы, потому что они не заражаются половыми инфекциями, а значит, не страдают урологическими воспалительными заболеваниями, вредными для предстательной железы. Частая смена женщин не способствует здоровью простаты. Кстати, презерватив - гарант здоровья обоим партнерам.

**4.** Ведите регулярную половую жизнь. Длительное воздержание способствует застою крови в репродуктивных органах, ухудшает выработку мужского секрета, снижает уровень тестостерона в крови. Все это факторы риска развития аденомы. А секс - лучшая профилактика подобных нарушений.

**5.** Двигайтесь. Сидячий образ жизни снижает кровотока в малом тазу, в результате вокруг простаты накапливается слизь, возникают предпосылки развития аденомы. Физическая активность - то, что доктор прописал. Находите время для пеших прогулок, пробежек, езды на велосипеде, играйте с детьми и оставайтесь молодыми!

## О тестостероне

- ☛ На 30% уровень тестостерона у мужчин выше утром, чем вечером. Поэтому утром усиливается сексуальное влечение.
- ☛ На 1% ежегодно сокращается уровень тестостерона у здоровых мужчин. К 80 годам он может составить 40% от уровня 25-летнего мужчины.
- ☛ На 40% может уменьшаться количество тестостерона, если мужчина не высыпается.
- ☛ Длительное применение искусственного тестостерона снижает выработку собственного.
- ☛ Ожирение у мужчин связано с низким уровнем тестостерона. В жировых клетках тестостерон преобразуется в женский половой гормон эстроген.
- ☛ Шансы завести ребенка у мужчин с высоким уровнем тестостерона выше.
- ☛ Чем больше тестостерона у мужчины, тем меньше у него желания заниматься детьми.

## Делают

### это только утром

Температура в прямой кишке называется ректальной. Ее измеряют, вводя обычный термометр (но лучше и безопаснее - электронный) на глубину 2-3 см в задний проход. Делают это только утром, не вставая с постели и не опорожняя мочевой пузырь и кишечник. Через 5 минут термометр извлекают. Если температура колеблется в пределах 37,2-37,5 градусов, вероятность забеременеть высокая. Дело в том, что в заднем проходе температура в норме не превышает 37 градусов, и лишь 1 раз в месяц у женщин она поднимается чуть выше - в период овуляции, когда созревшая в яичнике яйцеклетка выходит в брюшную полость, а затем - в маточную трубу. После этого в течение одного-двух дней она способна к оплодотворению. Вот это - самый опасный в смысле залета период. О чем и сигнализирует по-

От беременности можно предохраняться при помощи градусника - просто замерять температуру в прямой кишке. Но как это делать, никто толком не может сказать. Объясняем.

## Градусник против залета

вышенная температура в прямой кишке.

### Кое-что про цикл

Овуляция, как правило, приходится на середину месячного цикла. Помните: цикл - это период от первого дня предыдущей менструации до первого дня следующей. А дни до начала овуляции, когда яйцеклетка еще не покинула яичников, и не-



сколько дней после, когда она, неоплодотворенная, уже погибла, называют днями физиологического бесплодия. Беременность в этот период наступить не может. Например, если цикл составляет 28 дней, то теоретически овуляция приходится на 12-14-й день. А практически она может наступить на 2 дня раньше или позже. Поэтому для безопасности ре-

комендуют воздерживаться от половых сношений с 10-го по 17-й день цикла. Зато в первые 9 и последние 10 дней можно не опасаться нежелательной беременности.

### Чтобы не было прокола...

Однако сроки созревания яйцеклетки, а следовательно, и овуляции, могут сдвигаться под влиянием нервно-психических переживаний, физического и умственного перенапряжения, смены климата, при многих заболеваниях. Чтобы не было прокола, и нужен градусник: он поможет установить ваши индивидуальные сроки овуляции. Но надо систематически измерять температуру в прямой кишке. И лучше не полагаться на память, а завести тетрадку для фиксации результатов. Тогда удастся четко определить свои безопасные дни.

**Т. Сенчина,**  
гинеколог, врач  
высшей категории.

## Мнение врачей

Специалисты считают этот ритмический метод предупреждения беременности надежным и абсолютно безвредным. Неудачи составляют около 15%. Правда, рекомендуют его лишь тем женщинам, у кого месячные приходят как часы, через определенное количество дней (обычно 28, но у кого-то бывает иначе: через 24, 26, 30 дней). Если цикл не установился, лучше пользоваться презервативами: и не забеременеете, и инфекцию не подхватите.

**Суставы лечу козым жиром**

Беру 100 г козьего жира, 1 ст. ложку растительного масла, 50 г прополиса, измельченного на терке, 1 мелко нарезанную синюю луковицу. Все смешиваю, помещаю в маленькую кастрюльку и томлю в духовке 20 минут. Процеживаю и храню в стеклянной баночке в холодильнике. Эта мазь хорошо снимает боль, а также быстро заживляет порезы. Перед использованием подогреваю.

*И. Киреев.*

**После втирания мази становится легче**

Ближе к 60 годам меня стали беспокоить колени. Перепробовала разные средства, но самое лучшее - это мазь из багульника и лопуха. Готовится она так: 3 ст. ложки сухих измельченных цветков и листьев багульника смешайте с 2 ст. ложками измельченного сухого корня лопуха и 4 ст. ложками растопленного нутряного свиного жира. Смесь выложите в глиняную посуду и поставьте в подогретую духовку на самый маленький огонь на 12 часов. Потом посуду достаньте и сразу в горячем виде смесь процедите через марлю в стеклянную баночку. Закройте пергаментной бумагой (не крышкой!), завяжите и храните в холодильнике. Перед втиранием мазь обязательно подогрейте (не всю, а сколько требуется), после процедуры больное место утеплите. У меня сразу после втирания боль проходит, а через 2 часа прогревания и вовсе отступает.

*О. Звягинцева.*

**Пижма всегда под рукой**

Компрессы с настоем пижмы всегда помогают мне справиться с ревматизмом и болями в суставах. Беру 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю, укутав, 2 часа, процеживаю и использую для компрессов. Настой также можно принимать внутрь: по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*О. Вольнова.*

Если ноет под лопаткой с левой стороны, это сердце подает сигналы. А вот причины боли под правой лопаткой обычно непонятны.

**О ЧЕМ РАССКАЖЕТ БОЛЬ ПОД ПРАВОЙ ЛОПАТКОЙ**

Это, как правило, так называемые иррадиационные боли, а провоцирует их очаг воспаления, который находится в другом месте. Для каких заболеваний характерна боль под правой лопаткой?

Самое распространенное - остеохондроз грудного и шейного отделов позвоночника; когда происходит ущемление нервных окончаний.

Если болезненные ощущения появляются в положении сидя или стоя и - намного реже - при ходьбе, это говорит о том, что повреждены трапециевидные мышцы в области правого плеча.

Ноющая постоянная боль сигнализирует о поддиафрагмальном воспалении.

Почечная колика или пиелонефрит напоминают о себе резкой нарастающей болью, пронизывающей всю правую сторону от поясницы до лопатки.

А вот печеночная колика и холецистит проявляются иначе - сильными приступообразными болями в правом подреберье, отдающими в лопатку.

Попробуем разобраться, для каких заболеваний характерна та или иная боль.

✓ **Сильная боль** может быть сигналом панкреатита, холецистита, печеночной колики, острой вертеброгенной радикулопатии и спонтанного пневмоторакса.

✓ **Тупая боль** присуща хроническому холециститу, хроническому пиелонефриту.

нефриту, нефриту, злокачественным опухолям органов, расположенных в правой части брюшины, а также циррозу печени.

✓ **Острая боль** бывает при дискинезии желчного пузыря в гипертонической форме, стрессе, передании. Она может быть одним из симптомов желчнокаменной болезни.

✓ **Резкой болью** дают себя знать наличие гнойного инфильтрата в правой почке, а также печеночная колика.

✓ **Колющая боль** может быть при обострении остеохондроза грудного и шейного отделов позвоночника, при перенапряжении или на фоне неврологических нарушений.

✓ **Тянущей болью** сигнализирует больной позвоночник.

✓ **Постоянная боль** говорит о наличии дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу.

✓ **Жгучая боль** требует к себе повышенного внимания. Она характерна для правосторонней пневмонии, нетипичной стенокардии, повреждении периферийных нервных отростков позвоночника. Все это требует срочной медицинской помощи.

**P.S.** Любая боль, какой бы невинной, на первый взгляд, она ни казалась, требует консультации с врачом. Самолечение здесь неуместно и небезопасно!

*В. Усатова, терапевт, врач высшей категории.*

Если дергаются веки, крепко зажмурьте глаза и попробуйте оставаться в таком положении 1 минуту. Это снимет спазм и напряжение глазных мышц - и тик прекратится.

**Мазь против радикулита.** Смешайте до однородной массы по 1 части 30%-ного спиртового раствора прополиса, меда и подсолнечного масла. Нанесите мазь на горчичник, приложите к больному месту и завяжите бинтом.

**Компрессы при насморке.** Разотрите 20 г прополиса со 100 г сливочного масла. Смесь пропитайте ватные тампоны и закладывайте их в носовые проходы утром и вечером

**Из прополиса**

на 10-15 минут до полного выздоровления.

**Полоскание при ангине.** Залейте 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут. Снимите и оставьте на 30 минут. Процедите, добавьте 20 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса (на 0,5 л отвара зверобоя). Полощите горло теплым отваром.

**Средство от герпеса.**

Заварите 1 чайн. ложку сушеных цветов ромашки 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Добавьте 1 чайн. ложку 10%-ной спиртовой настойки прополиса, размешайте. Пейте 2 раза в день в течение 3-4 дней. Этим отваром можно смочить ватные тампоны и смазать высыпания.

**Сахар при мигрени.**

Разведите 20 г прополиса в 100 мл спирта. На кусочек сахара накапайте 40 капель настойки и съешьте не запивая.



# 7 вопросов детскому диетологу

**Вопрос детского питания - один из самых неоднозначных для родителей. Чем кормить кроху, чтобы он рос сильным и умным, и что не рекомендуется ставить на стол?**

**К**ак правильно кормить ребенка мы попросили рассказать главного педиатра Северо-Западного региона, доктора медицинских наук, профессора Елену Булатову.

## 1. Какие ошибки допускают родители, когда речь заходит о питании детей?

**К** сожалению, ошибок немало. Например, многие мамы и папы позволяют детям есть майонез и кетчуп, сладости, пить газированную воду. Супы и каши при этом вообще исключаются из рациона, ведь куда проще быстро сделать ребенку бутерброд с колбасой или дать ему с собой в школу какую-нибудь сладость. В качестве поощрения родители часто ведут детей в кафе быстрого питания, где угощают гамбургерами, картошкой фри, чипсами. А ведь фастфуд вреден для подрастающего организма!

Привыкнув питаться таким образом, ребенок неохотно ест в детском саду и школе и часто отказывается от правильного питания дома.

## 2. Многие родители считают, что лучше купить экзотические фрукты для ребенка, чем угостить теми, которые растут в наших широтах. Правильно ли они поступают?

**Н**ет! Особенно полезны и для детей, и для взрослых именно те фрукты и овощи, которые выросли с нами на одной земле. Поэтому обязательно на столе у ребенка должны быть яблоки, смородина, крыжовник, морковь, капуста, свекла с родной почвы. Отдельно хочу отметить полезность репы. Многие дети о ней только в сказке и читали, а ведь она - настоящий клад витаминов! К примеру, в сырой репе содержится вдвое больше витамина С, чем в любых других овощах. Попробуйте потушить репу с яблоками и изюмом - получится вкусное и полезное блюдо для детей.

## 3. Правда ли, что молочные смеси могут заменить материнское молоко?

**М**атеринское молоко ничто заменить не может. Для малыша это не только прекрасная пища, но и защита от болезней. Мама вместе с грудным молоком передает ребенку вещества, укрепляющие иммунитет. Кроме того, при кормлении грудью мать очень тесно общается с малышом, что благотворно влияет не только на его нервную систему и умственное развитие, но и на весь организм в целом.

## 4. Отличается ли питание детей, живущих в Грузии, от питания детей в северных странах?

**Д**а, отличается. Во-первых, в южных краях растет больше фруктов, поэтому и на детском столе они появляются чаще. По вкусовым качествам фрукты тоже отличаются от тех, что получают дети, живущие в северных странах. Во-вторых, на Севере мало солнечных дней. Как результат - дефицит витамина D. Восполнять его надо за счет продуктов, употребляя яйца, сыр, творог, ряженку, кефир, сметану, сливочное масло, морепродукты, печень рыб. Витамин D также содержится в палтусе, сельди, тунце, скумбрии, макрели.

## 5. Надо ли кормить новорожденного по часам?

**Р**аньше детей кормили строго по часам. Но в последнее время педиатры придерживаются мнения, что грудным молоком полезнее кормить малыша по требованию. Если он попросит есть ночью - покормите и ночью. Кстати, наивысший уровень лактации приходится как раз на ночные часы.

## 6. Вредны ли для детей и подростков вегетарианство и диеты?

**Р**астущему организму нужен животный белок. Мясо, рыбу, яйца в рационе не заменить овощами и бобовыми. Поэтому родителям лучше не экспериментировать,

переводя ребенка на вегетарианское питание. Особенно вредна для детей та ветвь вегетарианства, которая называется веганство. Она предполагает исключение из рациона всего, кроме овощей и фруктов.

Опасны и жесткие диеты для похудения, которыми увлекаются многие девушки-подростки. Они могут привести к расстройству основных функций женского организма. Например, у девушки могут прекратиться месячные, и в дальнейшем она не сможет стать матерью. Длительное голодание способно привести даже к летальному исходу. К сожалению, такие случаи уже бывали. Если ваш ребенок-подросток систематически отказывается от еды, стремясь похудеть, имеет смысл обратиться к диетологу и психологу.

## 7. Ребенок плохо ест. Что делать?

**З**автрак, обед и ужин должны быть не только вкусными, но и красивыми. Тогда ребенку захочется их съесть. В кашу добавьте фрукты, варенье, изюм. Тарелки и чашки выбирайте яркие и привлекательные. Откажитесь от наспех проглоченных бутербродов, пусть каждый прием пищи будет настоящим событием. Вспомните про семейные обеды с накрахмаленными скатертями и салфетками, восхитительными салатами, супами и десертами.

Что действительно не стоит делать, так это заставлять ребенка есть силой. Если вам кажется, что у малыша болезненная худоба, обратитесь к врачу.



# 12 ПРОСТЫХ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



**С возрастом все труднее расставаться с вредными привычками - перееданием, ленью и многими другими. Но рано или поздно это придется сделать: организм имеет свой запас прочности и когда-нибудь может дать сбой. Итак, какова программа действий?**

уныние. Не реагируйте слишком эмоционально на стороннюю агрессию: она очень «заразна». Не завидуйте - у вас наверняка есть то, чего нет у других, просто вы воспринимаете все хорошее в своей жизни как должное. Не обижайтесь: обида блокирует все жизненно важные процессы в организме и лишает энергии. Не поддавайтесь унынию - по статистике, оптимисты живут намного дольше и счастливее пессимистов.

Старайтесь относиться ко всему с юмором, находить в любых обстоятельствах что-то хорошее. И никогда не драматизируйте ситуацию. Помните: Вселенная пребывает в постоянном движении. Каждую секунду все меняется, и, казалось бы, безвыходная ситуация в любой момент может повернуться в вашу пользу.

**О**тказ от той или иной вредной привычки - серьезный стресс для организма. Чтобы минимизировать дискомфорт, лучше не торопиться, а действовать постепенно. Сначала, к примеру, приучите себя пить достаточное количество воды, через неделю-другую начните заниматься спортом и т.д. Стимулом для вас станет быстрое улучшение не только самочувствия, но и внешнего вида.

## Спите по 7-8 часов

Полноценный сон нормализует гормональный фон, помогает организму восстанавливаться и предотвращает раннее старение. При регулярном недосыпании начинаются проблемы как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Нарушается работа нервной, иммунной и эндокринной систем, развиваются гипертония, диабет, ожирение, де-

прессия и другие заболевания, ухудшается память.

В среднем норма сна составляет 7-8 ч., но если вы чувствуете, что вам этого недостаточно, увеличьте время ночного отдыха до 9 ч., но не более. Слишком долгий сон (гиперсомния) - признак психо-эмоциональных или иных проблем со здоровьем, требующих обращения к специалисту.

## Заведите питомца

Домашние животные благотворно влияют на нервную систему человека. Они успокаивают, дарят чувство умиротворения, уменьшают тревожность. Лучшими компаньонами психологи считают кошек и собак. У человека возникает с ними особая связь, к тому же гладить мягкую и пушистую шерсть питомца очень приятно. Расслабиться помогут и рыбки. Поставьте аквариум рядом с рабочим местом в доме и наблюдайте за питомцами в минуты отдыха.

## Прочь негативные эмоции!

В основе таких недугов, как астма, инфаркт, инсульт, язва желудка, рак и т.д., часто лежат негативные эмоции: обида, гнев, злость, зависть,

## Ешьте больше сырых овощей и фруктов

Пища, прошедшая термообработку, теряет большую часть витаминов, ферментов и прочих микроэлементов, борющихся с болезнями и старением. Ежедневно съедайте не менее 400 г свежих овощей и фруктов разных цветов: зеленого, красного, желтого, оранжевого, белого и др. Салаты заправляйте нерафинированным подсолнечным маслом.

Не пренебрегайте овощами глубокой заморозки: в них сохранены почти все полезные микроэлементы и витамины, а термообработка для их приготовления требуется недолгая.

## Находите время для себя

Доказано: находясь в одиночестве, человек быстрее восстанавливает душевные и физические силы. Каждый день не менее получаса оставайтесь наедине с собой - для размышлений, расслабления, прогулок, занятия любимым делом. Просмотр телевизора или нахождение в Интернете в это время - под запретом!



## Пейте воду

Чтобы рассчитать суточную норму, умножьте свой вес на 30 мл. Например, при весе 70 кг следует пить 2100 мл воды в день. Если вы занимаетесь спортом, добавляйте к этому количеству по 100 мл воды на каждые полчаса тренировок.

Определить, достаточно ли жидкости вы потребляете, просто: посмотрите на цвет своей мочи. Если она светлая, прозрачная и не имеет резкого запаха, значит, питьевой режим вами соблюден. И, конечно, вы не должны чувствовать жажды.

## Ограничьте потребление сахара и соли

Эти два продукта - тихие убийцы нашего организма. Вместо рафинированного сахара добавляйте в каши и напитки натуральный мед, в крайнем случае, фруктозу. Сахар действует на организм подобно наркотику, вызывая привыкание. Всего пару недель без него - и у вас пропадет тяга к сладкому в принципе.

Вместо поваренной соли используйте морскую (натуральную!) или гималайскую розовую. Они богаты важными микроэлементами и не содержат натрий, опасный для сердца и сосудов.

## Не злоупотребляйте мясом

Белковая пища, безусловно, необходима организму. Однако большинство людей злоупотребляют ею, ставя под угрозу здоровье сердечно-сосудистой системы.

Порция мяса (телятины, курицы, индейки, нежирной говядины) не

## ЕЖЕДНЕВНО ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



**Вам кажется, что вы едите совсем немного? Дневник питания покажет, насколько велико ваше заблуждение! Каждый день записывайте, что вы съели и в каком количестве. Это поможет держать под контролем и калорийность питания, и качество самих продуктов. Как только вы начнете сознательно подходить к их выбору, вам больше не захочется отравлять себя фастфудом, полуфабрикатами и прочей «мусорной» пищей.**

должна превышать 50 г для женщины и 80 г для мужчины. Свинину лучше не употреблять совсем: она слишком жирная, а это вредит печени, сосудам и фигуре.

Мясное рекомендуется есть 3-4 раза в неделю, не чаще. В другие дни готовьте рыбу, а хотя бы один день в неделю сделайте вегетарианским: организму нужно давать возможность самоочищаться.

## Измените внутренние установки

Огромный вред здоровью - и психическому, и физическому - наносят неправильные, деструктивные установки. Они отравляют существование, не дают двигаться к успеху и не пускают в жизнь положительные перемены.

Отныне в вашей жизни не должно быть фразы «Я не могу». Вместо этого, даже если кажется, что задача вам не по силам, установкой должно быть «Я попробую». Ведь поговорка «Глаза боятся, руки делают» появилась не просто так, а на основе жизненного опыта. Сейчас можно найти множество книг на тему правильных

установок. Выберите любую и действуйте согласно рекомендациям.

## Впустите природу в свой дом

Воздух в квартире станет чище, если вы разместите в каждой комнате несколько растений. Поставьте их на подоконники или подвесьте в кашпо. Лучшими для жилища счи-



таются хлорофитум, фикус, сансевиерия, герань. Они насыщают воздух кислородом, очищают его от вредных веществ и увлажняют. С их помощью вы сможете создать небольшой островок природы у себя в квартире.



## Двигайтесь как можно больше!

По статистике, физически активные люди живут дольше, и здоровые у них намного лучше, чем у любителей проводить время у телевизора.

Лентяи подвержены множеству заболеваний: нарушению обмена веществ, ожирению, диабету, проблемам с сердцем и сосудами; у них в разы повышается риск развития онкологии. Из-за слабого мышечного корсета страдают суставы и позвоночник, ослабляются сухожилия.

Прекратите себя жалеть! Помните: только физические нагрузки, движение заставляют ор-

ганизм вырабатывать энергию. Больше ходите пешком - не менее 5 км в день бодрым шагом. Прекратите пользоваться лифтом. Тренируйтесь с гантелями, катайтесь на велосипеде, плавайте, запишитесь в танцевальную студию, пилатес или на йогу - главное, держитесь подальше от дивана. Выходите на вечернюю прогулку: это разгрузит желудок перед отходом ко сну, а следовательно, сделает сон более здоровым.

Полезны упражнения на растяжку: они улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, делают тело гибким.



# ЛИМОННИК

**Китайские императоры называли лимонник придворным целебным средством. И не зря! По своим лечебным свойствам он не уступает многим растениям-лекарям.**

**Л**имонник имеет целых пять вкусов: кожура у него кислая, мякоть - сладкая, семена - горькие, а ягоды - солоноватые. Целебными являются два вида этого растения: лимонник китайский и крымский. Причем явное первенство принадлежит китайскому виду.

## Поможет всем!

Лимонник известен своим тонизирующим эффектом. Он обеспечивает приток энергии и сил, повышает внимание и концентрацию. Это особенно необходимо старшим школьникам при их умственной нагрузке. Спортсменам и тем, кто занимается физической работой, лимонник поможет увеличить мышечную массу и выносливость. Пожилым людям он показан, так как повышает остроту слуха и зрения.

Если ваша жизнь полна проблем и стрессовых ситуаций, лимонник поможет снять напряжение, расслабиться, успокоиться. Его часто берут с собой на отдых и в дальние поездки, так как он позволяет организму лучше адаптироваться к незнакомому климату.

Что касается здоровья, лимонник способен:

- ✿ поднять тонус сердечно-сосудистой системы (перед принятием проконсультироваться с врачом!);
- ✿ незначительно повысить давление у гипотоников;
- ✿ нормализовать работу печени, желудочно-кишечного тракта;
- ✿ укрепить иммунитет в сезон простуд;
- ✿ улучшить самочувствие при предменструальном синдроме и в период менопаузы.

✓ Чтобы лимонник дал положительный эффект, его нужно употреблять не менее трех недель. При наличии каких-либо заболеваний - под контролем лечащего врача.

## Целебны и листья, и плоды, и корни

Для приготовления отваров, настоев и других целебных средств используются ягоды, листья, семена, кора и даже корни лимонника.

Отвар. Рекомендован при болезнях желудка и нарушениях работы нервной системы. Нормализует давление, снижает концентрацию сахара в крови.

10 г сухих измельченных ягод лимонника залить стаканом кипятка. Поставить на водяную баню на 15 минут. Остудить, процедить через марлю. Принимать по 25-35 капель дважды в день, натощак.

Сок. Применяется для смягчения климактерического синдрома, повышения потенции, снятия нервного напряжения и раздражительности.

Свежесобранные ягоды лимонника вымыть, выжать из них сок. Разлить его по стеклянным банкам и пастеризовать 15 минут. Сок добавлять в любой чай: 1 ч. л. на 1 стакан чая.

Чай из ягод лимонника. Дарит бодрость и хорошее настроение, укрепляет иммунитет, предупреждает развитие простудных заболеваний.

Взять 1 ст. л. ягод лимонника, поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл воды и прокипятить в течение 10-15 минут. Настоять сутки и процедить. Выпить чай в течение дня, добавив сахар по вкусу.

Чай из листьев или коры лимонника. Повышает жизненный тонус, нор-

мализует сон и помогает при похмелье. Используется для лечения астенических синдромов и депрессии.

15 г листьев или коры лимонника залить 1 л кипятка, настоять 5 минут. Выпить чай в течение 1-2 дней.

Ванна. Тонизирует, освежает. Помогает справиться с раздражением на коже.

3 ст. л. сухих листьев или ягод лимонника залить 2 л воды и кипятить в течение 5 минут. Отвар остудить, процедить и вылить в ванну с водой. Температура воды - около 30 градусов. Принимать ванну в течение 15 минут.

## Будьте осторожны!

Лимонник не стоит употреблять, если у вас:

- ✿ повышенное внутричерепное и артериальное давление;
- ✿ изжога, язва желудка;
- ✿ повышенная нервная возбудимость и бессонница;
- ✿ тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ✿ беременность и лактация.

У некоторых людей лимонник способен вызвать расстройство нервной системы или аллергические высыпания. В подобных случаях следует прекратить его использование. Не рекомендуется принимать лимонник на ночь - он может вызвать бессонницу. Врачи не советуют давать лимонник детям до 12 лет.

## Для красоты кожи и волос

**Ж**енщинам стоит обратить внимание на лимонник в качестве косметического средства. На Востоке его называют эликсиром молодости - растение помогает бороться с первыми признаками старения. Незаменим он и для волос: дарит им блеск и шелковистость. Маска для лица. 1 ст. л. сметаны смешать с 1 ст. л. творога, добавить 2 капли аптечной настойки китайского лимонника. Нанести маску на 10 минут, затем смыть теплой водой.

Ополаскиватель для волос. Измельчить немного листьев, мелких веточек и ягод китайского лимонника. Должна получиться 1 ст. л. сырья. Высыпать ее в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 2-3 часа. Процедить, жидкость применять в качестве ополаскивателя после мытья волос.



Имя в собачьем паспорте				Цветок со звездным именем						Девушка, влюбленная в Онегина		
Сила струи	Детская абра-кадабра	Старинный бокал русских пиров	Туфли на платформе	Яростное разбирательство	Дума Древнего Рима	На ней сидят худея	Язык простого еврея	<b>1</b>				
Головной убор епископа		Бульчев, папа Громозеки	Переменка в стенах театра	Присутствие товара в магазине	Веселое чувство	Дуэт, который не догонят	Мальчишка в просторечии		Сеточка для вышивки			
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Мужику проще. Он, как известно, должен сделать три вещи: посадить дерево, построить дом и зачать сына. И ему совершенно неважно, кто потом воспитает сына, будет поливать дерево и убирать этот дом.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Привет, меня зовут Дмитрий, и я украл панду из зоопарка.</li> <li>- У нас вообще-то клуб анонимных алкоголиков.</li> <li>- А вы думаете, я это трезвым сделал?</li> </ul>				Заморозка реки	Смесь лечебных трав	Позтесса по фамилии Барто			Алентова или Глаголева			
				Порядковый день в календаре	"Дубинка" Ильи Муромца		Ученый муж Складовской	Добрый братец сатиры	Хата русского Ивана			
				<b>2</b>	Этаж зрительного зала	Абориген Яриамурья						
				Ялошадка для молотбы	Монета из золотой монета	Средобные ископаемые	Пряность, называемая кинзой	Шеренга кресел в кинотеатре	Человек, отрицающий религию	Зверек, отдавший мех на шубку	Упразднение приказа	<b>1</b>
Инструмент-зажим кузнеца	Продавец из ларька	<b>3</b>		Насекомое из романа Войнич	Тропический океанический ветер	Комната для совраски			Тесто, расплывшееся по сковородке	"Ринг" гзюдоиста		
	Охотник, ставший созвездием	Запах, доставляющий удовольствие		Средство связи в войсках	Лидер волчьей стаи	Дикая кошка-американка						
	Штат США с Денвером	Крестьянские грузовые сани				Порицание, выраженное взглядом	Внедорожник от ВАЗа					
<b>2</b>		Сарай-снопо-сушилка	Кустарник, плачущий над рекой	Русский детский писатель	Непроходимый лес	Толстая ткань на пальто	<b>3</b>					
Гречанка, родившая Персея			Остров-родина Адродиты									



## «ХОЧУ ИМЕТЬ МНОГО ДЕТЕЙ»

**Мила появилась на свет в еврейской семье. В 1991 году Кунисы переехали в США, в Лос-Анджелес. Мама Милы Эльвира была учителем физики, а сейчас заведует аптекой, папа Марк работал инженером-механиком, а теперь владеет частным таксопарком. У актрисы есть старший брат по имени Михаил. Уже на второй день после переезда в Лос-Анджелес Милу взяли в начальную школу Роузвуд. И это притом, что девочка ни слова не знала по-английски.**

**С**ама актриса помнит плохо то время, но, по словам ее мамы, она постоянно возвращалась из школы в слезах. Учебы повергала маленькую девочку в шок, поскольку она совершенно не понимала местных людей, их культуру и, естественно язык. При поступлении в колледж Мила описала время в начальной школе как «представьте, что в это время вы вдруг стали слепой и глухой». Именно так себя и ощущала Мила Кунис, когда переехала из Украины в Штаты. В детстве у Милы были проблемы со зрением. Из-за этого у нее развилась гетерохромия: один глаз у нее зеленого цвета, другой светло-коричневого.

С 9-летнего возраста будущая актриса стала посещать школу актерского мастерства в Беверли-Хиллз. Там уже были первые съемки в рекламных роликах и первые роли, правда, небольшие. Мила быстро осваивала актерское искусство, и оно с каждой минутой нравилось ей все больше. Однажды на публичном шоуупоказе Студии Беверли Хиллз к Кунис подошла менаджер Сьюзан Кертис. Она предложила девочке работу. Будущая актриса согласилась и почти сразу же появилась в национальном телешоу «Дни наших Жизней». Несколько лет, до 1998 года, Мила была гостем на различных проек-

тах, в частности, появлялась в сериалах «Крутой Уокер», «Спасатели Малибу», «Правосудие по-тexasски», «Седьмое небо». А итоговой стала работа в комедии «Племя Криппендорфа» Ричарда Дрейфуса в 1998 году. Кроме этого, в 1995 году девушка принимала участие в телефильме «Пиранья», а спустя два года в «Дорогая, мы тебя уменьшили». В 1996 году были работы в картине «Санта с мускулами» или «Силач Санта-Клаус». Маленькая актриса была брендом компании Guess и рекламировала их одежду. В Америке Мила ходила в среднюю школу Бэнкрофта. В старших же классах, когда девочка уже получила свою первую роль в сериале «Шоу 70-х», с ней занимался репетитор, в частности, по английскому языку, прямо на съемочной площадке. А в перерыве между работами Мила ходила в школу Фэрфакса, ее и окончила в 2001 году. Одно время актриса ходила в Калифорнийский университет и Loyola Marymount University.

В 1998 году Мила Кунис попала на кастинг к сериалу «Шоу 70-х». Все потенциальные актеры должны были быть старше 18-ти лет. Девочке было всего 14-ть, и на вопрос о возрасте она лишь сказала, что у нее скоро день рождения, однако, сколько ей исполнится, умолчала.

Маленькая актриса настолько поразила своим талантом режиссеров, что даже когда обман раскрылся, то на роль ее все же утвердили. В «Шоу 70-х» Мила работала все восемь сезонов – с 1998 по 2006 года. Ее можно увидеть в 200 эпизодах ситкома.

В 2000 году Мила Кунис стала озвучивать Мег в мультсериале «Гриффины». Девочку взяли на эту работу с одним условием, что она будет говорить для кадра медленнее, чем на прослушивании. Озвучка получилась на славу. За нее в 2007 году девушка даже номинировалась на премию «Эмми». Говорила голосом Милы Кунис Мег и в полнометражной версии мультфильма «Стьюи Гриффин: Нерассказанная история» и даже в видеоигре «Гриффины».

В 2001 году Мила одновременно работала в «Шоу 70-х» и над фильмом «Вирус любви». В картине ей досталась роль подруги главной героини, которую сыграла Кирстен Данст. А год спустя девушке предложили сыграть первую главную роль – в триллере «Американский психопат», где был задействован Уильям Шетнер. В 2007 году актриса работала в двух фильмах «Лагерь» и «Бегущий МакАлистер» с Джоном Хидером.

Но вот настоящим прорывом

Милы Кунис можно назвать картину «В пролете» Джадда Апатоу. Режиссер заметил актрису на пробах к проекту «Немножко беременна». Сам фильм, а также актерская игра украинской звезды была отмечена критиками. Лента собрала более 100 миллионов долларов по всему миру, в итоге фильм более трех раз окупил свой бюджет. Осенью 2008 года в свет вышла экранизация одноименной культовой игры «Макс Пэйн». Мила в фильме играет роль наемного убийцы. Картина имела финансовый успех, однако, работу Кунис критики оценили негативно и посчитали ее неподходящей для этой роли. Тем не менее, актриса за роль Моны была номинирована на премию Teen Choice (Выбор подростков). В 2009 году последовала работа в картине с Джейсоном Бэйтманом «Экстракт». Режиссер Майк Джад очень лестно отзывался об игре Милы Кунис.

В начале 2010 году на экраны вышел постапокалиптический боевик под названием «Книга Илая». Там Миле досталась главная женская роль, а партнерами на съемочной площадке стали Гэри Олдмен и Дензел Вашингтон. В 2010 году последовала и небольшая работа в картине «Безумное свидание». Фильм неплохо принёс и публика и критика. В том же году вышла лента «Черный лебедь» Даррена Арнофски. Там Кунис играет балерину Лилли, соперницу героини Натали Портман Нины. Кстати, при подготовке к съемкам Мила ежедневно четыре часа тратила на уроки балета и сидела на жесткой диете. В 2011 году партнёром Милы Кунис в кадре был актёр Джастин Тимберлейк. Она сыграла главную женскую



роль в картине «Секс по дружбе». А в 2012 году актриса уже подписала контракт с Christian Dior, она стала лицом весенней коллекции дома моды.

Сейчас Мила Кунис счастлива в браке с Эштоном Катчером. Однако факты из прошлой жизни ни для кого не секрет. Актриса некоторое время встречалась с коллегой из «Шоу 70-х» Дэнни Мастерсоном. Впрочем, роман длился недолго, девушка ушла к режиссеру проекта Моргану Фримену. И эти отношения были обречены. В 2002 году актрису познакомили с Маколеем Калкиным, который известен по картине «Один дома». Влюбленные планировали пожениться, у них даже была общая собака, которая жила по неделе у каждого влюбленного.

На Рождество актер подарил Миле бриллиантовое кольцо стоимостью в несколько тысяч долларов. Впрочем, до обмена колец дело не дошло. Мила призналась, что ей скучно с потенциальным супругом, в одном из интервью она заявила: «Маколей добрый, простой и эрудированный. Но ужасный домосед. Все свободное время мы смотрели телевизор и читали книжки».

С Эштоном Катчером Мила была знакома очень давно, но изначально они не разглядели друг в друге своих вторых половинок. На момент первой встречи Кунис и Катчера на площадке сериала «Шоу 70-х» им было 15 и 20 лет соответственно. Однако много лет спустя актеры обнаружили друг в друге нечто большее. Сначала пару заметили целующейся в Центральном парке Нью-Йорка, два месяца спустя влюбленные, по слухам, отправились в романтическое путеше-

ствие на Бали, и еще через два месяца актеры обнимались и целовались на премьере байопика «Джобс: Империя соблазна», в котором Катчер исполнил главную роль. В начале 2014 года в прессе все настойчивее начинают появляться слухи о помолвке Эштона и Кунис. Они подтверждаются после того, как в конце февраля на безымянном пальце актрисы было замечено кольцо с огромным бриллиантом. Говорят, что предложение руки и сердца актер сделал своей возлюбленной еще летом 2013 года. Все поклонники и журналисты стали ждать свадьбы, но пара преподнесла миру еще больший сюрприз - Мила забеременела. В октябре 2014 года у Милы и Эштона родилась дочь, которую назвали Уайэтт Изабель. А 4 июля 2015 года пара наконец-то связала себя узами брака.

На сегодняшний день Катчер с супругой очень довольны тем, как у них получается вместе воспитывать малышку. Молодые вовсе не собираются останавливаться на достигнутом и мечтают еще о детях.

А ведь буквально несколько месяцев назад актриса Мила Кунис только вышла из декрета и приступила к работе. Красотка снялась в комедии «Очень плохие мамочки», а также снова стала посещать светские мероприятия. Актриса не только вернулась в профессию, но и пришла в форму после родов.

Несмотря на трудности, с которыми сталкиваются все без исключения молодые родители, Мила признается: «Я еще не беременна... но абсолютно точно хочу еще детей!»





## ДОБИТЬСЯ СВОЕГО, НЕ НАВРЕДИВ ДРУГИМ

**Манипуляции, угрозы, шантаж, возможно, и помогут вам прийти к цели, но наверняка разрушат отношения с близкими людьми. Существуют не менее действенные, но менее разрушительные способы добиться своего.**

**И**ногда мы боимся собственных желаний просто потому, что считаем, будто навредим близким людям, если пойдем за своей мечтой. Поэтому мы запикиваем ее в дальний угол или пытаемся сделать вид, будто не очень-то и хотелось. И что получаем в результате? Потухший взгляд, ощущение, что жизнь проходит мимо, недовольство собой и окружающими. Такой настрой явно не пойдет на пользу ни вам, ни вашим близким.

### ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ

Предположим, вы хотите пройти курсы повышения квалификации, но для этого вам нужно на месяц уехать в другой город. Эти курсы очень помогли бы вам в дальнейшей карьере, но вы все никак не можете решиться, потому что не хотите оставлять семью на долгий срок. А где они будут брать чистые носки? А что они будут есть? А кто будет делать с детьми домашнее задание? Да они же без меня пропадут!

Вспомните о том, что речь идет не о пятимесячных младенцах! Научите домашних пользоваться стиральной машиной, покажите им, как готовить несколько несложных базовых блюд, прикрепите на холодильник список с телефонами служб доставки еды, договоритесь с мамой, чтобы она приезжала по выходным и готовила огромную кастрюлю супа и целую лоханку пло-

ва. Из любой ситуации можно найти альтернативный выход, если не цепляться за стереотипы («Я жена и мать, поэтому обязана не отходить от плиты»), попросить о помощи друзей и родных или нанять специально обученных людей.

### ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ

Вы уже пять лет никуда не ездите в отпуск и мечтаете о море, солнце и пальмах. Но в семье туго с деньгами, и вы даже не заикаетесь о своем желании, чтобы не огорчить мужа и не задеть его самолюбие. Не дай бог он подумает, будто не способен прокормить семью и обеспечить ее всем необходимым! Примерно так мы обычно рассуждаем, когда молчим о своих мечтах, боясь задеть или обидеть близкого человека.

Но дело в том, что выражать свои желания можно по-разному. Одно дело сказать: «Я уже пять лет в отпуске не была, а все потому, что ты зарабатываешь копейки. Такими темпами мы еще лет пять не сможем выбраться на море». И совсем другое дело нежно проворковать: «Как было бы здорово поехать на море! Как думаешь, у нас получится в этом году?» Первая тирада действительно вызывает злость и обиду. Вторая - заставляет задуматься, есть ли способ осуществить желаемое. Быть может, если взять подработку и повременить с

кредитом на машину, тогда удастся погреться в теплых краях.

### ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Люди с обостренным чувством вины склонны упрекать себя за любые проблемы, неприятности и сложности, которые жизнь регулярно им подкидывает. В семье не хватает денег? Наверное, я недостаточно рационально веду семейный бюджет, да и работаю всего лишь на полставки, чтобы проводить больше времени с детьми...

Вот и получается, что женщина отказывает себе в маленьких радостях, чтобы свести концы с концами, а муж в это время покупает себе надувную лодку, два новых спиннинга и еще кучу разных рыболовных прибабасов. Берите пример с супруга! Ваши желания не менее ценны и значимы, чем желания окружающих. Договаривайтесь, ищите компромисс - «в этом месяце покупаем тебе лодку, а в следующем - мне новое пальто» - но не задвигайте свои желания на второй план в угоду близким.

### ПОДЕЛИТЕСЬ МЕЧТОЙ

Скажем, вы с детства увлекались музыкой, закончили музыкальную школу и сейчас хотели бы восстановить забытые навыки. Но для этого нужно купить пианино, найти репетитора и начать регулярно заниматься. А это означает вырвать немалый кусок из семейного бюджета и ежедневно подвергать домашних и соседей «пыткам» в виде бесконечных повторений одних и тех же мелодий.

Попробуйте «заразить» родных своей мечтой - сводите их на концерты классической музыки, расскажите несколько забавных историй из жизни знаменитых композиторов, посмотрите вместе документальные или художественные фильмы о Бахе, Моцарте, Бетховене. Позовите гостей и устройте «музыкальный салон», как в XIX веке. Пока гости выпивают и закусывают, вы будете развлекать их короткими музыкальными номерами. Если вам удастся заинтересовать родных своим увлечением, они начнут искренне поддерживать ваше начинание.

### СОВЕТ

**Если близкие выступают против цели, которой вы хотите добиться, искренне попросите их о помощи. Например, скажите мужу: «Дорогой, я хочу поменять машину, но без твоей финансовой поддержки мне не обойтись. Ты зарабатываешь гораздо больше меня». Супруг снисходительнее начнет относиться к вашей цели, если тоже начнет в нее что-то вкладывать.**

**Материнская любовь - категория абсолютная. Хоть два малыша у мамы, хоть десять - она всем должна дарить тепло и ласку в равной мере. Но это в теории. На практике все бывает совсем иначе.**

**Я**вляюсь давней поклонницей журнала, и уже не раз читала у вас письма девушек, которые считают, что мама им что-то недодала. Они называют себя умными, ответственными, заботливыми. И, что самое интересное, ставят это в заслугу только себе, а женщина, подарившая им жизнь, вроде и не при делах. Я смотрю на ситуацию с другой стороны. Я мама, и у меня две дочки. Старшую я вырастила одна, младшую тоже воспитываю в одиночку. Всю любовь, которую женщина должна дарить мужчине, я отдавала и продолжаю отдавать своим детям. Во всяком случае, так мне кажется.

Старшую, Олю, родила, когда мне было «слегка за двадцать». Сумасшедшая любовь, студенческий брак, проживание в его московской квартире с родственниками... Это было начало 1990-х, когда ничего не достать и деньги кончаются, не успев начаться. Но нам удавалось и с ребенком возиться, и учиться, и проводить время с приятелями. Конечно, сегодня я бы поклонилась до земли своей тогдашней свекрови. К сожалению, пока она была рядом, я не считала нужным даже говорить ей спасибо, а теперь ее уже нет в живых. Она очень помогала: всегда была согласна посидеть с Олей, шила ей какие-то вещи, стояла в очередях за детским питанием.

Правда, я тоже тогда набегалась! Ходила по рынкам, стараясь купить для ребенка фрукты и мясо получше. Помню, на деньги, отложенные на сапоги, купила ей обалденную куклу. Свекровь, правда, сказала, что я купила ее себе, потому как полугодовалому младенцу такая громадная игрушка неинтересна. Признаюсь, порой я не могла сдержать себя: младенец орет, и я ору. Я отдавала конверт с вопящим ребенком свекрови и убегала, хлопнув дверью. Бродила по улице, чтобы успокоиться, ругала себя - мол, никудышная мать. Но такие срывы случались всего несколько раз. Поверьте, я искренне любила дочку, просто оказалась не готова к ночным бдениям и постоянному реву.

С мужем мы разошлись через три года - как раз к окончанию вуза. Я вернулась в родной город. Теперь с Олей мне помогала моя мама - ее завод закрылся, а я совершенно случайно нашла отличное место в филиале заграничной фирмы. Я



## СТАРШАЯ ДОЧКА

дневала и ночевала на работе, зато жила даже лучше, чем в Москве. Иногда мама меня упрекала, что я мало общаюсь с дочкой, не читаю ей на ночь и все такое. А когда? Ведь бизнес - он как велосипед: если остановишься, сразу упадешь. Зато я могла оплатить ребенку любые занятия, купить ей любые игрушки, отправить ее с бабушкой на любой курорт. Родительские обязанности я выполняла на пять с плюсом!

Второй раз я забеременела, когда мне было уже под сорок. Случайный и глупый роман с парнем, который работал у нас курьером. Я понимала, что семьи у нас не будет. Ничего ему не сказала о своем положении и даже не расстроилась, когда он вскоре уволился. Зато пришла беда, откуда не ждали: Оля, заметив у меня растущий живот, начала крутить пальцем у виска и пыталась меня убедить, что я уже старая для таких подвигов. Откуда этот эгоизм?!

Помню, жаловалась, что у нее выпускной класс, а я, видите ли, вместо того чтобы помочь ей готовиться к экзаменам, занимаюсь только собой. А что я? Деньги на репетиторов давала регулярно, деньги на учебу в университете были давно отложены, и она это прекрасно знала. Что еще? Мы тогда почти перестали разговаривать. Оля домой приходила только ночевать, все время проводила или с подружками, или в гостях у моей матери - своей обожаемой бабули.

Несмотря на возраст, Свету я родила довольно легко. И само материнство действительно стало для меня радостью, а не мучением, как в первый раз. То ли девочка

и впрямь оказалась спокойнее, то ли дело в отсутствии материальных проблем, но теперь я наслаждалась каждой минутой общения с ребенком. Оля же продолжала нашу холдную войну. На просьбу даже не постирать детские вещи, а хотя бы достать их из машины и развесить, фыркала и утыкалась в свой компьютер. Переодеть Свету или погулять с ней можно было даже и не просить - та же реакция. При этом я не ругалась, не ставила ультиматумов типа: выйдешь на улицу с коляской - куплю тебе дорогие духи. Не хочет - не надо!

Потом Оля уехала учиться в Москву на мои, между прочим, деньги и на меня же обиженная! Мы, конечно, поддерживали отношения: она иногда рассказывала о личной жизни, я не стесняла ее в средствах и всегда подкидывала денег, она приезжала на каникулы и даже привозила какие-то подарочки для Светы. Сейчас у Оли все нормально: заканчивает университет, у нее есть молодой человек, вдвоем с которым она собирается покорить столицу. Бог в помощь! И я помогу, чем смогу.

Свете уже пять лет. Я с удовольствием читаю ей по вечерам, сама вожу в разные кружки, гуляю с ней. Не могу сказать, что ее я люблю больше, просто тогда жизнь была одна, а теперь другая. Сейчас я могу, не теряя заработок, трудиться дома, а чтобы купить что-то для ребенка, достаточно на несколько минут зайти в Интернет.

Так что всем девочкам хочу сказать - мамы всех вас любят, просто им иногда тоже бывает трудно.

Ольга Николаева.



**Снять отличную комедию непросто, но Леониду Гайдаю это всегда удавалось. «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», «Кавказская пленница», «Бриллиантовая рука»... Увидев фамилию режиссера, зрители осаждали кинотеатры, зная, что посмеются от души.**

**Е**ще не вышли на большой экран «Двенадцать стульев», а на «Мосфильме» Гайдаю уже торопили с новой комедией. По воспоминаниям вдовы режиссера, Нины Гребешковой, идея очередного фильма появилась, когда они с мужем посмотрели спектакль «Иван Васильевич» по Михаилу Булгакову. Постановка в Театре киноактера не впечатлила Леонида Иовича, хотя сама пьеса понравилась. И тогда Гребешкова предложила: «Ну так сделай, как хочешь!»

### ОПАЛЬНЫЙ МАСТЕР

Булгаков долго оставался полузапретным в России: его пьесы не рекомендовали ставить, прозу не печатали. Но на пороге 1970-х о писателе «вспомнили»: был издан «Театральный роман», «Мастера и Маргариту» опубликовали в журнале «Москва», «Собачье сердце» и «Роковые яйца» ходили по рукам, перепечатанные на машинке.

В свое время Булгакову заказали пьесу о том, как Иван Грозный попадает в Москву 1930-х годов, и название «Иван Васильевич» относилось именно к царю. Политическую сатиру Гайдай превратил в эксцентрическую комедию, взяв в соавторы Владлена Бахнова. В сценарии действие перенесли в совре-

менную Москву, изобретателя Тимофеева вместо коммуналки поселили в отдельную квартиру в узнаваемом «зигзагообразном» доме на Новокузнецкой улице.

У Булгакова Бунша ради карьеры домоуправа отрешивается от своего дворянского происхождения. А вот гайдаевский Иван Васильевич Бунша изображен всего лишь недалеким и трусливым управдомом-общественником, родословная которого зрителю не ясна, зато блестяще показано, что может случиться, если такая бездарная мелочь окажется у руля государства. Наверное, представляя сценарий в Госкино, режиссер все-таки рисковал - он еще помнил, как зарубили уже готовый к премьере спектакль в середине 1930-х, и новой постановки он ожидал столько лет... Однако обошлось, сценарий будущей кинокомедии утвердили.

### НИКУЛИН БЫЛ НЕ ПРАВ

В процессе написания сценария Гайдай рассчитывал, что Грозного и Буншу будет играть Юрий Никулин, но великий комик отказался, как сам рассказывал позже - из-за гастролей цирка. Правда, ходили слухи, что Никулин просто не верил, что комедию по Булгакову пустят в большой прокат: «Что ж, буду сниматься, а потом это никто не увидит?»

Пришлось искать актера на роли царя и управдома. Георгий Вицин со своей характерной внешностью сразу напомнил худсовету Труса из знаменитой троицы, пробы Евгения Евстигнеева почему-то не понравились, а Евгений Лебедев показался хорош как царь, зато управдомом из него вышел никакой. Только Юрий Яковлев отлично смотрелся в обеих ипостасях: исполненный достоинства царь Иван Грозный и суетливый бюрократ Бунша.



**Черная кошка появилась в кадре неспроста. Леонид Гайдай уверял, что она принесет фильму удачу**

На роль Жоржа Милославского Гайдай сначала хотел пригласить Андрея Миронова, но чуть позже пришел к выводу, что в паре с Яковлевым должен играть актер с лицом менее утонченным. Пробы прошли Георгий Юматов, Георгий Бурков, Вячеслав Невинный и Сергей Никоненко, однако утвердили на роль домушника Леонида Куравлева. Стоит отметить, что у Булгакова Милославский туповат, а в исполнении Куравлева жулик сделался обаятельным.

Когда Гайдай сказал, что Якина будет играть Михаил Пуговкин, некоторые члены худсовета отреагировали резко отрицательно. Пуговкин обычно играл болванов, а тут режиссер? Гайдай поддержал только Григорий Чухрай, заявив: «Пуговкин вам покажет, какие типы среди вас встречаются!»

### С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ

Съемки в комедии Гайдая оказались настоящим испытанием для актрисы Натальи Крачковской.

Например, в одной из сцен по сюжету она дефилирует в кадре в разных париках, а в самом конце, когда снимает один из них со словами: «И тебя вылечат, и меня вылечат», на голове у нее мы видим короткий ежик. Актриса пожалела собственную шевелюру, поэтому в кадре на голове у нее детская купальничья шапочка с пристроченным «бобриком» и рыжий парик сверху. «Все это врезалось в кожу, лицо начинало отекать. Я просто рыдала», вспоминала Крачковская. А еще за время съемок она перенесла воспаление легких и здорово похудела. Сама она была рада сбросить вес, но вот Гайдай это не устраивало. Режиссер приказал актрисе питаться макаронами и другими высококалорийными продуктами, чтобы поскорее вернуться к прежним формам.

Владимир Этуш рассказывал, что ему тоже пришлось натерпеться страха на съемках. Помните эпизод, где стоматолог Шпак сидит на лестнице рядом с милицейской овчаркой и жалуется ей: «Три магнитофона...»? Гайдай командовал Этушу придвинуться ближе к собаке, а с другой стороны милиционер предупреждал: «Осторожно, она ведь и схватить может».

### НЕ БЕЗ ЭКСПРОМТОВ

Несмотря на прекрасно написанный сценарий и тщательно продуманные сцены, Гайдай никогда не запрещал актерам проявлять инициативу, поэтому некоторые запомнившиеся зрителям эпизоды и реплики родились в ходе съемок. Так было с магнитофоном, неожиданно заигравшим, когда на него



**Зрители и не догадывались, скольких мук стоило Наталье Крачковской снять сцену с париком. Но она улыбалась...**

уселся Иван Грозный. Фразу: «Закусывать надо!» придумал прямо на площадке сам Этуш. Когда Милославский советовал гражданам хранить деньги в сберегательной кассе, Куравлев добавил от себя: «...если, конечно, они у вас есть». В сцене, где царь и Шпак бросают друг другу: «Смерд!» - «От смерда слышу!», два знаменитых вахтанговца не выдерживали и прерывались, умирая со смеху.

Старшее поколение с ностальгией пересматривает некоторые сцены из фильма. Взять, к примеру, поиски изобретателем Шуриком сгоревшего транзистора: один магазин закрыт, в другом нет нужной детали. В результате он покупает транзистор у спекулянта очень характерно для тех времен. Когда Милославский в телефоне-автомате бросал в трубку: «Добавочный 3-62», кинозал взрывался от хохота - это была цена пол-литровой бутылки водки. Фраза Бунши: «Нам, царям, за вредность надо молоко бесплатно давать», тоже вызывала улыбку, поскольку на вредных производствах работники в то время обязательно получали молоко.

А вот цензорам кое-какие реплики не понравились, и их пришлось переозвучивать. Когда милиционер спрашивал у Ивана Грозного о месте жительства, тот отвечал: «Москва, Кремль», в итоговом варианте оказалось: «В палатах». По замыслу режиссера, на вопрос Бунши о том, кто будет оплачивать банкет, Милославский говорил: «Народ, батюшка, народ». Зрители услышали другой ответ: «Ну, во всяком случае, не мы». Не владеющий языками Бунша лепечет шведскому послу: «Гитлер капут», а первоначально это звучало как «Мир, дружба».

### УГАДАЕМ С СЕМИ НОТ

Нет сомнений, в фильме «Иван Васильевич меняет профессию» музыка добавляет комичности ситуациям. Сцену встречи послов со-

провождает собачий вальс, а колокольный звон складывается в «Чижика-пыжика» и «Подмосковные вечера». Александр Зацепин, писавший музыку и к предыдущим комедиям Гайдая, в «Иване Васильевиче» подарил зрителям два беззловных шлягера: «Звенит январская вьюга» (за кадром поет Нина Бродская) и «Счастье вдруг, в тишине» (голос Валерия Золотухина). Последнюю песню Куравлев «поет», держа пачку «Мальборо» вместо микрофона, под аккомпанемент ансамбля гусяров и балалаечников.

Кстати, балалаек в XVI веке еще не было, они появились на сто лет позже. Так что неувязочка вышла... Но ведь зрителей еще в начальных титрах предупредили, что фильм «ненаучно-фантастический, не совсем реалистический и не строго исторический».

Поскольку действие картины по большей части разворачивается в древности, художникам по костюмам пришлось немало поработать. Они пользовались эскизами к эйзенштейновскому «Ивану Грозному». Кроме золотых нарядов было пошито немало красных кафтанов для стрельцов, сотрудники музея (древнюю Москву снимали в кремле Ростова-Ярославского) упростили Гайдая подарить им парочку, чтобы туристов хлебом-солью встречали «настоящие» стрельцы.

Гардероб для Зиновии Тимофеевой сшил тогда еще молодой Вячеслав Зайцев, и в кинозалах зрительницы с завистью вздыхали, глядя на белый брючный костюм, в котором щеголяла Наталья Селезнева.

В 1973 году комедия «Иван Васильевич меняет профессию» стала лидером советского проката, ее посмотрело более 60 тысяч человек. И хотя фильм не увенчан лаврами кинофестивалей, главный приз - любовь зрителей он завоевал навечно.

# КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

Этот вопрос волнует не только современных красавиц, которые не могут найти спутника жизни и принца своих грез. Во все времена этот вопрос волновал представительниц прекрасного пола и их родителей. Поэтому так много народных примет, суеверий и гаданий, связанных с этой животрепещущей темой. Так по какой причине так трудно некоторым девушкам создать семью?



**Первой** и очень серьезной и опасной причиной является наличие родового проклятия. Родовое проклятие, прежде всего, направлено на не продолжение рода. По этой причине и мужчины также не могут создать семью. У женщины, за которой тянется родовое проклятие, судьба, как говорят в народе, «закрыта» от рождения и это приводит к не замужеству, нескольким бракам или к вдовству. То же самое относится и к мужчинам - у мужчин при наличии родового проклятия возникают такие же проблемы, что и у женщин.

**Вторая причина** – это наличие «венца безбрачия» – его часто путают с родовым проклятием, но это не так. При наличии «венца безбрачия» сам человек не желает создать семью и на все настоящие потенциальных женихов отвечает отказом. «Венец безбрачия» – это уже порча, которая требует особого подхода специалиста и требует проведения дополнительных ритуалов.

**Третья причина** – это сглаз. С этой причиной легко бороться специалисту только в самом начале, а со временем сглаз так искажает судьбу человека, что ничем по своей силе не уступает порче.

И, конечно, самая распространённая причина, по которой молодым людям не удается создать семью – это целый букет различных порч. Их можно долго перечислять, но вот основные.

**Порча «отобранная судьба».** Такая порча, как правило, наводится на девушку в очень юном возрасте. С помощью этой порчи «отбирается» судьба, и потом уже у жер-

твы такой порчи начинаются проблемы в личной жизни. Эта порча делается из зависти. Иногда мать дочки-дурнушки, видя красоту и удачливость соседской девочки проводит специальный ритуал, с помощью которого «забирается» счастливая доля красавицы и с помощью магического ритуала передается другой девушке

**Порча, сделанная из мести.** При такой порче женщина никогда не выйдет замуж. Такая порча очень опасна, так как может в конце концов свести женщину в могилу в совсем молодом возрасте, если ее вовремя не снять. И чем быстрее жертва такой порчи обратится к специалисту, тем скорее решаться ее проблемы и легче после снятия этой порчи можно будет наладить личную жизнь.

**Порча «закрытый порог»** тоже очень сильно мешает замужеству девушек, которые живут в доме за «закрытым порогом». Эта порча делается на пороге дома или квартиры, где живет несчастливица. Наводится порча по различным причинам, будь то зависть или месть или желание просто сделать гадость (в моей практике были и такие случаи). При такой порче у всех, кто живет за «закрытым порогом» начинаются проблемы – все дороги перекрываются, в том числе и в замужество.

**Порча, сделанная на мать,** влияет на судьбу дочери, часто дочь разведенной матери повторяет ее судьбу.

А иногда незнание примет также приводит к нежелательным последствиям.

**СОВЕТЫ.** Если вашу дочь первый раз сватают, а вы отказались по каким-то причинам выдавать ее замуж, то когда сваты уйдут, надо их след замести к себе в дом венником и сказать «по вашему следу придут к нам другие» – если этого не сделать, можете закрыть своей дочери дорогу замуж.

Если у вас несколько дочерей, то сначала должна первой выйти замуж старшая, иначе если выйдет младшая, то старшая, по поверью, не выйдет замуж в течение 5-ти лет.

Нельзя, чтобы девочка одевала обувь разведенной женщины, даже если эта обувь принадлежала матери или бабушке.

И главное, уважаемые мамы, не ждите, когда ваша дочь, как говорили раньше, засидится в девках. Но что делать, если время упущено, дочка выросла, а сваты все не идут?

Необходимо проверить энергетику своей дочери у специалиста экстрасенса или парапсихолога. Только специалист вам точно скажет, закрыта или открыта у вашего ребенка судьба от рождения или невезение – это следствие навешенной порчи или сглаза.

В нашем магическом арсенале есть много молитв и обрядов, которые помогут вашим детям обрести свою вторую половинку. Звоните! Я вам обязательно помогу.

**ДЛЯ СПРАВКИ** Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

**Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи, тел.:**

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

# Ваш любимый сканворд

Энергичная деятельность	Трусы для изысканном халусты	Бездумный гуляка	Слабость (автоном)	Ярость, зависть	Тур, стадия	Паровоз котла				
						Каков гол, такая и...				
Китайская филозофия	Ноша туриста	Шум на школьной перемене	Ярко испыхка	Ножницы ветки срезать	Комбинатор Вандер	Веселая птица				
			Грибочко для носа							
Заключенная борьба	Легушко-вертушка		Паймал говорящую щуку	Застарялся в тумане	Дерево с церковью					
Гужаные повозки	Небольшой домашний камин				Урок поделок					
		Кокорты малодца	Большая пелена			Скрыт под чепухой				
Облегчающие штаны	Желание покушать				Настоящее на фруктах					
			Вьющаяся прядь волос			Детская обиды				
				Пирожки во мфрском...						
Синанни блуждания	Самец в свинском									
В ней малыши копаются	Начальник на стройке	Старинная карета	Крутой для вина	 <p>1</p> <p>Бодрящий напиток</p>						
Судно на...										
Чашка для лука и страд	Черная кашка	Учредительный документ		Его вышшекает таким жа	Обед делового человека	Прозрачные американцы	Поперечные нити ткани	Плохая жаба		
Дорожный сундук										
			Записка докторика						Сибирский валенок	Единица как сценка
"Отвоя" по-французски	"Божья искра" в человеке							Сыщик, шпидон		
			Искусственный							
Лимонная корка	Часть цветка							Менецкий полуостров		



# ПРЕЛЕСТЬ КОЛЮЧАЯ

**Некоторые люди - как кактусы. С виду совсем безобидные, даже милые, когда начинают цвести. Но если попробуешь дотронуться рукой или заденешь ненароком - пощадь не жди. Тут же покажут свои колючки!**

**М**аммиллярия наиколучейшая... Я вздохнула, рассматривая тугой, ошетилившийся колючками шарик. Единственный, который упорно не желал зацвести. И чего ему не хватает? Я совсем недавно увлеклась разведением кактусов, и муж одобрил мое хобби. Сказал, что оно как нельзя лучше отражает мой характер. Что я такая же вредная колючка, вся из углов и иголок. Не подходи!

### ПРОЩАЙ, МОБИЛЬНИК!

- За что же ты меня любишь? - однажды спросила я.

- У кактусов такие прелестные цветки, - лукаво ответил Сережа, целуя меня в плечо. - А ты ведь тоже иногда расцветаешь.

Я рассмеялась. Вроде глупость, а приятно!

Впрочем, доля правды в его упреках есть. Ну да, вспыльчивая я. И ревнивая. А кто из женщин может похвастаться отсутствием ревности? Вот недавно мобильник утопи-

ла. С кем не бывает? Когда он запилкал, муж принимал ванну. Я отлично слышала арию из «Риголетто» - он обожал петь во время купания. Обычно не беру его телефон, но в этот раз кто-то был уж слишком настойчив. К тому моменту, когда я все-таки подошла, трели прекратились, зато пришло СМС: «Сережа, встреча завтра в семь, в сквере, на старом месте. Светик».

Светик! Сердце сжалось, остановилось, а потом заколотилось с удвоенной силой. Я влетела в ванную, трясущимися руками рванула пластиковую шторку и сунула мобильный мужу под нос.

- Что это? - вместо крика из горла вылетел свистящий шепот - голос сел от злости.

- Как ветер в мае... - ария оборвалась, Сергей удивленно взирал на меня сквозь хлопья пены. - А что это?

- Кто такая Светик?!

Бульк... Телефон серебристой рыбкой нырнул в мыльную воду.

- Что творишь?! - завопил муж,

но я не стала слушать.

Развернулась и вышла, громко хлопнув дверью. К тому моменту, когда Сережа, смыв пену, вышел из ванной, я уже набила две спортивные сумки его вещами.

- Уматывай, - ткнула алым маникюром в сторону входной двери. - Завтра подаю на развод.

- Куда это я должен уматывать из собственного дома? - возмутился муж и попытался меня обнять. - Яна, уймись, сейчас все объясню.

Я увернулась и запустила в него диванную подушку. - Гад!

- Ах, так?! - Сергей подскочил и крепко обхватил меня руками.

Жаль, что на мне нет колючек, как на маммиллярии. Я извивалась, царапалась, даже укусила его за ухо, но в конце концов обессилела.

- Правда, одногруппница? - спросила я, все еще недоверчиво, но уже чувствуя, как отпускает злость.

- Конечно, - муж улыбнулся и поцеловал меня в макушку. - Между прочим, ты ее каждый день видишь в нашем супермаркете - на кассе сидит. Вспомни, рыженькая такая, с пышными формами, мать двоих детей. Так что ревновать тут не к чему!

### ПИРОЖНОЕ НА БЛУЗКЕ

«Сколько раз я так мучилась, - говорила себе, вспоминая прежние подобные припадки. - А потом все заканчивалось хорошо». Что поделать, иногда воображение меня подводило и начинало рисовать циничные картинки, одну за другой. Я сгорала от негодования, злости и унижения. Даже к психологу ходила тайком - решила узнать, правда ли, что я законченная психопатка, и как с этим бороться. Доктор попался сам большой на всю голову - заявил, что ревность подобна зависти, что следует больше верить в собственную привлекательность и медитировать, когда уж совсем тяжело. В общем, на прием к нему я больше не пошла - подобной чепухи полно в Интернете, могу бесplatно почитать.

Как-то раз решила сделать мужу сюрприз - пригласить на обед. Оказалась днем поблизости от его офиса и заскочила без звонка.

- Уже ушел, - сообщила секретарша. - Наверное, обедает в кафе напротив.

Я увидела их сквозь стекло - сидели за столиком друг против друга. Сергей что-то говорил, а девушка скалилась, изображая улыбку. Какая наглость!

Вдох-выдох. Спокойно. Да к черту спокойствие! В глазах залясали красные точки, уши заложило, и я пулей влетела в зал. Затормозила возле столика, едва сдерживая дыхание.

- Яна? - Сергей поднял на меня удивленный взгляд, хотел что-то сказать, но не успел.

Я усмехнулась и прицельно швырнула сумочку на стол - кремовое пирожное жирной розой расцвело на блузке барышни.

- Ой, какая вышла неприятность, - сочувственно сказала я, с удовлетворением наблюдая, как девица судорожно хватается салфетки. - Вам, милочка, не стоит увлекаться плюшками, глядишь, еще и прыщи пойдут, - добила я соперницу и повернулась к мужу: - Так говоришь, толстая кассирша-однорупница с детьми? Ну-ну. Чао, милый!

Вскинула голову и гордо вышла из кафе. А потом побежала. Меня трясло от бешенства! Ложь, кругом ложь! Да как он мог?! Променять меня на эту бесцветную курицу!

Вечером муж пришел с работы и с ходу принялся объяснять что-то про деловые контакты и клиентов.

- Деловые контакты - это Светик? - зло крикнула я и тут же надела наушники. Включила звук громче и уставилась в окно.

Спать легла в гостиной на диване и всю ночь ворочалась. Жутко было лежать в темноте, всматриваясь в тени на шторах, вслушиваясь в ночные звуки. Так и не смогла заснуть, встала рано. Тихо, чтобы не разбудить Сережу, оделась, положила паспорт в сумочку и выскользнула из дома. Остаться на одной с ним территории больше не было сил.

### ПОПАЛ ПОД ГОРЯЧУЮ РУКУ

Я старалась не думать, когда писала заявление. Боялась, что снова начну жалеть себя, свою любовь и позорно сбегу. Когда закончила, быстро поставила подпись и вышла на воздух. В груди стало тесно от сдерживаемых слез, больно вздохнуть. Добежала до сквера, рухнула на скамейку и, наконец, разревелась.

На работе откровенно халтурила, весь день бессмысленно пялясь в монитор на длинные столбцы цифр. Украдкой вытаскивала из стола фотографию, где мы с мужем, крепко обнявшись, хохочем, глядя в объектив. Раз сто бегала в туалет поправлять макияж - не могла удерживать слезы, и они разъедали остатки туши на ресницах.

После работы хотела зайти в супермаркет - в холодильнике пусто. Но передумала. У меня пропал аппетит, а почти бывший муж пусть сам заботится о пропитании.

У нашего подъезда ошивался мужик с огромным букетом бордовых роз. Надо же, кому-то из соседей повезло - экземпляр прямо с обложки глянцевого журнала. Я начала обходить сторонкой образчик

женской мечты, чтобы добраться до дверей. И тут он резво подскочил ко мне, всунул в руки охапку роз и крепко обнял. Я икнула, на мгновение впала в ступор от неожиданного нахальства. Мужик не торопился разжимать руки, и я возмутилась. Это еще что такое!

- Эй, ты кто? - рявкнула ему в ухо и попыталась вырваться. - Пусти!

Да куда там! Объятия стали еще крепче, нахал даже попытался меня поцеловать!

- Яна! - раздался за спиной грозный рев мужа.

Сергей подскочил, отодрал от меня незнакомца и от души врезал ему кулаком в челюсть. Мужик охнул, отлетел на газон, а розы рассыпались веером - красиво получилось.

- Сережа, хватит!

- Любовничка защищаешь?! - прошипел он, больно сжав мою ладонь.

Пока мы препирались, глянцевого красавца времени не терял - поднялся и сбежал. Судя по его скорости, телесные повреждения оказались незначительными.

Дома был кошмар.

- Что, заявление подала? - орал Сергей. - И любовничек поздравлять прибежал? А может, ты его сразу решила здесь поселить?

Смотреть на него было страшно: белое лицо, бешеные глаза, искривленный в злой усмешке рот. Когда он схватил меня за плечи, потряс и швырнул на диван, я окончательно перепугалась. Господи, как объяснить, что я ни в чем не виновата?! Пришлось поступить так, как поступает любая нормальная женщина: схватила первую попавшуюся посудину, швырнула ее на пол и громко разревелась. А Сергей повел себя как всякий нормальный мужчина - испугался и кинулся утешать.

Закончилось все в супружеской постели. Мы лежали утомленные, радуясь, что снова вместе.

- Правда, незнакомый был мужик? - спросил Сергей.

- Конечно! - ответила я и теснее прижалась к любимому. - А белобрысая курица действительно перспективная клиентка?

- Ну конечно! - воскликнул Сергей, и мы оба расхохотались.

Муж взял часы с тумбочки и нечаянно смахнул мой дезодорант. Флакончик закатился под кровать, Сережа свесил голову к полу и потянулся за ним...

- Ай! - он затряс рукой, недоуменно глядя на меня. - Яна, там кактус! Что за фокусы?

- Ох! Забыла тебе сказать, прочитала на сайте - в это время маммиллярию следует держать в темноте, вот и поставила под кровать.

Ни за что, ни за какие коврижки не признаюсь в собственной глупости! Незачем Сергею знать, что в припадке ревности я сунула колючку под кровать, в надежде, что какая-нибудь дурочка, прячась от неожиданного рану вернувшейся жены, наткнется на приготовленный сюрприз.

### МНОГИЕ ЗНАНИЯ - МНОГИЕ ПЕЧАЛИ

В воскресенье мы решили никуда не ходить. Вместе приготовили обед, посмотрели новый фильм. Ближе к вечеру Сергей уселся за ноутбук, а я устроилась на диване с новым детективом и большой гроздью винограда в тарелке. Обожаю такие тихие вечера вдвоем.

Дверной звонок прозвучал так некстати! Мы вместе вышли в прихожую: ерунда, у соседки-пенсионерки снова застрял ключ в замке. Сергей обулся и пошел помогать. А я вернулась в комнату, прошлась бесцельно до окна и обратно, притормозила у ноутбука. На мониторе белел текст письма - муж не закрыл свой почтовый ящик.

«Серега, привет! Ну, как тебе мой актерский дебют с розами? Забавно получилось. Надеюсь, помог помириться с женой. Но за сияние на скуле с тебя причитается. Игорь».

Батюшки! Я ахнула, не поверив глазам. Быстро просмотрела отправленные письма. Так и есть! В тот день, после нашей ссоры, муж договорился с приятелем, и передо мной разыграли театральное представление! Bravo! Я вспомнила белое от ярости лицо мужа и мысленно присудила ему «Оскар» за лучшую роль Отелло.

И что теперь делать? Как реагировать?

Хлопнула входная дверь - муж вернулся. Я молниеносно выскочила из-за стола, и вышла навстречу с невинным видом.

- Яна, давай чаю с кексом попьем, - предложил он с улыбкой.

«Многие знания - многие печали», - решила я, заливая кипятком душистые листья.

В конце концов, Сережа поступил мудро. Мне хватило одного раза, чтобы понять, как тяжело быть виноватым без вины. В итоге он спас нашу семью.

- Все! В душ и спать, - муж встал, потянулся и закрыл крышку ноутбука.

Спустя минуту я услышала шум льющейся воды и арию из «Риголетто». А потом запиликал телефон. Вдох-выдох. Я стояла и долгих пару секунд смотрела на подмигивающий мобильник. Потом решительно отвернулась - я люблю мужа и верю ему.

## Наши дети



## ЧТО СОХРАНИТЬ НА ПАМЯТЬ?

**В каждой семье есть свои реликвии, оставленные на память о младенческом возрасте ребенка. А какие вещи храните вы?**

У моей дочки - целые архивы! Начала я альбом с теста. Рядом с тестом приклеила самую первую фотографию с УЗИ. На соседней странице прикрепила бирочку из роддома.

С первых же дней после рождения я записывала, как дочка прибавляла в росте и весе, когда улыбнулась, села, какое сказала первое слово. В этом же альбоме хранится отпечаток ножки в месяц, полгода, год. Сделали его просто - приложили лист бумаги, обвели и вырезали. Туда же в альбом скотчем приклеила первый локон, срезанный ровно в годик. Все это череду-

ется фотографиями. Потом стали прибавляться первые рисунки. Записываю смешные высказывания дочурки. Приклеиваю в альбом билеты с первого посещения цирка или театра, музея, все подписываю.

Мне очень приятно, перелистывая страничку за страничкой, смотреть, как растет доченька, чему учится. Важно это и для нее. Надо видеть, с каким удовольствием она разглядывает эти реликвии, спрашивает, какой была, что делала, лишний раз получая подтверждение: меня ждали, меня любят!

**Анна Петренко.**

### Одеяльце с автографом

В нашем архиве есть оригинальное одеяльце. Ожидая свое сокровище, я связала из шерсти крючком белые квадратики размером 10x10 см и попросила близких друзей и родных нарисовать, вышить или сделать аппликацию на одном из квадратиков. Квадратики сшила в полотно, чередуя чисто-белые и рукодельные «холсты». Получилось эффектное детское одеяльце с автографами близких.

**Ольга Власенко.**

### Зачем беречь старые вещи?

Не понимаю, зачем хранить вещи на память. Фотографии, видео - понятно, ну, пинеточки первые. Но некоторые чуть ли не пакетами держат ползунки, погремушки, бантики, тряпочки какие-то. Умудряются соски хранить. Я храню только альбом с фотографиями и моими записями. Мне кажется, что это более ценно для ребенка в будущем, а какие ползунки пачкал, по-моему, все равно.

**Евгения.**

## ДОМАШНИЙ МУЗЕЙ

Мой малыш появился на свет недавно - в конце июля 2014 года, поэтому самым дорогим для меня остаются его именная бирка из роддома, фото с УЗИ, пинетки, первые соски и первая погремушка. Все это я оформила в наш импровизированный «мини-музей», дополнив его слепками маленьких ножки и ладошки, а также скобочкой от пуповины. Я взяла коробку с прозрачной слюдой, разложила внутри все свои «драгоценности» и закрепила их скотчем, так что при желании все это можно достать. Из цветной полимерной глины слепила имя своего сынули и приклеила на коробку.

**Наталья П.**

## МАМИНЫ СОКРОВИЩА

Я считаю, на память из вещей ребенка надо сохранить бирочку, первые носочки и одежду, любимую погремушку, пустышку, первый зубик и локон волос. Также можно оставить на память тест на беременность и фото с УЗИ. А еще сделать своими руками метрику - украшение детской. Я делала вышивку крестиком (схем в Интернете много!), указала имя малыша и день его рождения, можно добавить рост и вес.

**Гузель Гизатуллина.**

## ОДНА НА ДВОИХ

Есть такая народная примета, что родных братьев и сестер надо крестить в одной рубашке, чтобы дружили всю жизнь. Я сохранила крестильный набор своего сына для второго ребенка. Крестить его будем в рубашечке первого малыша.

**Алина Киладзе.**



## ПЕРВЫЙ ГАРДЕРОБ

Я решила оставить на память первую одежду дочурки - ту, в которую ее одели сразу же после рождения. А еще храню ленточку и уголок от одеяльца. Моя подруга решила оставить на память первое платьице ребенка. Малышке было всего три месяца, когда ее нарядили на праздник.

**Елена Конькова.**

**Солнце светит уже ярко, хочется бросить все и уехать куда-нибудь. Вместо этого приходится торчать на работе целый день, и чтобы этот день не превратился в кошмарный сон, научитесь расслабляться. Да-да, прямо в офисе!**

**П**равила просты: спокойствие, позитивный настрой, больше движения, меньше суеты - и ваши офисные будни уже не покажутся такими унылыми и беспросветными.

### ПРОСНИТЕСЬ

Если вы не патентованная «сова», которая круглый год до полудня находится в коматозном состоянии, то май - это самое лучшее время, чтобы начать просыпаться на полчаса раньше. Эти полчаса мы рекомендуем потратить с пользой: принять контрастный душ, съесть обильный завтрак, поцеловать любимого, поболтать с ребенком, приласкать кота... А не как обычно: рассердиться на ребенка, накричать на кота, обжечься горячим кофе, впопыхах накраситься и бежать за уходящим автобусом. Чем меньше вы будете суетиться утром, тем гармоничней пройдет ваш день.

### ОГЛЯНИТЕСЬ

Посмотрите критичным взглядом на свое рабочее место. Пусть это всего лишь небольшой закуток в огромном офисном пространстве, но в ваших силах сделать его более уютным. Для начала приберитесь на рабочем столе, затем поставьте на видное место вещи, которые приносят радость, например: небольшую вазочку с цветами или фиалку в горшке, милый сувенир из отпуска, фотографию ребенка или всей вашей семьи.

### ПОТЯНИТЕСЬ

Только не так, когда, небрежно откинувшись назад на спинку стула, вы лениво зевааете, потягиваетесь и размышляете, а не выпить ли вам еще кофе. Нет, сделайте полноценную разминку и разбудите свои уснувшие от постоянного сидения за компьютером мышцы. Для этого даже не обязательно вставать со стула:

▲ вытяните руки над головой, соедините их и медленно наклонитесь сначала вправо, потом влево;

▲ отодвиньте стул немного назад и потянитесь вперед так, чтобы ладони доставали до пальцев ног;

▲ отведите руки назад ладонями наружу и постарайтесь свести лопатки вместе;



## РЕЛАКС В ОФИСЕ

▲ соедините ладони перед грудью (пальцы смотрят вверх) и с силой надавите;

▲ сидя на стуле прямо, поднимайте и опускайте пятки, не отрывая носки от пола, как будто встаете на цыпочки;

▲ не вставая со стула, вытяните ноги перед собой и побудьте в таком положении как можно дольше.

Всего лишь пять минут такой разминки каждые два часа, и вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Вообще, чем больше физическая нагрузка, тем меньше желание хандрить.

### ДЫШИТЕ

Свежим воздухом. Настолько свежим, насколько это вообще возможно в городе. В обеденный перерыв обязательно выбирайтесь на улицу, захватите с собой обед и съешьте его на скамейке в ближайшем парке. Тарелку с борщом туда, конечно, не унесешь, но кто вам мешает сделать сэндвич с отварным мясом и огурцами? И не забудьте прихватить пару кусочков хлеба, чтобы покормить голубей.

А еще никто не мешает вам прямо на работе заняться ароматерапией. Смочите ватный диск или носовой платок 3-5 каплями эфирного масла: апельсина, лимона, мяты - и держите его поблизости. Или можете пропитать его туалетной водой - цветочные ароматы ландыша или сирени поднимут вам настроение.

### МЕДИТИРУЙТЕ

Пускай даже на примитивном уровне, не погружаясь в нирвану. Найдите две минуты и место, где

вас никто не будет трогать. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании, дышите глубоко, считайте вдохи и выдохи, сделайте как минимум 20 дыхательных циклов. Этот метод срабатывает, если вы почувствуете, что еще чуть-чуть и... взорветесь: наругайте коллегу, нахамите очередному клиенту.

### СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ

О вреде социальных сетей, программах для мгновенного обмена сообщениями в рабочее время, как и телефонных разговоров не по работе вам любой работодатель скажет. И если вы будете постоянно болтать по телефону или смотреть обновления на страничках своих друзей, то испортится не только ваша производительность труда, но и настроение. Сообщения вроде «Я на море!» и фотографии на фоне пальм и морского заката будут казаться сущим издевательством. Вместо этого в конце обеденного перерыва (и никак иначе!) посмотрите свои фотографии из предыдущих поездок и скажите себе, что отпуск все ближе!

### СМЕЙТЕСЬ

Во время перерывов старайтесь поменьше общаться с теми коллегами, которые обсуждают политическую обстановку в стране, проблемы здоровья и успехи собственных отпрысков. Присоединяйтесь к тем, кто травит забавные анекдоты и позитивно смотрит на настоящее и будущее. Это именно то, что вам сейчас нужно.

**Елена КОРОВУШКИНА.**

# КАК ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ

**У** каждого человека есть семь чакр, отвечающих за энергетическое взаимодействие с миром. У большинства людей они не раскрыты и находятся в спящем состоянии. Как их разбудить и заставить работать на себя?

### 1. МУЛАДХАРА

**Цвет:** красный. Располагается на уровне копчика, у основания позвоночника. Отвечает за: базовые потребности, связь с предками, продолжение рода, способность к выживанию и самосохранению.

**Если не открыта:** вы чувствуете себя жертвой обстоятельств, вам хочется все время себя жалеть; при этом вы сами решаете собственные проблемы, не позволяя никому вмешиваться. Могут возникнуть проблемы с позвоночником, ногами, суставами, иммунитетом, возможны травмы.

**Как открыть:** у женщин первая чakra должна находиться в пассивном состоянии, потому что в паре за удовлетворение базовых потребностей должен отвечать мужчина. Именно ему надлежит быть главным, заботиться о семье и своей возлюбленной. Чтобы восстановить баланс, женщине нужно научиться доверять мужчине и передать в его руки бразды правления.

### 2. СВАДХИСТАНА

**Цвет:** оранжевый. Располагается внизу живота, на уровне матки. Отвечает за: сексуальность, чувственность, принятие себя, умение получать удовольствие.

**Если не открыта:** вы чувствуете себя зажатой, стесняетесь и не можете проявить себя, у вас появляются сомнения в собственной привлекательности, вы боитесь мужчин. Могут возникать проблемы с женскими половыми органами, кишечником, почками.

**Как открыть:** необходимо работать над принятием себя, своего внешнего и внутреннего облика. Помо-

**Энергетические центры - они же чакры - имеют огромное влияние на человека. Зная принципы их работы, можно получить безграничную власть над своим организмом, здоровьем и даже судьбой.**



гут консультации психолога, курс массажа, занятия йогой. Часто эта чakra раскрывается тогда, когда женщина встречает мужчину, который ее любит и принимает такой, какая она есть.

### 3. МАНИПУРА

**Цвет:** желтый. Располагается в области солнечного сплетения. Отвечает за: силу воли, упорство, решительность, социальный статус и материальное благополучие.

**Если не открыта:** вы испытываете постоянный страх потерять то, что имеете, цепляетесь за материальное, занимаете слишком активную позицию в обществе, которая нарушает эмоциональный баланс. Могут возникать проблемы с желудком, поджелудочной железой, желчным пузырем.

**Как открыть:** данная чakra должна быть активной у мужчин, у женщин она обычно находится в пассивном состоянии. Для поддержания баланса нужно осознать себя не как воительницу и тигрицу, а как хранительницу домашнего очага, не как голову, а как шею. Женщина не должна быть добытчиком, это уничтожает в ней все женственное и мягкое. Откажитесь от этой роли.

### 4. АНАХАТА

**Цвет:** зеленый. Располагается на уровне сердца и грудной клетки. Отвечает за: способность сопереживать, любить, сострадать.

**Если не открыта:** вы часто бываете агрессивны, высокомерны, недовольны своей жизнью и окружающими людьми, чувствуете пустоту внутри. Могут возникнуть проблемы с сердцем и легкими.

**Как открыть:** часто проблемы с этой чакрой свидетельствуют о плохих отношениях с родителями. Как только наладите с ними связь, восстановится и баланс. Нужно также научиться любить окружающих людей, принимать их. Это непростая задача - изучите соответствующую психологическую литературу, дайте себе время.

### 5. ВИШУДХА

**Цвет:** голубой. Располагается в области шеи, горла, шейных позвонков. Отвечает за: самовыражение, умение говорить, высказывать свою точку зрения, взаимодействовать с людьми.

**Если не открыта:** вы испытываете страх перед аудиторией, вам трудно выступать публично, отстаивать свою точку зрения, настаивать на своем. Могут возникнуть проблемы с органами дыхания, ротовой

полостью, возможны частые простуды, ангины, бронхиты.

**Как открыть:** перестаньте критиковать и осуждать других людей. Займитесь лучше собой: читайте рекомендации Дейла Карнеги о том, как научиться блестяще выступать перед аудиторией, начните практиковать полученные знания. Чем больше у вас будет оппонентов, тем быстрее вы научитесь выигрывать в спорах.

### 6. АДЖНА

**Цвет:** синий. Располагается в области «третьего глаза». Отвечает за: интуицию, внутренний голос, умение видеть насквозь окружающих.

**Если не открыта:** вы чувствуете себя потерянной, постоянно совершаете ошибки, спотыкаетесь, а все из-за того, что не умеете предугадывать, что будет впереди. Могут возникнуть проблемы со зрением, давлением, появляться необъяснимые головные боли.

**Как открыть:** эта чakra открыта далеко не у всех людей. Для ее развития нужно работать над собственным потенциалом и возможностями. Помогут тренировки, медитации, мантры.

### 7. САРАСХАРА

**Цвет:** фиолетовый. Располагается над головой. Отвечает за: связь с космосом, высшими структурами.

Данная чakra закрыта у большинства людей, живущих на Земле. Так что если она не открыта у вас - не переживайте. Просто знайте, что она существует.

### Легко и эффективно!

**Чакры можно открыть не только с помощью психологических приемов. Поможет специальное упражнение, которое позволит за короткое время проработать каждую чakra. У всех семи чакр есть свой цвет и свое расположение. Сядьте в позу лотоса, расслабьтесь, и попробуйте наполнить место расположения каждой чакры тем цветом, который ей соответствует. У вас на это уйдет около 14 минут – по 2 минуты на каждую чakra. Выполнять упражнение можно ежедневно.**



**На вопросы отвечает  
независимый юрист  
Давид Гонгадзе**



# СУД ПО АЛИМЕНТАМ

**ВОПРОС:** Может ли собственник квартиры продать ее, если в ней прописано несколько человек (жена, мать, отец жены и двое детей)?

**ОТВЕТ:** Продать такую квартиру можно – закон предоставляет собственнику такое право. Но найти клиента будет весьма сложно.

**ВОПРОС:** Я живу с гражданским мужем. Он вместе с соседом владеет 1/2 частью помещения. Я хочу выкупить его долю. Должны ли мы просить у соседей разрешение на покупку и могут ли они отказать нам?

**ОТВЕТ:** Ваш гражданский супруг должен предложить сначала купить его долю другому собственнику по той цене, которую хочет получить за данную недвижимость. Это называется право преимущественного приобретения. С другой стороны муж может безвозмездно подарить вам свою долю, тогда никого заранее предупредить не придется.

**ВОПРОС:** Бывшая жена (развод оформлен 13 лет назад) моего мужа незаконно приватизировала квартиру, в которой они жили. Разрешение на это он ей не давал. Можно ли оспорить приватизацию?

**ОТВЕТ:** Если он был прописан, ей обязательно нужно было получить его разрешение и согласие. Так что, он может обратиться в суд.

**ВОПРОС:** Моей дочери 18 лет. Она учится на платном отделении университета. Обязан ли бывший муж платить ей алименты, чтобы у нее была возможность оплачивать свою учебу?

**ОТВЕТ:** Нет. Как правило, алименты выплачиваются до 18 лет.

**ВОПРОС:** У нас двое несовершеннолетних детей. Сколько процентов от своего заработка придется выплачивать мужу в качестве алиментов после расторжения брака?

**ОТВЕТ:** На двоих детей заработка (при условии, алименты взыскиваются что вам оставят обоих детей) в размере 33% от суммы.

**ВОПРОС:** Мы с мужем развелись, когда нашему ребенку был один год. Сейчас ему 8 лет. С момента развода отец не принимал никакого участия в воспитании и развитии сына. Ни разу его не навещал. Алименты платил очень редко и у него скопилась большая задолженность. Достаточно ли у меня оснований для лишения его родительских прав?

**ОТВЕТ:** Если родители (или один из них) уклоняются от выполнения своих обязанностей – в том числе, при злостном уклонении от уплаты алиментов – можно обращаться в суд с иском о лишении родительских прав.

**ВОПРОС:** После смерти жены моего отца ее дети от первого брака от наследства отказались (наследственное имущество – квартира, оформленная в равных долях на отца и его супругу, купленная на деньги папы). Одна дочь забрала все золо-

то, получила определенную сумму и написала нотариально заверенную расписку об отсутствии претензий. Вторая по телефону сообщила отцу, что ей ничего не нужно. А теперь, спустя два года, заявила, что хочет свою долю в квартире.

**ОТВЕТ:** По закону, отказ от части причитающегося наследнику имущества не допускается. Но если наследник призывается к наследованию одновременно по нескольким основаниям (по завещанию и по закону или в порядке наследственной трансмиссии и в результате открытия наследства и т.д.), он вправе отказаться от наследства, причитающегося ему по одному из этих оснований, по нескольким из них или по всем. Что касается отказа по телефону – это всего лишь слова и они не имеют юридической силы.

**ВОПРОС:** Я являюсь собственником квартиры, в которой вместе со мной прописаны дочь и внучка. Если дочь выйдет замуж, сможет ли ее муж отсудить часть квартиры?

**ОТВЕТ:** Нет, почему вы так решили? Вы являетесь собственником и никто не сможет у вас отсудить даже метра квартиры.

**ВОПРОС:** В 2009 у нас родился ребенок. Официальный брак не оформлен, но сына он признал и дал свою фамилию. Ребенок прописан у меня. В 2012 году мы разошлись, я осталась жить с его матерью в их квартире. Материальной помощи от него никакой нет. В декабре прошлого года я от них съехала. Как я могу подать на алименты, чтобы он выплатил мне всю сумму с 2012 года?

**ОТВЕТ:** К сожалению, момента подачи искового заявления. Суд взыскивает алименты с

**ВОПРОС:** Решение по алиментам было вынесено в 2014 году. С тех пор мы с бывшим мужем пытались договариваться. Я постоянно выпрашивала у него деньги на нужды детей. В последнее время вообще справляюсь сама, с помощью родителей. От него лишь изредка получаю по 200 – 300 лари. В итоге, я обратилась к приставам. В ответ он подал в суд иск, на рассмотрение сроков начала выплаты алиментов. Я точно знаю, что от его белой зарплаты сумма алиментов будет составлять 700 лари. Полагаю, что на суде он будет требовать определение фиксированной суммы. Может ли он выиграть это дело?

**ОТВЕТ:** По закону, при отсутствии соглашения об уплате алиментов алименты на несовершеннолетних детей взыскиваются судом с их родителей ежемесячно в размере: на одного ребенка – одной четверти, на двух детей – одной трети, на трех и бо-

лее детей – половины заработка и (или) иного дохода родителей. Размер этих долей может быть уменьшен или увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств.



(Продолжение. Начало в 1-18)

– Где ты с ней познакомился?

Сэму не хотелось говорить об Отэм. Ему не хотелось даже думать о ней. Потому что тогда в его памяти всплывали воспоминания о том, как они «зачали» Коннора. По какой-то непонятной причине вопросы Коннора пробудили воспоминания о сексе с его матерью. Горячем сексе в номере отеля, у стены, в душе и в лимузине, мчащем на полной скорости по улицам Лас-Вегаса.

– Ты встретил ее, когда переехал в Сиэтл?

– Не сейчас, Ви. – Сэма мучила боль, голова стала дурной и тяжелой от лекарств, а мысли об Отэм, о прошлом и настоящем, о сексе и ее переменчивом настроении лишь усугубляли положение.

Вероника открыла было рот, чтобы возразить, но звонок в дверь избавил Сэма от допроса. Это наверняка Хоуи. По крайней мере Сэм надеялся, что это именно он, а не одна из бывших подружек. На сегодня с него хватит драм.

– Не откроешь дверь, Ви?

Модель бросила на Сэма взгляд, означающий, что они еще вернутся к этому разговору, а потом подняла свой худосочный зад с дивана и пошла открывать дверь. Вернулась она в сопровождении Хоуи, и Сэм едва не расцеловал помощника тренера в его лысую голову.

– Почему на тебе нет повязки?

Прижав пакет с горохом к плечу, Сэм поднялся с дивана.

– Собирался принять душ.

Хоуи перевел взгляд на Веронику и сдвинул брови.

– Разве ты не слышал, что доктор запретил тебе физические нагрузки?

Сэм засмеялся. Хоуи все не так понял и винил не ту женщину.

– Я подумал, что справлюсь.

– Все хоккеисты почему-то считают себя суперменами.

И отчасти это было правдой. Они доказывали это вечер за вечером, и только оказавшись в списке травмированных, вспоминали, что сделаны из плоти и крови. Что они не так уж непобедимы. Становясь старше, Сэм все чаще признавал этот факт.

Следующие четыре дня он провел дома в одиночестве. Отдыхал, восста-

# ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

навливал силы и сходил с ума, в то время как «Чинуки» готовились к шестой игре сезона, а потом и вовсе уехали на целых две недели.

В понедельник Сэм отправился на «Ки-арену» и попросил Хоуи помочь ему зашнуровать коньки. Он немного покатался с другими парнями, оставшимися дома. Сэму даже удалось забить несколько шайб, действуя одной лишь правой рукой. Ему не обязательно было держать руку на перевязи, но снять повязку врач пока не разрешил. Он усвоил урок и теперь не снимал ее надолго.

Сэм ненавидел оставаться за бортом. Конечно, подобное случалось и раньше. Сезон состоял примерно из восьмидесяти двух игр, и каждый игрок пропускал несколько по той или иной причине, но Сэм терпеть не мог, когда его имя появлялось в списке травмированных.

Спустя неделю боль в плече значительно утихла, но до возвращения в строй все равно оставался еще месяц. Когда Сэм приехал за Коннором в школу, мальчик представил его учительнице и своим приятелям. Он демонстрировал Сэма так, словно хотел сказать: «Видите, у меня есть отец».

Сэм отвез его на каток, и они были на льду только вдвоем. Коннор не проявлял особых способностей. Казалось, он совсем не может стоять на коньках, но когда он все-таки удерживал равновесие и начинал скользить, у него получалось совсем неплохо для пятилетнего мальчика. В среду Сэм качал ноги и мышцы пресса в тренажерном зале арены, а в четверг попросил Отэм привезти Коннора на каток. Он сказал, что Натали на учебе и не сможет забрать Коннора. Сэм немного покривил душой. Натали действительно училась, но не по четвергам. Он сам не знал, для чего солгал. Может, для того, чтобы посмотреть, приедет Отэм или нет. После того как лекарства, затуманившие его разум, заставили его болтать с Отэм о кексах, он не был уверен, что отношения между ними когда-нибудь наладятся.

Сэм попросил кого-нибудь из офиса встретить Отэм и Коннора и провести их на нижний уровень. Сэм неподдельно удивился, когда Отэм в назначенный час появилась на катке. Поверх платья «Миссис Кливер» на ней была надета теплая куртка. Хотя она вполне могла бы напялить свитер Кросби на злого бывшему мужу.

Коннор сел на скамейку, а Отэм сняла куртку и опустилась перед ним, чтобы зашнуровать коньки. Рыжие волосы упали ей на лицо, и она заправила их за уши. Подол темно-синего платья в белый горошек чуть приподнялся, скользнув по голым ногам. Сэму нравилось, когда женщины не надевали чулок. Если, конечно, те не пристегивались к поясу из алого кружева.

– Тук-тук, пап.

Сэм медленно застался и отвел взгляд от ног Отэм.

– Кто там?

Мальчик улыбнулся и ответил:

– Сэм.

– Кто такой Сэм?

– Человек, который стучался в дверь вчера ночью.

Сэм засмеялся.

– Классная шутка.

– Знаю.

С губ Отэм сорвался тихий смех. Она подняла глаза и на мгновение встретилась со взглядом Сэма, прежде чем вновь сосредоточить внимание на коньках сына.

– Как ты себя чувствуешь?

– Хорошо, если не перенапрягаюсь.

– Сэм сел на скамью и помог Коннору закрепить налокотники.

Отэм завязала шнурки на двойной узел и посмотрела на Сэма. Он ловко орудовал одной рукой, склонив белокурую голову над сыном. Отэм приехала сюда прямо с работы, забрав по дороге Коннора. Чуть раньше она и Шайло встретились с подругами последней Лизой и Джен, чтобы обсудить церемонию их бракосочетания. Они не в первый раз организовывали свадьбу для однополной пары, но впервые делали это для друзей и хотели, чтобы этот день стал для них незабываемым.

После того как Отэм забрала Коннора из школы, они поехали напрямиком в «Ки-арену» и припарковались на стоянке. Их встретил кто-то из обслуживающего персонала «Чинуков» и провел по бетонному лабиринту в самое сердце арены. У выхода из туннеля на резиновом коврик стоял Сэм. В своем черном свитере с логотипом команды и коньках он казался поистине огромным и разгоряченным. Отэм обратила внимание, что он не стал надевать щитки на ноги и перевязь на руку. Сэм причесал важные волосы пятерней, как если бы только что вышел с тренировки. Только вот никто не знал, тренировался ли он один или с какой-нибудь из своих длинноногих подружек. К сожалению, Отэм хорошо представляла себе такие тренировки. Знала, что Сэм обладает завидной выносливостью и упорством настоящего спортсмена.

Брови Отэм сошлись на переносице. Лучше вообще не думать о Сэме в таком ракурсе.

– Для тебя это не опасно?

– Нет, если только Коннор не толкнет меня бедром так, что я впечатаясь лицом в плексиглас.

Коннор засмеялся:

– Я постараюсь не причинять тебе слишком сильной боли, пап.

Отэм взяла со скамьи наколенник и начала закреплять его на ноге сына.

– Мне это не нужно.

– Я понимаю, что ты не хочешь надевать защиту. Но она тебе нужна.

– Ты к ней привыкнешь. И к шлему тоже. Это неотъемлемая часть хоккея.

– произнес Сэм, подавая бывшей жене левый наколенник. – Мама всегда помогала мне надевать обмундирование.

– А твой папа тоже помогал?

Сэм покачал головой:

– Его не интересовало мое увлечение хоккеем.

Не интересовался собственным сыном? Руки Отэм на мгновение замерли. Сэм, должно быть, шутит.

Сэм посмотрел на Отэм, не поднимая головы, а потом произнес, словно

прочитал ее мысли:

– Он был полицейским. Очень хорошим полицейским. Но не очень хорошим отцом.

Как и он сам. Сэм опустил глаза, но Отэм успела прочитать в них эту мысль. Хотя стоило отдать бывшему мужу должное. В последнее время он уделял Коннору гораздо больше внимания, чем раньше. Он очень старался и сдерживал данные обещания. Но если бы Отэм была любительницей пари, она ни за что не поставила бы на Сэма. Она бы скорее поставила на то, что совсем скоро он вернется к прежнему образу жизни, в которой не было места для сына. Хотя с момента возникновения нового, «улучшенного» Сэма прошел только месяц.

Отэм закончила закреплять наколенники и встала в полный рост. Здоровой рукой Сэм надел на мальчика шлем и помог ему встать.

– Лед сегодня не слишком скользкий. Так что, думаю, ты будешь падать не очень часто, – заверил он сына.

– Это хорошо. – В голосе Коннора прозвучало облегчение, когда он вместе с отцом вышел на лед. – Мне не нравится все время падать, потому что попа начинает болеть.

– Кажется, мы с тобой уже говорили о том, что мальчики не пользуются такими девчачьими словами.

– Говорили.

Отец и сын переставляли ноги, немного продвигаясь вперед, и напоминали при этом – Господи, как она только осмелилась подумать такое? – пингинов.

– Ну и что мы с тобой решили?

– Мы решили, что раз мама – девчонка, то она не такая умная, как мы, парни.

Отэм взглянула на Сэма как раз в тот самый момент, когда он повернул голову, чтобы посмотреть на нее.

– Э... что-то не припоминаю, говорил ли я подобное, – виновато протянул Сэм.

Отэм вскинула бровь, изо всех сил стараясь не засмеяться.

– Ты не умеешь лгать.

Сэм тихо засмеялся, продолжая медленно катиться рядом с сыном. Он поставил Коннора перед воротами, а потом расставил перед ним шайбы. Даже в шлеме и щитках мальчик казался крошечным рядом со своим отцом.

– Не могла бы ты принести мне клюшки? – крикнул Сэм, указывая на скамью позади Отэм. Она сняла с себя объемную куртку и положила ее на скамью. После этого поправила рукава своего темно-синего платья и алый пояс на талии, прежде чем взять с соседней скамьи две клюшки «Рибок» – короткую и длинную. Рукоятки и крючки обеих были тщательно обмотаны клейкой лентой. На набалдашниках рукояток обеих клюшек был написан номер Сэма – шестнадцать.

Отэм как можно осторожнее ступила на лед с резинового коврика. Она постояла несколько секунд, чтобы опробовать поверхность и убедиться, что не упадет, едва только сделав шаг. Подошвы ее красных балеток оказались не слишком скользкими, и Отэм осторожно двинулась к Коннору. Холодный воздух скользил по ее обнаженным ногам, а в туфли попали снежные хлопья. Те-

перь каток казался больше, чем с другой стороны плексигласа, шире и длиннее.

Отэм подала Сэму и Коннору клюшки и, поскользнувшись, начала отчаянно размахивать руками в попытке удержать равновесие.

– Ой!

Сэм бросил клюшку на лед и подхватил Отэм здоровой рукой.

– Теперь я знаю, откуда у Коннора такое плохое чувство равновесия.

– У меня нормальное чувство равновесия. – Отэм посмотрела на бывшего мужа. Прямо в его голубые глаза. Из-за коньков он стал еще выше. Около шести с половиной футов. – Только не на льду.

Отэм развернулась, чтобы уйти, но Сэм не собирался ее отпускать.

– Возьми меня под руку.

– Не хочу утянуть тебя за собой, если вдруг свалюсь.

Сэм отпустил Отэм и подал согнутую в локте здоровую руку.

– Ты не настолько сильная, чтобы утянуть меня за собой.

Стараясь касаться бывшего мужа как можно меньше, Отэм взяла его под руку и положила пальцы на тугой бицепс. Исходящий от его тела жар согревал ее ладонь и кончики пальцев. Горячий тестостерон впитывался в кожу Отэм, и непрощеное воспоминание о прикосновениях разгоряченной влажной кожи Сэма к ее заставило пульс участиться. Это чисто физическое воспоминание согрело теплом руку Отэм и ее грудь.

– Господи, какой ты горячий! – выпалила она.

Сэм тихо засмеялся.

– В этом платье ты тоже выглядишь довольно горячей штучкой, только вот не пойму почему. Оно такое старомодное.

Отэм опустила глаза и посмотрела на платье.

– Оно винтажное.

– Так это и значит – старое.

– Некоторые вещи с возрастом становятся только лучше. Как вино и сыр.

– А еще виски и секс.

Но нет, Отэм не станет заглатывать эту приманку.

– Сказав, что ты горячий, я имела в виду температуру тела.

– Да. Я знаю.

Отэм скользнула взглядом по совершенным очертаниям подбородка Сэма и остановилась на его голубых глазах.

– Здесь холодно.

– Не слишком, – возразил мужчина, источающий жар подобно печке с горячими углями.

Они ступили на резиновый коврик, и Отэм тотчас же отпустила руку Сэма и сжала пальцы, чтобы сохранить в ладони тепло.

– Можешь пойти в комнату отдыха, если хочешь. Там теплее.

Отэм посмотрела поверх плеча Сэма на Коннора, гоняющего клюшкой шайбы, а потом упавшего на лед без всякой видимой причины.

– Виднее посмотрю на вас с Коннором. – Отэм села на скамейку и укутала голые ноги курткой.

– Сиди спокойно. – Сэм направился по туннелю в сторону раздевалок, а Отэм смотрела, как сын поднимается на ноги.

– Ты в порядке? – крикнула она.

Мальчик кивнул, и его шлем съехал набок, когда он уперся коньком в лед и поднялся на ноги. Только теперь Отэм подумала, что ей следовало переодеться, прежде чем везти сына на каток. Например, в лыжные ботинки и теплые сапоги. Но в тот момент ее голова была забита предстоящим празднованием пятидесятой годовщины бракосочетания Кремеров. Она не хотела упустить ни одной важной мелочи.

Пятьдесят лет. Отэм обняла себя руками и поехала от холода. Ее родители не протянули и пятнадцать. Так что какие там пятьдесят. Бабушка умерла, не дожив совсем немного до пятидесятой годовщины, а ее собственный брак... Впрочем, настоящим браком это нельзя было назвать. И если бы не ее беременность, она больше никогда не увидела бы Сэма. То обстоятельство, что люди праздновали пятидесятилетие совместной жизни, заставляло Отэм поверить, что подобное все же возможно, несмотря на ее довольно циничное отношение к таким вещам.

– Встань. – Черный свитер Сэма с логотипом «Чинук», заслонил ей обзор. Под мышкой Сэм сжимал теплое синее-зеленое одеяло.

Отэм послушно поднялась со скамейки, уронив куртку, и Сэм укутал ее принесенным одеялом до самого подбородка.

– Ты уверена, что не замерзнешь окончательно?

Отэм кивнула, и костяшки пальцев Сэма коснулись ее подбородка.

– Ты двигаешь рукой.

– Я могу двигать рукой, – произнес Сэм, глядя Отэм прямо в глаза. – Но не плечом.

– Пап, я готов, – окликнул отца Коннор.

– Сейчас приду, приятель. – Сэм провел подушечкой большого пальца по подбородку Отэм. – Помнишь, как мы говорили о твоём маффине у меня в душевой?

– Ты хочешь сказать, о моих кексах.

Сэм улыбнулся:

– Я думал, мы говорили о маффине.

– Ты был накачан лекарствами. –

Отэм изо всех сил сдерживалась, чтобы не рассмеяться. – Речь шла о кексах.

– Мне нравятся маффины.

Да уж. Об этом пристрастии Сэма знали все вокруг.

– Так что ты хочешь сказать?

– Может, я вышел за рамки приличий, затеяв тот разговор, но раз уж мы упомянули твои кексы, то я...

– Сэм, что ты делаешь с этой несчастной женщиной? – перебил Сэма мужской голос, и Отэм повернулась, чтобы посмотреть на направляющегося к ним человека. При виде Отэм Тай Свидж в недоумении остановился. – Почему ты пристаешь к организатору свадеб?

– Привет, – произнесла Отэм. – Как дела?

– Хорошо. – Тай перевел взгляд с Отэм на своего приятеля. – Судя по всему, вы знакомы с Сэмом.

Сэм опустил руки.

– Отэм – моя бывшая жена.

**Рейчел ГИБСОН**

**(Продолжение следует)**



### МУЖ ЗАГУЛЯЛ! САМА ВИНОВАТА?

**Милая «Подруга»!** Недавно застала мужа в постели с любовницей. Но, вместо того чтобы извиниться передо мной, он с ходу начал меня обвинять. Говорит, что это я виновата в том, что ему пришлось «пойти налево»...

**Ирина Н.**

**ПОДРУГА:** Милая Ирина, представляю, какой стресс вы испытали, когда не только застали мужа с поличным, но еще и оказались виноватой. Ваш супруг применил стандартный психологический ход: начал нападение, чтобы не дать возможности сделать это вам. Не удивлюсь, если он сказал первое, что пришло на ум. Ведь если разобраться, в каждой семье есть свои проблемы. Но не каждый мужчина при первых же трудностях бежит искать утешения у дру-

гой женщины. Мой вам совет - будьте хладнокровны. Без лишних эмоций спросите, что именно в вас не устраивает супруга. Проанализируйте то, что он скажет, трезво оцените, может ли это быть правдой. Будьте критичны к себе, но в то же время объективны.

А главное - решите, готовы ли вы простить измену. Ведь кто бы ни был в ней виноват, рыльце в пушку не у вас, а значит, за вами остается последнее слово.

### СЫН СМОТРИТ ПОРНОСАЙТЫ

**Милая «Подруга»!** Моему сыну 13 лет. Недавно увидела у него на компьютере открытый порносайт. Мальчик растет без отца, некому проводить с ним беседы на тему секса. Неужели придется мне?

**Анна.**

**ПОДРУГА:** Милая Анна! Ничего страшного в том, что ваш сын посещает порносайты, нет. В его возрасте это нормально: в организме происходит возрастная перестройка, появляется интерес к теме секса. Так как ребенку не с кем поговорить на этот счет, он самостоятельно начинает искать информацию.

Так как вы одна воспитываете сына, значит, именно вам придется взять на себя роль просветителя. Пригласите его на разговор. Без всякого стеснения скажите, что случайно увидели у него открытую вкладку с порносайтом. Объясните, что не видите в этом ничего ужасного, - мальчик не должен думать, что вы ему что-то запрещаете. Не пытайтесь расспрашивать сына, был ли у него какой-то сексуальный опыт - скорее всего, он вам не скажет. Просто в двух



словах расскажите про безопасный секс, методы предохранения. В конце разговора дайте понять, что не собираетесь указывать ему, что делать, просто хотите предостеречь его от возможных ошибок.

### ДЛЯ СВЕКРОВИ Я - ЛЕНТЯЙКА!

**Милая «Подруга»!** Моей свекрови 70 лет, но она гораздо активнее, чем я. Постоянно попрекает меня, называя лентяйкой. А я просто устаю! Как мне объяснить ей, что у меня нет столько сил?

**Дарья Гамаш.**

**ПОДРУГА:** Милая Дарья! Все люди разные, и дело тут не столько в возрасте, сколько в темпераменте. Ваша свекровь - человек активный, деятельный, энергичный. Вы же, наоборот, - более медлительная, спокойная. Вряд ли вам удастся объяснить ей это, ведь, я уверена, свекрови в какой-то степени нравится вас в чем-то превосходить. Поэтому единственное, что остается, - помянуть свое отношение к этой ситуации. Пусть говорит, что хочет про вашу активность. Живите в собственном ритме и будьте сами себе судьей.

Активность свекрови, в свою очередь, направьте в нужное вам русло. Например, чаще предлагайте ей повозиться с внуками. А сами в это время наслаждайтесь отдыхом!

### ПОДРУГА СОВСЕМ ОБНАГЛЕЛА!

**Милая «Подруга»!** Подруга часто у меня просит то платье поносить, то сумку ей одолжить на один вечер. Но недавно она превзошла саму себя! Попросила дать ей покататься на моей машине, пока у нее нет своей. Как мне с этим бороться?

**Маргарита Л.**

**ПОДРУГА:** Милая Маргарита! Не хочу вас огорчать, но вы сами отчасти виноваты в сложившейся ситуации. Если подруга без всяких сомнений позволяет себе такие просьбы, значит, она знает, что вы готовы их удовлетворять. Видимо, уже не раз вы безропотно это делали.

Будет непросто изменить привычный шаблон ваших отношений, но попробовать стоит. Вы можете sluкавить и сказать, что прочитали, например, книгу о том, как важно соблюдать личное пространство. «Извини, но я пересмотрела свои взгляды, и теперь мои вещи - только мои», - объясните ей. Хочет она или нет, но ей придется принять новые правила игры. Вам же главное - проявить упорство.

Что касается ее просьбы попользоваться вашей машиной, я бы и вовсе перевела все в шутку. Неужели она всерьез думает, что вы одолжите ей свой автомобиль?

Н икогда не забуду свой стыд и позор многолетней давности. Я, начинающая автолюбительница, бросила свою ласточку посреди двора, не сумев как следует припарковаться. Спустя пару часов на лобовом стекле обнаружила записку: «Встаю как хочу. Всею виной - мои купленные права». И так мне стало обидно, ведь права не купленные, просто парковка никак не желала мне подчиняться. С того дня я решила разобраться с этим вопросом!

## Сложности и премудрости

Парковаться не так просто, как кажется, когда смотришь на этот процесс со стороны. О чем же стоит помнить, если вы только начинаете постигать искусство парковки?

**1** Заранее предупреждайте других автомобилистов о том, что вы собираетесь припарковаться. Это просто сделать с помощью поворотника или аварийной сигнализации.

**2** Подъезжая к месту парковки, оглядитесь по сторонам. Посмотрите, нет ли знаков, запрещающих остановку в этом месте. Убедитесь, что вы не стоите на местах для инвалидов.

**3** Обратите внимание, оставили ли вы место для выезда другим автомобилям.

**4** Если вы припарковались неудобно или загородили проезд другому авто, обязательно оставьте номер своего телефона под лобовым стеклом.

**5** Паркуясь, не стесняйтесь выйти из машины, посмотреть расстояние до бордюра или другого автомобиля.

Также имейте в виду, что в процессе парковки не стоит:

- \* крутить руль, стоя на месте. Делать это лучше в движении, иначе вы быстро сотрете покрышки;
- \* ориентироваться только по зеркалам. Вертите головой из стороны в сторону, чтобы лучше оценить обстановку;
- \* включать заднюю передачу во время движения. Сначала нажмите на тормоз - потом переключайте рычаг.

## Парковка бывает разной

Обычно выделяют три вида парковки: параллельную, перпендикулярную и диагональную.

**Параллельная.** Считается самым сложным видом парковки, выполняется задним ходом. Вам нужно встать параллельно впереди стоящей машине. Двигаясь назад, начинайте крутить руль в тот момент, когда середина вашей машины окажется у заднего борта впереди стоящего авто. Маленькая хит-



## ПАРКУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

**Парковка - это настоящее искусство. Все должно сойтись воедино: и ощущение габаритов, и умелое маневрирование, и аккуратность. Неудивительно, что парковаться на пять с плюсом умеют немногие.**

рость: руль нужно всегда крутить в ту сторону, куда вы хотите ехать, несмотря на то, что вы движетесь задним ходом. Когда ваш передний борт окажется примерно на уровне заднего борта впереди стоящей машины, начните выворачивать руль.

✓ **Оттачивать мастерство параллельной парковки лучше в безлюдном месте - например, на пустыре или пустой парковке гипермаркета. В качестве ограничителей поставьте бутылки с водой.**

**Перпендикулярная.** Требуется, когда машины стоят не параллельно бордюру, а перпендикулярно ему. В этом случае лучше заезжать задом, иначе потом с выездом могут возникнуть проблемы. Если вы ограничены в пространстве, поставьте машину под углом к свободному парковочному месту. Двигаясь назад, контролируйте правый и левый борт, чтобы не задеть стоящие по бокам машины.

**Диагональная.** Попросту говоря - елочкой. Заезжаю я обычно передом, потому что выезжать в этом случае несложно. Главное - убедиться в том, что вы беспрепятственно можете сдать назад, не задевая никого. Включаю аварийку - и вперед!

## Наши помощники

Автоконцерны постарались максимально упростить процесс парковки автомобиля. Прежде всего, в этом помогают парктроники - датчики, которые ус- танавливаются на передний и/или

задний бампер автомобиля и сообщают о расстоянии до препятствия. Лично мне хватает заднего парктроника - он самый информативный. У многих моих знакомых стоят видеорекамеры, показывающие, сколько остается места для маневрирования.

В некоторых машинах есть система автоматической парковки, когда вам нужно лишь нажать кнопку и отпустить руль - машина все сделает за вас. Но я с подозрением отношусь к таким новшествам. Как-никак в автомобиле главное - его водитель, и он должен принимать решение, куда ему ехать и как.

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

## Из личного опыта

**Марина Г.:** «Все дело в опыте! Я раньше ужасно парковалась и думала, никогда не смогу этому научиться. Но прошло два года - и я стала чуть ли не асом парковки!»

**Ольга Романова:** «Стыдно признаться, но мою машину часто паркует муж. Сама я так и не справилась с этими премудростями. Может, попозже еще научусь...»

**Евгения:** «Главное - чувствовать габариты авто. Свою малолитражку я паркую в два счета, а внедорожник мужа могу пристраивать долго: выхожу, смотрю, снова паркуюсь, снова выхожу, смотрю... В общем, то еще удовольствие!»

# МАСТЕРИЦА



## ВЫВОДИМ ПЯТНА НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Пятновыводители, которые продаются в магазинах, стоят дорого и зачастую оказываются неэффективны. Попробуйте справиться с загрязнениями своими силами.

**Жир, растительное масло.** Присыпьте жирное пятно зубным порошком или толченым мелом. Оставьте на 2-3 часа, затем удалите, потерев старой зубной щеткой.

**Фрукты, соки.** Смешайте 1/2 стакана воды с 1 ч. л. перекиси водорода. Вылейте раствор на пятно и потрите его. В конце прополощите вещь в холодной воде.

**Ягоды, варенье.** 1 ч. л. уксуса соедините с 1 ч. л. лимонного сока. Окуните пятно в раствор и слегка потрите его.

**Шоколад.** Приготовьте таз с теплой водой. Насыпьте туда соль из расчета 1 ст. л. соли на 1 л воды. Застирайте одежду.

**Кофе, чай.** Смешайте в равных частях

воду, глицерин и нашатырный спирт. Замочите в полученном растворе вещь с пятном и оставьте на 4-5 часов. Затем прополощите ее в теплой воде.

**Губная помада.** Купите в аптеке буру. Насыпьте ее на пятно и потрите его щеткой. Затем выстирайте вещь в мыльном растворе и прополощите в холодной воде.

**Пот.** Если вещь сделана из хлопка, используйте винный уксус для избавления от пятен. Если вещь шелковая, попробуйте нанести на загрязнение раствор: 1 ст. л. чистого спирта на 1 стакан воды.

**Трава.** Свежее пятно смочите одеколоном. Старое - раствором из 30 мл одеколона и 10 мл нашатырного спирта.

## НАРЕЗАЕМ МЯГКИЙ СЫР БЕЗ ПРОБЛЕМ

Однажды я была в гостях у подруги и поразилась тому, как аккуратно и тонко у нее нарезан мягкий сыр. Сама я всегда с ним мучилась! Он прилипал к ножу, кусочки получались неровными... Подруга улыбнулась и показала мне зубную нить. «Вот мой секрет», - сказала она. Придя домой, я попробовала нарезать сыр зубной нитью - и действительно, все получилось! Только имейте в виду: нить не должна быть ароматизированной!

*Надежда  
Коромыслова.*



## ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БРЫЗГ

Решил перед летним сезоном обновить краску на фасаде дачного домика. Купил все необходимое, принялся за дело и обнаружил вот какую проблему. Лишнюю краску с кисточки приходилось стирать о края банки. В итоге банка была вся грязная, да и часть краски пропала зря! сосед посоветовал использовать резинку. Говорит, надень ее поперек банки и когда возьмешь нужное количество краски, оботри кисть о резинку. Попробовал - оказалось, действительно удобно.

*Анатолий Кочубей.*



## НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ТУФЕЛЬ

Недавно нашла в шкафу свои старые туфли. Колодка хорошая, каблук устойчивый, да и на ногу смотрятся великолепно! Проблема в одном - в некоторых местах есть потертости, которые уже никак не убрать. Но я решила дать туфлям второй шанс! Смазала всю внешнюю поверхность и каблук клеем, а сверху посыпала мелкими блестками, оставшимися после Нового года. В итоге у меня получилась совершенно новая изумительная пара, которую я запросто смогу надеть с вечерним нарядом.

*Мария П.*

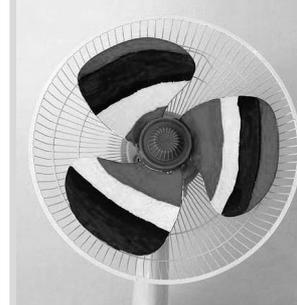
Чтобы быстро остудить слишком горячий чай или кофе, не разбавляя при этом водой (что истинное варварство по отношению к благородным горячим напиткам), положите в кружку сразу 3-4 чайные ложки или 1-2 столовые.



Если очень не хочется что-то делать, воспользуйтесь «правилом 20 минут»: уговорите себя посвятить неприятному занятию только 20 минут и поставьте таймер. За этот срок вы либо войдете во вкус, либо и этого времени будет достаточно, чтобы получить результат (как, например, в случае с ежедневными занятиями спортом, уборкой или другими домашними хлопотами).



После занятий кладите в спортивную обувь сухие (!) пакетики с зеленым чаем - они впитают все неприятные запахи и влагу.



Готовы впустить радугу в свою жизнь? Раскрасьте лопасти вентилятора в разные цвета и просто включите его - хорошее настроение гарантировано!

Мягкие бигуди или (как менее эстетичный вариант) канцелярские зажимы прекрасно справятся с задачей аккуратного и компактного хранения сложенных проводов и шнуров.



Обычной крышкой от пластиковой бутылки можно закрыть и пакетики с продуктами: срежьте верхнюю часть бутылки, оставив возле крышки не больше сантиметра. Откройте крышку, просуньте концы пакета сквозь горлышко, отверните вниз, а затем просто заверните крышку!

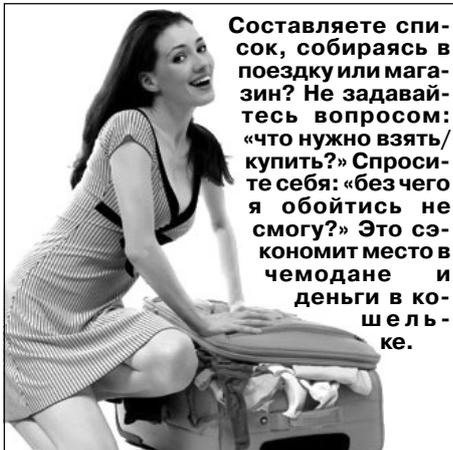


Часто покупаете в магазине продукты, которые уже есть? Перед выходом из дома сделайте фото раскрытого холодильника, чтобы избежать ненужных покупок и трат.



Зажигайте свечи с помощью... спагетти. А чипсами можно и вовсе разжечь костер (если нет бумаги под рукой).

Любите размачивать сухари или печенье в горячем чае или молоке? Воспользуйтесь палочками для суши - смотрится весьма изысканно.



Составляете список, собираясь в поездку или магазин? Не задавайтесь вопросом: «что нужно взять/купить?» Спросите себя: «без чего я обойтись не смогу?» Это сэкономит место в чемодане и деньги в кошельке.

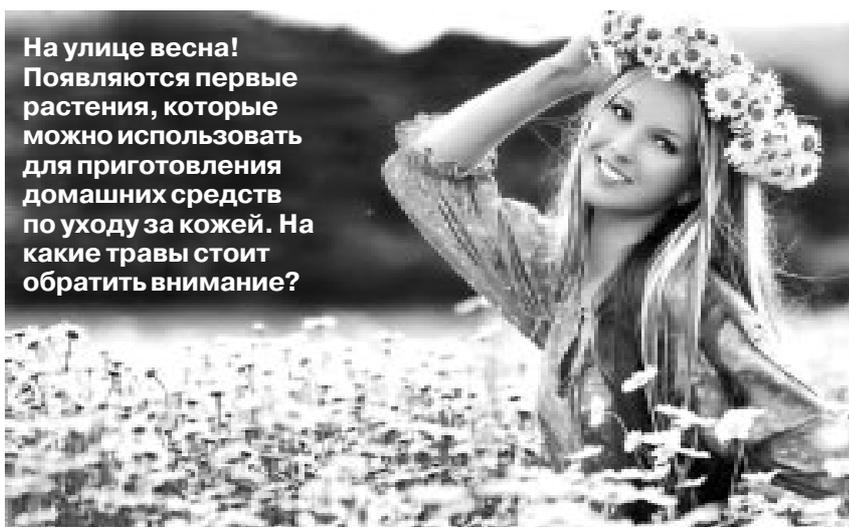


Конечно, для этого существуют специальные люди, но рано или поздно подобная задача может встать перед каждой... Если вы не дока в забивании гвоздей, воспользуйтесь расческой: вставьте гвоздь между зубьями и забивайте. Так не пострадает ни маникюр, ни сами пальцы.

ЕСЛИ СБРЫЗНУТЬ КОНЧИК НИТКИ ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС, ОН ЛЕГЧЕ ВОЙДЕТ В УШКО ИГОЛКИ.



## Салон красоты



На улице весна! Появляются первые растения, которые можно использовать для приготовления домашних средств по уходу за кожей. На какие травы стоит обратить внимание?

# ЛУЧШИЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Мы привыкли искать косметику на прилавках магазинов, но природа уже позаботилась обо всем за нас. Достаточно оглянуться, чтобы заметить, как много вокруг растений, способных подарить коже здоровье, молодость и красоту.

### Ромашка уберет сухость

Ромашка полезна для любого типа кожи, но особенно рекомендована для сухой. Она нормализует водный баланс, создавая на коже защитную пленку. Незаменима в солнечный период, так как защищает от ультрафиолетовых лучей. Ромашку можно использовать для приготовления компрессов. Делать их надо ежедневно в течение 1 недели. Повторить курс при необходимости.

✓ 1 пакетик ромашки аптечной или горстку свежих цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 20 минут, остудить. Смочить в отваре марлю, сложенную в несколько слоев. Отжать, положить на лицо на 15 минут.

### Береза освежит уставшую кожу

В березовых почках содержатся эфирные масла, смолы, микроэлементы, такие как магний и железо. Они хорошо воздействуют на уставшую кожу лица с мелкими мимическими морщинками. Лучшее средство использовать березовые почки в виде отвара.

✓ 2 ст. л. березовых почек залить 2 стаканами воды, поставить на медленный огонь, держать 10 ми-

нут. Дать настояться 2 часа, затем процедить. Протирать кожу отваром 2 раза в день. Хранить в сухом, прохладном, защищенном от света месте.

### Тысячелистник подарит красивый цвет лица

Это растение известно своей способностью возвращать лицу свежесть, а коже бархатистость. Тысячелистник улучшает кровообращение, помогает удерживать влагу в верхних слоях кожи. Незаменим для тех, кто страдает угревой сыпью. Раз в неделю для профилактики рекомендуется делать маску на основе тысячелистника.

✓ 2 ст. л. сухого тысячелистника или горсть цветков свежего залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 10 минут, процедить. 1 ст. л. сметаны смешать с 1 ч. л. карто-

фельного крахмала. Разбавить отваром тысячелистника так, чтобы получилась жидкая кашица. Нанести ее на лицо на 15 минут, затем смыть водой.

### Крапива вернет молодость

В крапиве содержится большое количество витамина С, органических кислот и ретинола. Вместе эти компоненты создают надежную защиту против старения кожи. Рекомендуется использовать это растение для приготовления масок. Полный курс - 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

✓ 1 ст. л. измельченных листьев крапивы смешать с 2 ст. л. горячего молока. Дать настояться в течение 15 минут. Добавить к настойке 1 яичный желток, перемешать. Нанести на кожу на 10-15 минут, затем смыть водой.

### Календула избавит от прыщиков

Зарекомендовала себя как отличный антисептик, борющийся с высыпаниями различного рода. Календула является дезинфицирующим и регенерирующим средством. Ее можно купить в аптеке в виде готовой настойки или приготовить самостоятельно (2 ст. л. сушеных цветков календулы залить 1 стаканом водки и дать настояться в течение 10 дней). Рекомендуется на ночь точно прижигать с помощью ватной палочки места прыщей и покраснений болтушкой, в состав которой входит настойка календулы.

✓ 40 мл настойки календулы соединить с 40 мл салициловой кислоты и 2 ст. л. настоя ромашки аптечной. Хранить при комнатной температуре.



## ЧИСТИМ НЕ ТОЛЬКО ЗУБЫ, НО И ГУБЫ!



Уже несколько лет во время умывания я чищу не только зубы. Когда с зубами покончено, я беру зубную щетку и в течение 1 минуты аккуратно массирую ею губы. Так удаляются омертвевшие частички кожи, и губы становятся более гладкими. Такую процедуру лучше проводить не каждый день, а несколько раз в неделю. А в конце не забудьте увлажнить губы бальзамом.

Ирина Коношенко.

**Т**е, кто до сих пор считает черный исключительно цветом скорби и печали, ничего о нем не знает. На ногтях этот тон смотрится очень эффектно и может сделать вас королевой вечера, если знать, как правильно его носить.

### Цвет, который обязывает

Черный цвет хоть и считается классическим, но носить его можно не всегда и не везде. Маникюр в таком тоне привлекает большое внимание не только к ногтям, но и ко всему облику женщины в целом.

Черные ногти будут смотреться идеально в случае, если вы собираетесь на встречу с друзьями, романтическое свидание, концерт. А вот для офиса лучше выбрать более нейтральные, пастельные тона. Придя на работу с черным маникюром, вы будете выглядеть слишком вызывающе и агрессивно.

Внимательно следует подбирать наряд к черному маникюру. Желательно, чтобы в вашем образе также присутствовал черный цвет. Аксессуары лучше выбирать крупные, массивные, избегая тонких цепочек, изящных сережек. Прекрасно будет смотреться с черным маникюром романтический образ: черное платье мини, черные туфли-лодочки и маленький черный клатч.

### Сложный

#### процесс нанесения

Нанесение на ногти черного лака требует от женщи-

**Черный цвет кажется однозначным лишь на первый взгляд. На самом деле у него множество граней, каждую из которых вы можете использовать в собственных целях.**

# Изысканность черных ногтей

**Сочетайте черный маникюр с макияжем «смоки-айс»**

ны определенной сноровки. Многим далеко не с первого раза удается ровно и аккуратно покрыть ногтевую пластину. Для начала займитесь маникюром: удалите кутикулу, отполируйте ноготь, подпилите его до нужной вам длины.

✓ **Лучше всего черный цвет смотрится на коротких ногтях и ногтях средней длины. Что касается формы, отдайте предпочтение квадратной со слегка закругленными кончиками.**

Как только ноготь будет готов, нанесите бесцветный лак-основу. Она необходима для того, чтобы яркий цвет не въелся в пластину. Когда слой лака высохнет, можно приступать к основному этапу. Черный лак наносите, отступая на 1 мм от

кутикулы. Ничего страшного, если вы заденете ногтевые валики: лак легко убрать с помощью ватной палочки, смоченной в ацетоне. В зависимости от того, насколько насыщенным вы хотите сделать свой маникюр, нанесите один или два слоя. На завершающем этапе обязательно покройте ногти бесцветным лаком-закрепителем.

### Включить фантазию

Если вы считаете однотонный маникюр в черном цвете слишком скучным, используйте различные варианты для его украшения.

**1 Интересная геометрия.** Лучше всего черный лак сочетается с белым - создается контраст. Попробуйте нанести на ногти геометрические узоры - полосы, ромбы, треугольники. Причем на каждом ногте они могут быть разными. Если со-

мневаете в собственных художественных способностях, обратитесь к мастеру.

**2 Капелька цвета.** Чтобы добавить яркости черному цвету, используйте лаки других тонов - желтого, зеленого, красного, фиолетового. Сочетайте их с черным оттенком самыми разными способами. Как вариант, можно покрыть пластину черным лаком, а кончик - цветным.

**3 Матовый глянец.** Настоящий тренд сезона - сочетание матовой и глянцевой текстуры. В качестве основного возьмите черный матовый лак, а на нем в виде капелек нанесите черный глянцевый лак. Получится эффектно!

**4 Узоры.** Разбавить черный цвет можно с помощью узоров. Украсьте ими пару ногтей - этого будет достаточно. Даже если вы не умеете рисовать, у вас получится сделать пару витиеватых штрихов.



Интересная геометрия



Капелька цвета

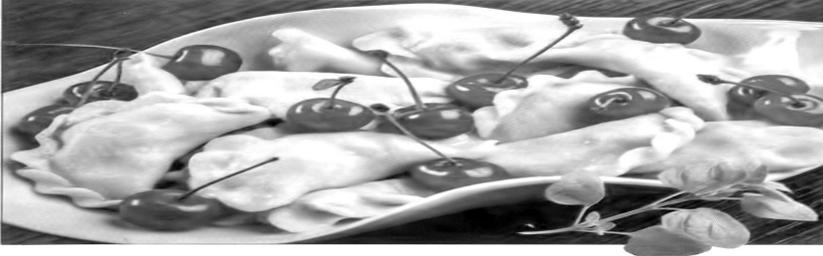


Матовый глянец



Узоры

ГОТОВИМ ДОМА



## ВКУСНО И НЕДОРОГО

В жизни каждой семьи случаются трудные моменты, но это не повод отказывать себе во вкусных и питательных блюдах.

Предлагаем вам базовые варианты экономичных рецептов - а дальше включайте фантазию!

### Гречневая каша с грибами

**Крупа гречневая - 1 стакан, шампиньоны - 250 г, лук репчатый - 1-2 шт., масло растительное для жарки, соль, черный перец молотый, лук зеленый, зелень - по вкусу.**

Гречневую крупу промыть, залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Кастрюлю накрыть крышкой и варить на слабом огне до выпаривания жид-

кости. Обжарить в растительном масле лук, добавить нарезанные шампиньоны и обжарить все вместе, помешивая, 8-10 мин. Добавить соль и перец. Гречневую кашу смешать с луком и грибами. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### Драники

**Картофель - 6-7 шт., лук репчатый - 1-2 шт., желток - 2 шт., сметана - 1-2 ст. л., масло сливочное - 80 г, соль по вкусу, масло растительное для жарки.**

Натереть на мелкой терке лук. Карто-

фель натереть и смешать с луком и сметаной. Добавить желтки и соль, слить лишнюю жидкость. В чугунную сковороду налить растительное масло. Выкладывать ложкой фарш на сковороду в виде оладий. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Переложить в миску, полить растопленным сливочным маслом. Перемешать фарш, обжарить новую партию драников и т.д. Горячие драники подавать со сметаной.

### «Картошка-гармошка»

**Картофель крупный - 2 шт., чеснок и орегано молотые - по 1/2 ч. л., масло сливочное - 80 г, сыр тертый - 3 ст. л., зелень петрушки - 1 пучок, соль по вкусу.**

Сделать в картофеле надрезы и выложить, расправив «веером», на смазанный маслом противень. Посыпать солью, орегано и чесноком, полить растопленным сливочным маслом. Запекать при 210 градусах до мягкости. Посыпать сыром и рубленой петрушкой и отправить в духовку еще на 10 мин., чтобы сыр расплавился и подрумянился.

### Бигос из квашеной капусты

**Капуста квашеная - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., колбаски (или сосиски) - 200 г, масло растительное для жарки, соль, перец черный молотый - по вкусу.**

Капусту промыть и потушить с растительным маслом. Добавить зажарку из лука и моркови и тушить еще 15 мин. Посолить, поперчить. При необходимости добавить немного воды. Колбаски нарезать, обжарить и добавить в блюдо за 5-7 мин. до готовности.



Гречневая каша с грибами



«Картошка-гармошка»



Бигос из квашеной капусты



## ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

**Мука - 250 г, хлопья овсяные быстрого приготовления - 250 г, сахар - 1/3 стакана, мед - 1/2 стакана, масло сливочное - 100 г, сметана - 1/2 стакана, яйцо - 1 шт., разрыхлитель - 1/2 ч. л., яблоки - 3-4 шт., корица молотая - 1/2 ч. л., пудра сахарная для посыпки.**

Взбить миксером размягченное сливочное масло, сахар, мед, яйцо и сметану. Добавить овсяные хлопья, муку и разрыхлитель, снова взбить миксером. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кубика-

ми; всыпать корицу, добавить в тесто. Выложить массу в чашу мультиварки. Установить режим «Выпечка» на 60 мин. Готовый пирог присыпать сахарной пудрой.

Елена Кирышина.



# Рулет из телятины

**Закусочный рулет с телятиной, шпинатом и грибами идеально подходит для семейного обеда. Вкусно, сытно и готовится просто.**

**600 г филе телятины, 300 г опят (замороженных), 1 луковица, 150 г шпината, 2 1/2 стакана муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 1 яйцо, 2 ст. л. сливок (33%), 1/2 стакана молока (3,2%), 1 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, растительное масло для жарки, соль, перец.**

**1** Дрожжи развести в 150 мл теплой воды, положить сахар, 1/2 ч. л. соли и 1 ст. л. муки, перемешать. Затем добавить 1/2 ст. л. сливочного масла и 100 мл молока. Замесить тесто, постепенно добавляя муку. Накрывать тесто салфеткой и поставить в теплое место. Кусок телятины разрезать вдоль, раскрыть как книгу и отбить. Лук мелко нарубить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла, затем добавить размороженные грибы и жарить до готовности.

**2** Шпинат вымыть в холодной воде, обсушить, нарезать и прогреть с 1 ч. л. сливочного масла и 2 ст. л. сливок.

Пласт мяса посолить и поперчить, сверху выложить шпинат и грибы с луком. Свернуть рулетом, перевязать кулинарной нитью и обжарить в духовке в течение 15 мин., затем остудить.

**3** Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. Рулет завернуть в тесто, тщательно зачиная края. Поверхность теста смазать яйцом. Уложить рулет на смазанный маслом противень. Запекать в духовке в течение 15-20 мин. Готовый рулет смазать растительным маслом.

**✓ СОВЕТ:** Для экономии времени для мясного рулета можно использовать готовое слоеное тесто.

**ВАРИАНТЫ НАЧИНОК:**

- \* фарш из говядины, мякиш белого хлеба, чернослив, грецкие орехи, репчатый лук, чеснок;
- \* фарш из свинины, панировочные сухари, репчатый лук, морковь, зеленый горошек, кукуруза;
- \* фарш из свинины, панировочные сухари, свиной шпик, зелень петрушки;
- \* фарш из говядины и свинины, мякиш белого хлеба, сваренные вкрутую яйца, репчатый лук;
- \* рубленые куриные грудки, нежирная свиная грудка, сливки, шампиньоны, репчатый лук, зелень петрушки.





# РОСТКИ ВЕРНЫХ РЕШЕНИЙ

**Вспомните, как хрупкий зеленый росток с какой-то невероятной силой пробивает толщу асфальта, - точно так же энергия растений может воздействовать на негативное поле наших проблем!**

### Расцвести, словно яблонька

Если в девушке начинает преобладать мужская энергия - например, под влиянием тяжелой работы, которую она на себя взяла, - ее женская природа страдает. Тело принимает сигналы болезнями, тем самым показывая своей хозяйке, что она идет не по тому пути; а противоположный пол - проявлять к ней все меньше интереса... Если это - ваш случай, за утраченной женственностью отправляйтесь в цветущий яблоневый сад! Прислонитесь спиной к яблоньке, попросите: «Матушка-яблоня, дай и мне, как деве, расцвести!» - и постарайтесь встряхнуть веткой так, чтобы несколько цветков упало вам на голову.

Если время года не позволяет вам оказаться в яблоневом саду, найдите изображение цветущей яблони и каждый день в течение 2-3 минут медитируйте на него, повторяя про себя тот же текст. Вскоре ощущение собственной привлекательности к вам вернется.

### Полынь: горькая, да мудрая

«Да или нет?» - как сложно порой бывает склониться в пользу одного из этих слов! Оказавшись перед сложным выбором, идите за советом не к гадалке, а... к полыни! В древности это растение называли артемизией в честь воинственной и решительной богини Ар-

темиды и прославляли за «умение» давать верные подсказки.

Разотрите в ладонях листья свежей полыни, думая о мучающем вас вопросе и произнося слова: «Полынь пахучая, полынь горячая, открой мне секрет: да или нет». Затем вдохните аромат растения - ответ, который придет в этот момент в голову, и будет правильным.

Если же вам предстоит важное совещание или трудный разговор, предварительно положите в обувь веточку полыни - сила растения придаст вам решимости.

### Вишневый приворот

Не терпится выйти замуж или жениться на том, о ком мечтается? Найдите на созревшей вишне две ягоды, растущие вместе. Сорвите и засушите их вместе с веточкой. Затем положите обе ягоды и фотокарточку избранника или избранницы под подушку и три вечера подряд перед сном проговаривайте слова: «Как вишня срослась, сплелась, двумя ягодами обзавелась, так мы с тобой срастемся, сплетемся, детьми обзаведемся». Через три ночи заварите вишенки кипятком в стеклянной чашке и выпейте до дна.

### Лаванда в помощь студенту

Повысить умственную активность и освежить в памяти некогда полученные знания поможет лаванда. Во время подготовки к экзаменам обрызгайте

конспекты эфирным маслом этого растения - сконцентрироваться станет проще, а информация хорошо и надолго отложится в голове. Такой же эффект будет достигнут, если в блюдце с водой добавить три капли лавандового масла и каждые 15 минут занятий с помощью ватки смачивать этой водой виски.

На сам экзамен, по возможности, возьмите саше с лавандой и положите его перед собой. Время от времени сжимайте его в руках - и нужные знания всплывут в памяти.

### Можжевельник, стресс снимающий

Если вы пережили сильное потрясение, не заладился день, состоялась встреча с неприятным человеком или изматывающий разговор, вам просто необходимо очиститься от негативного воздействия извне. И это под силу можжевельнику!

Возьмите шарик или любой другой мелкий предмет из можжевельного дерева, согрейте его в руках, а затем в течение 15 минут водите им по часовой стрелке по лбу и вокруг пупка. Если такого предмета рядом не окажется, капните эфирное масло можжевельника, например, на пробку от бутылки и проделайте те же самые движения.

Чтобы отогнать ночные кошмары, положите изделие из можжевельника или салфетку, пропитанную его маслом, возле изголовья.

### Сосна - дерево успеха

Энергия сосны способна направить человека амбициозного, но честного и добродушного по пути к счастливому благополучию. Если вы хотите карьерного продвижения, украсьте рабочий кабинет икебаной с сосновыми ветками. Нелишним будет высушить и растереть иголки сосны в мелкий порошок, написать на листе бумаге то, чего хотелось бы достичь, сжечь листок, а затем смешать пепел с порошком из иголок. Положите эту массу в маленькую коробочку и спрячьте ее в северной части квартиры, где, согласно фэншуй, расположена зона карьеры. А чтобы повысить удачливость всей семьи, подвесьте перед входом в жилище пушистую сосновую ветку.

### Денежный лавр

Хотите все время жить в достатке? Спице на подушках, на которых вышиты лавровые деревья - символы триумфа и победы. Такой секрет из поколения в поколение передается во многих семьях. Также рекомендуется обернуть сухой лавровый лист золотой фольгой, нарисовать на ней с двух сторон денежный символ (например, доллар или евро) и положить талисман в кошелек. Уже давно замечено, что любают деньги и дом, в котором растет лавровое дерево. Его территория - северный сектор квартиры.

# Улыбка Елеа!

- Мужчина, купите цветы.
- Мне не нужно.
- Ну, жене купите - обрадуется.
- Нет жены, ушла.
- Купите, вернется.
- Да не дай бог, еще накаркаете!

**Можно ли жениться студенту?**  
**Нельзя! Если будет увлекаться молодой женой, появятся хвосты; если будет увлекаться учебой, появятся рога. А если будет увлекаться и женой, и учебой, отбросит копыта.**

- Алло, Леша, ты собаку выгулял?
- Нет, мы с ней посорились.
- Так она терпит?
- Нет, потому и посорились!

**Сын принес из школы двойку и говорит:**

- Пап, ты только не расстраивайся, ладно?
- Хорошо, сынок, ну и ты, если что, не обижайся...

Волк сидит на лавочке и поет во все горло:

- Расскажи, Снегурочка, где была, расскажи-ка, милая, как дела!
- Заяц выходит на балкон:
- Жалко, Волк, что тебя по телевизору не передают.
- Тебе так нравится?
- Нет, просто тогда тебя можно было бы выключить.

**Встречаются два поэта:**  
**Как успехи в творчестве?**  
**Издal свой первый сборник стихов.**  
**И много продал?**  
**Прилично: машину, дачу, гараж...**

Лежит турист в палатке и слышит, как комары переговариваются:

- Ну что, здесь его съедим или на болото потащим?
- Да ты что, на болоте большие отнимут и сами слопают!

**Соседи по дому встретились у подъезда и разговорились:**

- Когда среди ночи в квартире сверху раздается грохот, меня это жутко раздражает.
- А меня пугает.
- Почему?
- Я живу на последнем этаже.

Жена делится с мужем последними новостями:

- А еще наш малыш сказал первое слово.
- Это «мама»?
- Понимаешь, он упал со стула и больно ударился. Это не «мама».

**Пессимист покупает машину такого цвета, чтобы было незаметно, что она грязная, а оптимист - чтобы было заметно, что она чистая.**

Муж упрасивает жену:

- Рыбка моя, ну скажи, куда ты потратила всю мою зарплату?
- Дорогой, а рыбки не умеют разговаривать!

- Ты мясо ешь?
- Нет.
- А рыбу?
- Тоже не ем.
- Вегетарианец?
- Бюджетник.

- Когда у меня стресс, я ем шоколад.
- Лена, ты постоянно его ешь!
- Согласна, жизнь помотала.

**Профессор спрашивает студентов:**  
**Как вы считаете, какая разница между гениальностью и тупостью?**  
**Голос с задних рядов:**  
**Гениальность имеет границы.**

## Поздравления

Надежду Ивановну АЛЕКСЕЕВУ поздравляем с днем рождения. Долгих лет жизни вам, и пусть Господь Всевышний хранит вас!

С уважением,  
 Ирина и Анна Орфаниди,  
 Екатерина Станиси,  
 Алла Изверская, Валентина Гладко,  
 Манана Орагвелидзе,  
 Нино Кешелава,  
 Хатура Чангелия,  
 Полина Иванова,  
 Ирина Епифанова,  
 Лия Корпашвили и другие.

Ирину и Анну ОРФАНИДИ поздравляем с праздниками – Днем Победы и Днем Красной розы.

Желаем быть добрыми и отзывчивыми, помните, ради чего сражались ваши предки, и какой ценой им досталась эта нелегкая победа. Вечная память вашей матери.

С уважением,  
 ваши подруги Лали, Цисана,  
 Мзия, Элико, Лана, Нино, Лизико, Лия.

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



# СПАСТИ РЯДОВОГО БАРСИКА

**Весна - время не только птичьих трелей, но и истощного мяуканья котиков. Одни из них ушли в загул, а другие - попали в беду и ждут, когда их выручат. Не проходите мимо!**

**Ч**то делать, если помощь вдруг потребовалась вашему любимцу или вы просто встретили на улице хвостатого бедолагу, жизнь которого под угрозой?

### Самовыгул - это опасно!

К сожалению, даже сегодня есть немало хозяев, которые открывают перед животным дверь на улицу, чтобы оно «побегало»: «Ничего страшного, погуляет - придет!» Между тем практика показывает, что домашние кошки на улице задерживаются ненадолго. Они могут попасть под машину, их могут разодрать бродячие собаки или отравить противники животных. Так что отправка домашнего любимца на самовыгул может быть приравнена к его убийству.

Кошки - очень любопытные животные. Они любят сидеть на форточках и крае балкона, несмотря на высокий этаж. Зачастую хвостатые забывают об осторожности и срываются вниз. Исход такого «полета» чаще всего бывает плачевным. Единственный способ застраховать своего любимца от подобного несчастного случая - это установить на окна и балкон специальные металлические сетки. Имейте в виду, речь идет не о марлевых заграж-

дениях или антимоскитных сетках: кошки легко прорывают их острыми коготками.

✓ **Еще одна опасность пластиковых окон - вертикальное проветривание, при котором кошка может застрять в приоткрытой раме и получить серьезные повреждения.**

### Если кот...

**Упал с высоты.** Даже второй этаж может стать для кошки опасным. В таком случае при падении животное не успеет сгруппироваться и может не только испытать шок, но и получить серьезную травму - перелом, сотрясение, ушиб внутренних органов. Если вы не обнаружили любимца прямо под окном, то обыщите ближайшие кусты и подвалы: значит, он в состоянии шока куда-то спрятался. Даже если вы не нашли у него видимых повреждений, лучше показать хвостатого врачу: есть опасность внутреннего кровоизлияния.

Если после падения животное не может встать, его ни в коем случае нельзя передвигать или брать на руки! Найдите подходящую по размеру фанеру, застелите ее тканью или впитывающей пеленкой и осторожно, не меняя поло-

жения тела кота, переместите его на доску и везите в ветклинику.

**Залез на дерево.** Охотничий инстинкт или поиск спасения от собак часто загоняют животных на деревья. Увы, когти животного устроены так, что слезть самостоятельно в большинстве случаев оно не может. В такой ситуации кот обречен на гибель: он может сорваться и разбиться, умереть от голода и обезвоживания.

Если животное находится на небольшой высоте, помяните его кормом или валерьянкой.

Можно попытаться сбить кота с дерева легким предметом или струей воды - подойдет поливочный шланг, подключенный к водопроводному крану. При этом двое помощников должны внизу держать расправленное одеяло и ловить бедолагу.

Если вы не умеете лазить по деревьям, лучше не пытаться снять кота самостоятельно, иначе помощь потребует вам обоим. Можно позвонить в пожарную или спасательную службу. Снимать орущих котиков с деревьев не входит в их обязанности, но иногда попадают сердобольные спасатели, которые соглашаются помочь бедному животному. Будьте готовы к тому, что с вас могут взять за это определенную сумму денег.

✓ **Не отпускайте на землю снятого с дерева кота: в состоянии стресса он может убежать и снова залезть на дерево. Поместите его на какое-то время в переноску.**

**Оказался заперт в подвале.** Часто коты оказываются замурованы в подвале и просят о помощи истощным криком. В такой ситуации самый простой способ - обратиться к кому-то из жильцов с помощью домофона и попросить открыть подвал. Иногда защитникам приходится идти на крайние меры и самостоятельно спиливать напильником прутья подвальной решетки.

**СОВЕТ: Если в беду попало не ваше, а чужое или бездомное животное и у вас нет возможности оплатить лечение или помочь ему самостоятельно, попросите помощи у волонтеров. Найти их можно через сайты защиты животных и группы в социальных сетях.**

**Не оставляйте животных без присмотра вблизи открытых окон. Заинтересовавшись пролетающей птичкой, питомец может выпасть и получить травмы**





## Вальс цветов

Остановив свой выбор на таком, казалось бы, традиционном цветочном рисунке, вы не пожалеете! Невероятно актуальный и разнообразный, он поможет создать неповторимый женственный образ. Особый шик – цветочный принт на легком шифоновом макси-платье. Выбирайте, что вам больше по душе: мелкие бутоны на светлом фоне, яркие соцветия на черном или затейливые переплетения веток, листьев и цветов. Носите образ с курткой-косухой и ботиночками на низком каблуке.



## Вещь месяца

**Крупные серьги** – новый модный тренд. Необычной формы, с бахромой, серьги-кольца, «люстры» – носить их можно как самостоятельное украшение, так и в паре с небольшой сережкой-гуссесом.



## Поколение 3D

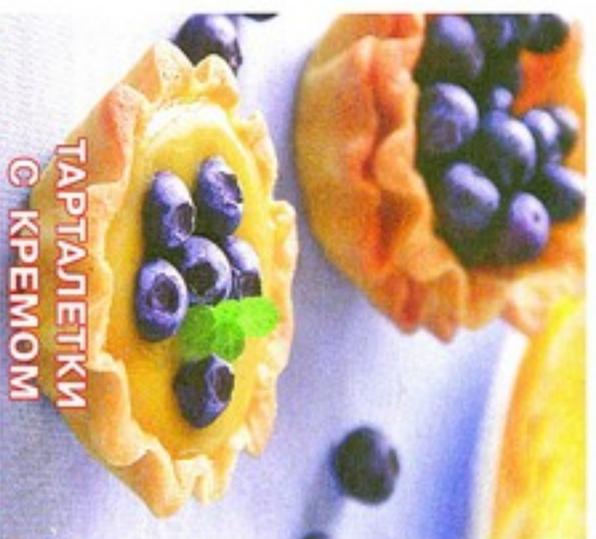
Самый модный принт сезона – реалистичные изображения на футболках, свитшотах и платьях. Милые 3D-зверушки (чаще всего котята и щенки) готовы вот-вот спрыгнуть с ткани к вам в объятия. Ироничные изображения сказочных единорогов, глубины космоса, фотоколлажи и просто известные картины также нашли свое место в модном 3D-параде.



## Акварельный этюд

Если вы любите рисовать, то нынешней весной вполне можете использовать вместо холста ткань! Именно так поступили модные дизайнеры, судя по придуманным ими новым принтам. Хаотичные полосы, словно небрежно нанесенные полусухой кистью, – от ярких разноцветных до однотонных и даже просто черных; перетекающие друг в друга брызги краски; акварельные разводы в пастельных тонах – вот секрет модного успеха. Также на подиуме активно вспоминают «вареную» технику окрашивания ткани, только теперь не для джинсов, а для нежных платьев и блузок.





## ТАРТАЛЕТКИ С КРЕМОМ

**Для крема:** сок лимонный - 100 мл, цедра лимона - 1 ст.л., яйцо - 3 шт., сахар - 150 г, масло сливочное - 50 г.  
**Для тарталеток:** мука - 200 г, масло сливочное - 200 г, творог - 200 г, разрыхлитель - 1/2 пакетика, ягоды черники - 1 стакан.

Для тарталеток сливочное масло растопить, смешать с творогом и мукой, просеянной с разрыхлителем. Замесить тесто и убрать в холодильник на 2 ч. Затем смазать маслом формы для кексов, облепить их тонким слоем теста и выпекать тарталетки 20-25 мин. при 200 градусах. Вынуть готовые тарталетки из форм, остудить. Для крема яйца взбить с сахаром, добавить лимонный сок. Поставить на водяную баню и довести до консистенции густой сметаны, непрерывно помешивая. Снять с огня. Добавить 50 г сливочного масла, цедру лимона, хорошо перемешать. Поставить в холодильник до застывания. Тарталетки наполнить лимонным кремом, украсить ягодами черники.



## МАНДАРИНОВЫЙ КЕКС

**Для теста:** масло сливочное - 150 г, сахар - 125 г, яйцо - 3 шт., мука - 125 г, разрыхлитель - 1 ч. л.  
**Для начинки:** мандарины - 2 шт., сухофрукты - 150 г, масло сливочное - 20 г, сахар - 1 ч.л.

Мандарины очистить и оставить на столе, чтобы подсохли. Поставить сковороду на огонь, положить на нее 20 г масла, добавить 1 ст. л. сахара и дольки мандаринов. На среднем огне обжарить мандарины с двух сторон (по 2 мин. с каждой), переложить на тарелку, а в сковороду выложить размоченные сухофрукты (крупные нарезать) и обжарить в течение 5 мин. Для теста тепкое сливочное масло смешать с сахаром и взбить миксером. Затем ввести яйца по одному, продолжить взбивать, и муку, просеянную с разрыхлителем. Добавить сухофрукты и мандарины, перемешать. Тесто выложить в смазанную форму. Выпекать при 180 градусах до золотистого цвета (около 1 ч).



## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

**Мука** - 125 г, сахар - 100 г, масло сливочное - 75 г, яйцо - 2 шт., сок апельсиновый свежевыжатый - 200 мл, цедра 1 апельсина, сода пищевая - 1/4 ч.л. **Для глазури:** шоколад черный - 100 г, сметана (20%) - 3 ст.л.

С апельсина с помощью мелкой терки снять цедру. Муку смешать с содой и просеять. Размягченное сливочное масло взбить венчиком с сахаром до полного растворения кристаллов сахара. Добавить апельсиновую цедру и ввести по одному яйцо, непрерывно помешивая (взбивать полученную массу после каждого введенного яйца). Всыпать, помешивая, муку, затем влить сок. Должно получиться довольно жидкое тесто (как на оладьи). Перелить тесто в форму, смазанную маслом. Выпекать при 180 градусах около 30 мин. Для глазури растопить на водяной бане кусочки шоколада. Добавить сметану, перемешать до однородного состояния и снять с огня. Полить остывший пирог.



## ЛИМОННЫЙ ТАРТ

**Мука** - 1 1/4 стакана, масло сливочное - 80 г, яйцо - 2 шт., цедра лимона - 1 ст.л.  
**Для начинки:** яйцо - 4 шт., сахарная пудра - 1 1/4 стакана + 3 ст.л., сок и цедра 3 лимонов, молоко сгущенное - 3 ст.л. сливки жирные - 110 мл, ягоды для украшения - 1 стакан.

Смешать в блендере просеянную муку, охлажденное масло, 2 яйца, 1 ст. л. цедры и сформовать шар. Размять тесто руками до получения мягкой эластичной консистенции. Обернуть тесто пищевой пленкой и поставить в холодильник на 30 мин. Разогреть духовку до 190 градусов. Тесто тонко раскатать и выстелить им форму. Наколоть вилкой, накрыть пекарской бумагой и насыпать сверху сухой горох (для утяжеления). Выпекать 15 мин., затем убрать горох и выпекать еще 5 мин. Уменьшить температуру до 150 градусов. В миске смешать ингредиенты для начинки. Процедить и вылить в приготовленную основу. Выпекать тарт еще 30-40 мин. Присыпать сахарной пудрой (3 ст. л.) и украсить ягодами.

