

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА

№27

июль 2016

цена:
1,5 лари

**Почему
хрустит шея?**

стр.8

**Лучшие
стрижки сезона**

стр.36

**Что поможет
погасить гнев?**

стр. 19

**Блюда с
молодыми овощами**

стр.38-39

**Как сохранить
зрение ребенка**

стр.26

Кристина Орбакайте

“Я стала мудрее”

стр.16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Мой СТИЛЬНЫЙ образ

Комбинируем летние хиты

Летом так легко хорошо
выглядеть с раннего утра и до
позднего вечера! Достаточно
иметь в гардеробе несколько
базовых модных хитов, из
которых легко сложится
любой образ.



ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЧЕТВЕРКА

Представляем вам четыре самые модные вещи этого лета: блузку со спущенными плечами, джинсовое платье-рубашку, брюки-кюлоты и белые тканевые туфли. Комбинируя их в различных сочетаниях и дополняя яркими деталями, можно продумать гардероб целого дня, актуальный и для города, и для дачи, и для путешествия!

1
Хлопковая рубашка нежных голубых оттенков, украшенная воланами, с опущенной линией плеча, с ляпочками или без них

2
Джинсовое платье-рубашка прямого кроя, которое можно носить в качестве летнего пальто

3
Широкие укороченные брюки-кюлоты из льна или плотного шелка нежных цветов: кремового, персикового, слоновой кости

4
Белые тканевые туфли без каблука (кеды, слипоны, тенниски) со шнурками или без них

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

**РИАННА НАКОРМИЛА
ФАНАТОВ ПИЦЦЕЙ**

Американская певица Рианна направила 20 коробок пиццы мокнувшим под дождем фанатам, которые стояли в очереди на ее концерт в Манчестере. Артистка также подписала некоторые коробки.

Концерт прошел 29 июня в зале Emirates Old Trafford. Некоторые поклонники заняли очередь с утра. Когда на улице начался дождь, Рианна распорядилась отнести фанатам еду и полотенца.

«Мы поверить этому не могли. В нашей очереди раздавали пиццу. Рианна также приписала сообщение от себя, извиняясь за плохую погоду», — рассказал один из зрителей.

17 июня в Нидерландах стартовала европейская часть мирового тура Рианны, посвященного выходу ее альбома Anti. Летом 2015 года артистка установила абсолютный рекорд по цифровым прода-



жам песен, став первым в мире исполнителем, преодолевшим рубеж 100 миллионов синглов. Кроме того, Рианна — обладательница восьми наград «Грэмми».

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ
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

**ЛЕДИ ГАГА ВСТРЕТИЛАСЬ
С ДАЛАЙ-ЛАМОЙ**

Духовный лидер последователей тибетского буддизма и лауреат Нобелевской премии Далай-лама XIV на днях прибыл в Америку в рамках своего благотворительного мирового путешествия. В числе его встреч была назначена и довольно неожиданная - с Леди Гагой. Далай-лама и Гага встретились в Индианаполисе, где в 84-й раз проходила конференция мэров U.S. Conference Of Mayors 84th



Annual Meeting. Сначала они пообщались на сцене, а затем побеседовали лично на тему «Как сделать этот мир справедливей».

БЛИСТАТЕЛЬНОЙ ЛОЛЛОБРИДЖИДЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 89 ЛЕТ

Могли ли скромные родители маленькой Луиджины, как все звали тогда Джину Лоллобриджди, жившие в крохотном городке Субьяко в центре Италии, представить себе, что воспитывают будущую великую актрису, которой предстоит стать гордостью итальянского кино? Конечно, Луиджина была способной девочкой. Она и рисовала, и пела, и брала уроки актерского мастерства. Но скажи тогда кто-нибудь ее папе и маме, что их дочку будут называть самой красивой женщиной планеты, что она будет сниматься у знаменитейших режиссеров — они в это ни за что бы не поверили...

На самом деле, актрисой, как утверждает сама Лоллобриджиде, она стала «по ошибке». «Я училась в школе скульптуры и живописи и хотела сделать это своей профессией», — призналась однажды Джина. Между прочим, зарабатывать себе на жизнь она начала именно в качестве уличной художницы, рисуя шаржи и карикатуры прохожих. А в кино пошла сниматься лишь поддавшись угворам матери — ради денег. Первое время ее задействовали в лишь крохотных эпизодах, и это было Джине не слишком интересно.

Но после того, как она приняла участие в конкурсе «Мисс Италия» (это случилось уже после того, как родители перебрались в Рим) и заняла в нем почетное третье место, все изменилось. Лоллобриджиде прославилась, ей начали предлагать главные роли в фильмах. А знаменитостью в масштабах всей планеты она стала, снявшись в «Фанфан-тюльпане» с самим Жераром Филиппом.

Потом в ее карьере было много замечательных фильмов. «Посрами дьявола» (1953), где она сыграла с Хэмф-



ри Богартом. «Хлеб, любовь и фантазия» (1953) с Витторио де Сика, «Трапедия» (1956), в которой ее партнерами стали Тони Кертис и Берт Ланкастер. «Приходи в сентябре» (1961) с Рокком Хадсоном... Едва ли не самую большую славу Джине принесла экранизация романа Виктора Гюго «Собор Парижской Богоматери» (1956), где она сыграла Эсмеральду. Именно ее исполнение этой роли по сегодняшний день считается самым близким к духу романа...

Однажды Лоллобриджиде довелось блеснуть и своим вокальным талантом. В фильме «Самая красивая женщина в мире» ей доверили сыграть оперную диву Лину Кавальери. И Джине удалось самой вполне успешно ис-

полнить все арии из «Тоски»!

Перед красотой и обаянием актрисы не мог устоять никто. Но сама она предпочитала вступать в романтические отношения не с кинозвездами, а с «простыми смертными». Даже замуж вышла не за знаменитость из мира шоу-бизнеса, а за обычного югославского врача Милко Скофича. Она прожила с ним 22 года, родила ему сына Милко. После этого были у Лоллобриджиды и другие романы — с предпринимателем Джорджем Кауфманом, кардиохирургом Кристианом Барнардом... Но замуж Джина больше так и не вышла.

Последний на сегодняшний день из ее романов закончился печально. Когда Джине исполнилось уже 79 лет, она объявила о помолвке с 45-летним красавчиком Хавьером Ригау. Увы, ее любимый оказался мошенником. Джина, несмотря на помолвку, отношения с Ригау оформлять не спешила. И даже намекнула пару раз, что им лучше расстаться. И Хавьер решил, что пора ему позаботиться о себе. Используя найденную им где-то женщину, похожую на Джину, Ригау выдал ее за Лоллобриджди, и с ней обвенчался! А после заявил, что он — законный муж актрисы и имеет права на долю ее состояния. Вся эта история закончилась судебным разбирательством. Мошенник был повержен, но Джина осталась с разбитым сердцем...

В последний раз Лоллобриджиде появилась в кино в 1997-м, когда снялась в романтической комедии «ХХL». С тех пор она отдает все время и силы реализации своих художественных талантов. И, между прочим, была удостоена на этом поприще многих наград. А в 2003-м, в Музее Изобразительных Искусств имени Пушкина прошла персональная выставка скульптур актрисы, имевшая большой успех.

ПЕВИЦА ЗАРА РАССТАЛАСЬ СО ВТОРЫМ МУЖЕМ

Новость о расставании Зары с её вторым супругом — Сергеем Ивановым грянула, как гром среди ясного неба. Брак певицы, казавшийся со стороны идеальным, потерпел крах. Об этом Зара рассказала в одном из последних интервью. По её словам, решение далось ей с невероятным трудом, но было, к сожалению, вынужденным.

Проблемы в семье Зары начались несколько лет назад, но долгое время супруги пытались наладить отношения ради своих двоих детей — Даниила и Максима. После того, как стало ясно, что гармонию в семье уже не вернуть, пара приняла решение расстаться. Дети остались жить со своей мамой, но папа их часто навещает. Чтобы помочь мальчикам, старшему из которых все-



го шесть лет, пережить случившееся, певица отменила большинство запланированных на лето гастрольных выступлений. Сейчас она старается проводить с сыновьями все своё свободное время. Исполнительница также призналась, что не ставила жизненные приоритеты ни в пользу карьеры, ни в пользу семьи. Она старалась в равных долях уделять внимание и тому, и другому аспекту своей жизни. Напомним, что свадьба Зары и Сергея Иванова состоялась в 2008 году. Через два года после бракосочетания у них родился старший сын — Даниил, а в 2012 на свет появился Максим. До этого в 2004 году певица уже успела один раз побывать замужем. Правда, тогда её брак с Сергеем Матвиенко продлился всего полтора года.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

При опущении желудка надо больше двигаться, но избегать тяжелой работы, прежде всего подъема тяжестей.

Желудок не на месте

1. Полезен ежедневный само-массаж. Проводите его лежа на спине, согнув ноги в коленях. Легким движением руки массируйте живот по часовой стрелке в течение 5-7 минут.

2. Переднюю брюшную стенку укрепят простые упражнения. Выполняют их лежа в постели. Например, поднимите и опустите выпрямленные ноги; постарайтесь сесть и лечь без помощи рук; сделайте упражнение «велосипед»; согнув ноги в коленях, подтяните их на себя, поверните вправо и влево. Движения выполняйте без резких рывков, в спокойном темпе, каждое 4-5 раз.

3. Есть более сложное упражнение, которое хорошо помогает приподнять желудок. Встаньте, поставив ноги на ширину плеч. Спокойно вдохнув и выдохнув через

нос, наклонитесь вперед под углом 45 градусов и задержите дыхание. Смотрите перед собой. Руки при этом упираются в бедра, большие пальцы - в паховых складках. Втяните живот как можно сильнее. Оставайтесь в таком положении, сколько сможете, пока не появится желание вдохнуть. Выпрямитесь и расслабьте туловище. Повторите упражнение 2-3 раза.

Цифры и факты

✓ **Самый большой внутренний орган – тонкий кишечник. Его длина 4 метра.**

✓ **Кислота, содержащаяся в желудке, может растворить бритвенные лезвия.**

✓ **Слизистая желудка полностью обновляется каждые 3-4 дня.**



4. Может ли желудок сам вернуться на свое место? Может. Такое бывает, когда с возрастом человек начинает поправляться: связочный аппарат желудка обрастает жиром, укрепляется. Постепенно желудок приподнимается и может оказаться там, где ему положено быть. Это тот редкий случай, когда лишний вес, по сути, избавляет от недуга. И еще: операция по устранению гастроптоза неэффективна. Через какое-то время желудок снова опустится.

И. Самойлов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Новости

Слабоумие теперь излечимо

Израиль заявил о победе над болезнью Альцгеймера. Завершены доклинические испытания нового препарата, показавшего 99%-ное исцеление от этой неизлечимой ранее формы старческого слабоумия. Препарат полностью останавливает дегенерацию в мозге. Правда, пока эксперименты проводились только на мышах.

Капли от катаракты

До сих пор катаракту лечили только оперативно, заменяя помутневший хрусталик. Недавно ученые разработали первые глазные капли от этого недуга. Необходимость в хирургическом вмешательстве отпадает. Лечебным компонентом в их составе является родственное глазным тканям вещество. С возрастом его количество в глазу сокращается, и орган зрения становится уязвимым. Есть у новинки и еще один плюс: она дешевле, чем операция.

“Зубастики” для хирургов

Какими должны быть хирургические инструменты? Правильно: острыми, прочными, из нержавеющей стали. Японские инженеры создали совсем крошечные скальпели, которые, проникнув в человеческий организм, могут там раскрываться. Назвали их «зубастиками». Хирургические разрезы, сделанные ими, настолько малы, что не нужно накладывать швы.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

- ✓ Быстро утомляетесь;
- ✓ Беспокоит сердце;
- ✓ Болит или кружится голова;
- ✓ У вас высокое или низкое давление;
- ✓ Боли, тяжесть, отеки ног;
- ✓ Вы себя плохо чувствуете, но врачи говорят, что вы здоровы



Узнайте все о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы с помощью компьютерной диагностической системы «Антропос»!

Диагностика, консультация врача и рекомендации по результатам – **25 лари**

При необходимости дополнительных исследований скидки до 50 %

Предварительная запись по телефонам:

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

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9. Метро “Исани”
www.antropos.ge



ЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Летняя пора так быстротечна! За это время нужно успеть зарядиться энергией, набраться сил, поправить здоровье, стать красивее и хорошенько отдохнуть.

Заняться водными процедурами

Если зимой приходилось наслаждаться бассейном, то летом есть возможность плавать в открытых водоемах, специально предназначенных для купания. Специалисты советуют плавать как минимум два раза в неделю по 30-40 минут. Однако вы можете выработать собственную схему, главное - чтобы вам было комфортно.

В результате вы получите:

- ✓ гармоничный силуэт. Укрепятся мышцы тела, улучшится осанка;
- ✓ упругую и гладкую кожу. Проявления целлюлита станут меньше за счет улучшения обмена веществ, крово- и лимфотока в проблемных зонах. Благодаря гидромассажу кожа станет гладкой;
- ✓ стройную фигуру. Благодаря ускорению метаболизма жир начнет сжигаться быстрее;
- ✓ крепкие нервы. Улучшатся сон и настроение, появится умиротворение;
- ✓ сильный иммунитет. Если купаться не в теплой, а в умеренно прохладной воде, можно неплохо закаляться.

Гулять - как можно больше!

После «зимней спячки» хочется вдоволь насытиться теплыми ароматами лета. Самое время вместо душного транспорта отдать предпочтительное пешим прогулкам. Шагайте в среднем темпе - он самый оптимальный для здоровья. Чтобы

контролировать количество пройденного расстояния за день, приобретите шагомер. С ним вы сможете наблюдать за своими результатами.

Чем полезна ходьба? Во-первых, колебание позвоночника дает эффект легкого массажа, который

укрепляет позвоночный столб. Во-вторых, мышцы, напрягаясь, «разгоняют» обогащенную кислородом кровь по всем труднодоступным местам. В-третьих, доказано, что ходьба снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, выводит холестерин и шлаки, улучшает давление.

Каждый человек летом должен хотя бы на пару часов в день забывать об обуви. Особенно это касается женщин, которые привыкли носить неудобные туфли на высоких каблуках.

Когда человек ходит босиком по траве или песку, у него активизируется множество нервных точек и окончаний, расположенных на стопе. Благодаря этому организм закаляет-

Снять обувь

ся, повышается иммунитет, снижается риск возникновения сердечных болезней и гипертонии.

Ходение босиком также благотворно влияет на нервную систему. Если вы о чем-то тревожитесь или находитесь в состоянии стресса - снимите обувь и походите хотя бы 10 минут по мягкой траве.



Искупаться в росе

кой траве, на которой скопилась роса. Она дарит коже молодость и нежность. Альтернативный вариант подобного купания - намочить в росе ткань и обтереть ею лицо и тело.

Надо иметь в виду, что утренние и вечерние росы отличаются своими свойствами. Утренняя богата положительно заряженными ионами. Она бодрит, снимает острую боль и воспаление. Вечерняя насыщена отрицательно заряженными ионами, которые борются со свободными радикалами. Такая роса успокаивает, помогает при язве желудка, сердечно-сосудистых, нервных и половых заболеваниях.



Роса удерживается только на чистых, здоровых растениях, а потому считается целебной влагой. Издавна девушки обнаженными купались в густой высо-



Заняться цветотерапией

Давно доказано, что цвет - это живая энергия, излучающая определенные сигналы. Буйство летних красок - прекрасная возможность насладиться цветотерапией. Летом как можно чаще бывайте на природе и подолгу смотрите на естественные цвета - зелень листьев, голубизну неба и воды, разнообразие красок на цветочных клумбах.

Каждый из цветов несет в себе определенные свойства. Например, голубой снимает боль. Зеленый омолаживает организм, особенно рекомендован беременным женщинам.

Желтый цвет помогает справиться с умственным переутомлением. Красный заряжает энергией, а также улучшает работу сердца.

Кстати, естественные цвета помогают улучшить зрение. Например, вы можете отправиться на берег реки и сделать следующее упражнение. В течение одной минуты смотрите вдаль. Затем переключите свой взгляд на предмет, находящийся недалеко от вас. Сосредоточьтесь на нем на 10-20 секунд и снова переведите взгляд вдаль. Повторите 10 раз, потом закройте глаза и отдохните так пять минут.

Сохранить лето на память

Три летних месяца пролетают быстро, а так хочется сохранить память о них надолго! В этом помогут разнообразные заготовки.

Цветы во льду. Положите в формочки для льда свежие цветы липы, ромашки, василька, листочки мяты. Залейте водой и заморозьте.

Ссыпьте эту ледяную красоту в пластмассовый контейнер с крышкой, храните в морозильной камере и время от времени радуйте себя и друзей, добавляя их в коктейли.

Травяные сборы. Запаситесь травяными венчиками для приготовления лекарственных отваров, настоев и душистых чаев. Самые необходимые женщине травы -

мята, ромашка, Melissa, липа, чабрец, крапива. Настой липового цвета - прекрасное омолаживающее средство, которое дарит коже упругость и бархатистость. Ромашка делает волосы блестящими, эластичными и послушными. Настой крапивы нормализует гормональный фон, избавляет от таких неприятностей, как шелушение лица и прыщи.

Замороженные ягоды. Соберите малину, клубнику, смородину, крыжовник - все, что есть на даче. Правильно их заморозьте: сначала разложите каждую ягоду по отдельности, а потом, когда они «схватятся» морозом, пересыпьте в общий контейнер.



Прокатиться на велосипеде

Если у вас еще нет собственного велосипеда, обязательно его приобретите. Почему так важно летом крутить педали?

Прежде всего, это полезно для тех, кто хочет сбросить лишний вес. Организм сжигает жир не только во время велопрогулки, но и в течение нескольких часов после нее. Есть и другие приятные бонусы. Например, при регулярных катаниях на велосипеде замедляется старение кожи. Кровь циркулирует быстрее, насыщая клетки кислородом и очищая от токсинов, вырабатывается коллаген, который препятствует возникновению морщин. Постоянные поездки на велосипеде выводят гормон стресса - кортизол. Это еще и неплохая профилактика варикоза: при вращательных движениях ногами кровь активно циркулирует по кровеносным сосудам, не застаиваясь.

Совет

В начале лета составьте список того, что вы должны успеть сделать за три месяца. В нем могут быть, например, такие пункты: встретить рассвет, полюбоваться закатом, погулять под дождем без зонтика, побыть в сосновом бору, провести ночь под звездным небом у костра и т.д.

Зарядиться витаминами

Лето - самое подходящее время для того, чтобы провести «генеральную уборку» организма. Не упускайте возможность принять натуральные пребиотики, которые улучшают микрофлору кишечника и повышают иммунитет.

Ими богаты корни цикория, топинамбур, зелень одуванчика, лук-порей, репчатый лук, свежий чеснок, спаржа. Клетчатка, пищевые волокна и витамин В3, содержащиеся в овощах, фруктах, зелени, бобовых, выводят вредные вещества и патогенные бактерии. Не забудьте от души полакомиться арбузом и дыней - это вкусное и необходимое «промывание» почек и мочевыводящих путей.

Как можно больше получите витаминов из овощей, фруктов и ягод, которые соберете на собственной даче. Выращенные под чутким присмотром, не содержащие вредных добавок, они принесут организму только пользу. Если участка у вас нет,

покупайте продукцию у бабушек на рынке.

Кстати, лето - прекрасное время для того, чтобы похудеть и оздоровить собственный организм. Откажитесь от тяжелой и жирной пищи. Пусть на завтрак у вас будут ягоды, в обед - легкий супчик (например, щавелевый или окрошка), а на ужин - салат из свежих овощей и зелени, приправленный оливковым маслом.





ПОЧЕМУ ХРУСТИТ ШЕЯ?

? Хруст при повороте шеи появился у меня недавно. Дискомфорта при этом не испытываю, но все равно неприятно. С чем это может быть связано?

Галина Зодчая.

Если раньше при повороте шеи вы не слышали хруста, а недавно он начал вас беспокоить, значит, в последнее время в вашем организме произошли некоторые изменения. Советую понаблюдать за развитием ситуации в течение двух недель. Особенно следует беспокоиться, если хруст со временем станет сопровождаться болью. Но даже если нет, проконсультироваться у специалиста не помешает. Обратитесь к неврологу, ортопеду или мануальному терапевту.

Причин хруста в шее существует несколько. Он часто возникает у людей с небольшим весом - их суставы слишком подвижны, их движение сопровожда-

ется звуком. Бывает, хруст беспокоит спортсменов и людей, которые работают в спортзале с тяжелыми весами. Нередко он является сигналом о серьезных проблемах с позвоночником и суставами - артрозе, остеохондрозе, межпозвоночной грыже. Именно поэтому игнорировать неприятный хруст не стоит.

Лечение и профилактика подобной проблемы, как правило, несложные. Это лечебная физкультура, физиотерапия, массаж. Кстати, если у вас в городе принимает специалист вертебролог, запишитесь к нему на прием. Он занимается непосредственно проблемами с различными отделами позвоночника.

ЧАСТО ИКАЮ

? Заметила, что в последнее время стала чаще икать. Есть ли причины для беспокойства?

Инна.

Икание само по себе не является чем-то особенным для организма. Кто-то начинает икать после переизбытка или после того, как съест что-нибудь всухомятку. Другие могут реагировать подобным образом на волнение или изменение температуры воздуха.

Нечастое икание не должно вызывать опасений, но если вы заметили, что оно стало учащаться, заду-

майтесь. Это может быть сигналом о проблемах с пищеварением (гастрит, язва), органами дыхания, нервной системой. Понаблюдайте за тем, когда именно вы начинаете икать, и чем сопровождается это состояние (изжога, головокружение, вялость). Если икота случается несколько раз в неделю и продолжается около 10 и более минут - обратитесь к терапевту или гастроэнтерологу.

КОЖА НА ЛОКТЯХ СУХАЯ И ШЕЛУШИТСЯ

? Понимаю, что моя проблема скорее косметическая, но давно уже не могу справиться с шелушащейся и постоянно высыхающей кожей на локтях. Может, я неправильно за ней ухаживаю?

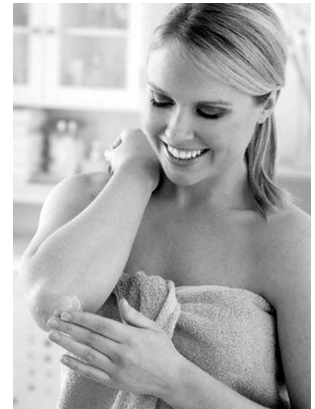
Ольга Писарева.

Вы правы, чаще всего причина сухой кожи на локтях кроется в неправильном уходе за ней. Многие считают: чем больше и тщательнее я буду тереть шелушащиеся места, тем быстрее они станут гладкими. Но это не так! Наоборот, в данном случае требуется очень мягкий уход. Каждый день наносите толстый слой детского крема на локти, дайте ему 15 минут впитаться, излишки уберите. Несколько раз в неделю делайте ванночки: нагрейте на паровой бане небольшое количество оливкового или льняного масла, опустите в него локти на 15 минут.

Часто кожа начинает сохнуть и шелушиться из-за недостатка в организме

витаминов А, D, E и железа. Начните принимать витаминно-минеральные комплексы, содержащие эти элементы.

Если после всех принятых мер ситуация не улучшится, придется обратиться к дерматологу. Возможно, проблема глубже, чем вы думаете.



ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ СИНЯКИ?

? Мне 25 лет, я здоровая девушка. На руках и ногах у меня часто появляются синяки, при том что я не помню, чтобы где-то ударялась. В чем причина?

Дарья Панкратова.

Синяк сам по себе - это гематома, разлив крови под кожей. Она может разлиться внутри из-за механического воздействия или по другим причинам.

Одна из самых распространенных - ломкость сосудов. В таком случае достаточно минимального физического воздействия, чтобы появился синяк. Часто синяки могут свидетельствовать о варикозной болезни. Начаться она может даже в молодом возрасте, очень важно не пропустить первые звоночки.

Причины появления синяков могут быть и более

серьезными - аутоиммунные заболевания, болезни печени, плохая свертываемость крови. Нередко на синяки жалуются люди, страдающие сахарным диабетом.

Какой бы случай ни был вашим, при беспричинном и частом появлении синяков нужно проконсультироваться с врачом. Прежде всего, следует обратиться к терапевту - он направит вас к узкоспециализированному врачу. Это может быть флеболог, который проверит состояние вен, или гематолог - специалист по крови.

Что такое пульмонология?

Это наука, изучающая болезни органов дыхания: бронхов, легких, трахеи, плевры. Именно вопросами заболеваний органов дыхания и занимаются врачи-пульмонологи.

Когда у ребенка заболевают бронхи или легкие, как правило, родители, прежде всего, обращаются к врачу-педиатру, который назначает лечение и чаще всего ребенок быстро поправляется. Однако иногда, несмотря на принятые меры, болезнь не отступает и дает какие-либо осложнения. Тогда и возникает необходимость консультации специалиста-пульмонолога, который берет под контроль состояние ребенка.

Пульмонолог решает вопросы необходимости проведения профилактического лечения, а также госпитализации малыша в специализированные пульмонологические отделения детских больниц, если это необходимо. Здесь лечат все болезни детского организма, которые могут сопутствовать болезням легких.

Как считают специалисты, специальное наблюдение врача-пульмонолога необходимо, если ребенок перенес тяжелое заболевание бронхов или легких и длительно лечился в больнице, при тяжело протекающей бронхиальной астме, после удаления инородных тел из дыхательных путей, когда ребенок страдает хроническим или врожденным заболеванием легких и т.д.

Легкие – это парный орган, который тесно связан с внешней средой, система мельчайших мешочков (альвеол), соединенных между собой. Через легкие ежедневно проходит около 10 тысяч литров воздуха и там осуществляется сложный биологический процесс поглощения кислорода из вдыхаемого воздуха, который затем будет использоваться всеми органами и тканями организма. Известно, что дыхание является одним из основных признаков жизни.

Помимо этого, легкие участвуют во всех видах обмена веществ в организме, в них осуществляется синтез ряда важнейших биологически активных веществ, гормонов. Легкие постоянно удаляют из внутренней среды организма отработанные газы, и, прежде всего, углекислый газ. Легкие полностью завершают свое развитие к 20-25 годам. Любой патологический процесс, происходящий в легких, сопровождается нарушением газообмена, т.е. одной из жизненно важных функций. Природу заболеваний легких определяет только специалист-пульмонолог.

Есть неписанный закон: чем раньше выявлено заболевание, тем быстрее и успешнее оно излечивается. На какие же признаки болезненного

состояния ребенка следует обратить особое внимание? Большинство болезней бронхов и легких являются следствием инфекционного процесса, связаны с развитием воспаления в органах дыхания и характеризуются появлением таких симптомов, как кашель, появление мокроты, возникновение одышки, интоксикация. Каждый из этих признаков, их характер и степень выраженности имеют важное значение в постановке точного диагноза, а, следовательно, и в правильности выбранной тактики лечения. Хотелось бы остановиться на характеристике отдельных симптомов бронхо-легочных заболеваний. Например, при интоксикации на что следует обратить внимание. Прежде всего, на изменение поведения ребенка, когда вдруг здоровый и энергичный малыш становится вялым, теряет интерес к играм и любимым игрушкам, может заснуть в неурочное время. Тогда надо бить тревогу. Кроме того, при интоксикации повышается температура тела до 39-40 градусов. Тогда ребенку необходимо оказать срочную помощь, особенно если такая высокая температура держится длительное время. Дети могут также жаловаться на тошноту, неустойчивый стул, становятся капризными, плаксивыми.

Родители должны быть очень внимательными при нарушении дыхания у ребенка, которое может быть при спазме мускулатуры бронхов, вдыхании инородных предметов, воспалительном отеке слизистой оболочки бронхов, сдавлении дыхательных путей и т.д. Очень важно определить, какая фаза дыхания нарушена – вдох или выдох. Это может определить врач-пульмонолог. Какой бы природы ни было нарушение ды-



хания у малыша, это всегда очень серьезно, требует срочного вмешательства специалиста и лечения.

Надо помнить и знать, что самые частые заболевания детского возраста – острые респираторные заболевания (ОРЗ). Они могут возникать несколько раз в год или даже по нескольку раз в месяц. ОРЗ – это инфекционно-воспалительные болезни, протекающие с преимущественным поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей – носа, носоглотки, гортани, придаточных пазух носа.

Причиной возникновения ОРЗ чаще являются разнообразные вирусы – самые мелкие микроорганизмы. Они чрезвычайно широко распространены в окружающей среде и могут вызывать как единичные случаи заболеваний у наиболее ослабленных детей, так и эпидемии, когда начинает болеть большинство детского населения. Возбудителями ОРЗ могут быть также и бактерии, особенно такие как стрептококки и пневмококки. Особенно ОРЗ подвержены дети младшего возраста – от 1 года до 3 лет, а с 4-5 лет заболеваемость снижается. Особенно часто болеют дети с нарушениями иммунитета.

Родители должны быть внимательными, ведь при тяжелых формах ОРЗ возможно появление на фоне высокой температуры похолодания конечностей, резкой бледности и мраморности кожи, судорожных подергиваний конечностей, галлюцинаций, бредового состояния. Это требует экстренной, незамедлительной медицинской помощи ребенку.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**



Во всем виноват корешок

С ранней весны до поздней осени дачники целыми днями трудятся на своих шести сотках практически без отдыха, в согнутом положении. А если пытаются разогнуться, то в спине появляется сильная боль. Все дело в корешке. Это радикулит. Когда происходит защемление нервных корешков спинного мозга, возникает острая невыносимая боль. Разгибая тело и разворачивая его в сторону, мы сильно нагружаем нижнюю область спины. А если у человека уже есть остеохондроз или межпозвоночная грыжа, то вероятность возникновения радикулита увеличивается в несколько раз. Позвоночник начинает стареть уже в двадцатилетнем возрасте. Поэтому радикулит может быть и у молодых людей.

Болезнь может не только спина

Общепринятое мнение о том, что при радикулите болит только спина, является не совсем правильным. Боли могут возникать и в других местах. Все зависит от отдела позвоночника, в котором происходит защемление нервных корешков. Существуют поясничный, грудной, шейный и шейно-плечевой радикулиты. Но самый распространенный - поясничный. При правильном лечении спина перестает болеть уже через пару-тройку дней. И только в самых сложных случаях может возникнуть необходимость в проведении длительного лечения (от 2 до 3 недель). Как же предотвратить повторение приступов радикулита?

Внезапная боль в пояснице, так называемый прострел, чаще всего возникает при резком наклоне вместе с разворотом в сторону.

Радикулит – болезнь дачников

Как уберечься от прострела

Профилактика радикулита заключается в укреплении спинных мышц, которые слишком слабые или подвержены частым спазмам. Работая на дачном участке, не спешите так, будто вас подгоняют плетью, как батраков. Работайте в свое удовольствие, наслаждаясь процессом, спокойно и размеренно. Как только почувствуете усталость, отложите все дела и отдохните. Каждое утро 10-15 минут делайте зарядку. Упражнения должны укрепить мышцы на животе и ягодицах. Отжимайтесь, приседайте и подтягивайтесь - это позволит вам уберечься от неожиданного и коварного прострела в спине. Если из-за преклонного возраста или плохого самочувствия вы не можете заниматься такой гимнастикой, выберите для себя подходящий комплекс упражнений. Выполняйте их регулярно, а не тогда, когда у вас есть на это время. Летом больше плавайте, чтобы ослабить все отделы позвоночника. Хорошо на позвоночник действует и йога.

Смешайте 100 мл водки и 2 пузырька настойки валерианы. Положите туда 2 стручка красного перца и настаивайте смесь 3 часа. Втирайте в больные суставы.

Лучше чуть-чуть согнуть колени и поднять груз, немного присев.

Если все-таки прострелило

Прежде всего, надо лечь на бок, чуть согнув при этом колени (такая поза позволит снять напряжение с крупных позвоночных мышц). Спину перевяжите шерстяным платком или шарфом. И на несколько дней забудьте о своих грядках. Не увлекайтесь обезболивающими средствами - они только устраняют боль, но само заболевание не лечат. Лучше принять противовоспалительный препарат нестероидного типа. Но помните, что передозировка таких препаратов негативно воздействует на слизистую желудка, их нельзя принимать при язве. Поэтому, выбирая лекарства, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Кремы и гели тоже не спасут от радикулита, а слегка облегчат состояние. Ни в коем случае нельзя греть поясницу или ходить в баню - высокая температура только увеличит отек, и боль от этого усилится. Лучше приложите на больное место холод. Постарайтесь как можно быстрее снять сильную боль. Чем дольше она будет продолжаться, тем выше угроза того, что радикулит перейдет в хроническую форму. В этом случае лечение будет более трудным.

Н. Яковлев, вертебролог, врач высшей категории.

Тяжести поднимайте грамотно

Тяжелый груз поднимайте так, чтобы его масса была одинаково распределена на обе стороны. Не зря на Руси ведра с водой носили не по одному, а по два, да еще вешали на коромысло. Не стоит сильно сгибать спину, поднимая тяжелые предметы.

Болят колени?

- ☛ Приготовьте согревающую растирку из 0,5 л водки и стебля золотого уса длиной в 15 см. Настаивайте 2 недели. На больное место сделайте компресс: смочите в настойке шерстяную ткань, приложите к больному суставу и укутайте сверху чем-нибудь теплым. Иногда бывает достаточно 10 процедур. Если есть возможность, оставьте компресс на ночь.
- ☛ Измельчите кусочек свежего сала размером с палец и добавьте сырое яйцо. Тщательно перемешайте и влейте 1 ст. ложку уксуса. Кашицу приложите к больному суставу и держите 15 минут. Делайте так в течение 1-2 недель, и боли перестанут беспокоить.
- ☛ Залейте 1 ст. ложку травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Или залейте 100 г травы череды 1 л кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте час. Процедите, вылейте отвар в ванну, наполненную до половины. Температура воды - 37 градусов, длительность процедуры - 15 минут. Курс - 10 ванн (через день или каждый день).

СТОПА - УЯЗВИМОЕ МЕСТО

Синдром диабетической стопы – одно из самых тяжелых и самых распространенных осложнений.

Признаки

осложнения

Длительное повышение уровня глюкозы в крови нередко приводит не только к поражению сосудов, но и нервных окончаний. Чаще всего в зоне стоп. При этом в ногах снижается любая чувствительность, на этом фоне даже самые незначительные травмы стоп могут привести к серьезным проблемам. Дело может закончиться длительно незаживающими гнойными ранами вплоть до гангрены и ампутации ног. Каковы признаки синдрома диабетической стопы?

1. Снижение чувствительности - температурной, болевой, тактильной.
2. Долго заживают царапины, раны и другие повреждения кожи.
3. Снижение или повышение температуры стоп: они очень холодные или горячие.
4. Изменение цвета кожи ног - она становится бледной или мраморной.
5. Уменьшение волосяного покрова на ногах.
6. Появляются болезненные язвы по краю стопы, на кончиках пальцев и в области пятки.

Нужно

- ✓ Каждый день мойте ноги теплой водой, после чего вытирайте их мягким полотенцем. Не забывайте осушать межпальцевые промежутки.
- ✓ Для обработки утолщенной кожи на пятках используйте пемзу.
- ✓ Ногти обрабатывайте пилкой, не выпиливайте уголки, чтобы они не врастали.
- ✓ Для обработки ран используйте специальные антисептические растворы: мирамистин, ди-оксидин, фурацилин. Обработанную рану прикройте сухой повязкой. В крайнем случае на некоторое время можно наложить бактерицидный пластырь.
- ✓ Ежедневно меняйте носки и чулки.
- ✓ Если кожа на стопах сухая, после мытья смазывайте их полужирным кремом для ног, исключая области межпальцевых промежутков.
- ✓ Носите удобную, широкую обувь на небольшом каблуке.



✓ Если рана воспалилась, покраснела, тем более загноилась, срочно обратитесь к врачу.

Нельзя

- ✓ Не удаляйте мозоли с помощью антимонольных пластырей, растворов.
- ✓ Не парьте ноги.
- ✓ Для педикюра и ухода за ногами не используйте колюще-режущие предметы, которые могут нанести травму: ножницы, щипчики, кусачки.
- ✓ При обработке различных ран на ногах не пользуйтесь спиртовыми растворами, йодом, зеленкой, марганцовкой.
- ✓ Не ходите без обуви по пляжу и траве, даже в носках.
- ✓ Чтобы согреть ноги, не используйте грелку и не ставьте ступни на теплые батареи.
- ✓ Не носите узкую обувь на высоком каблуке.

И. Кротов,
эндокринолог, врач
высшей категории.

Уздорового человека защитную функцию выполняет слюна. При сахарном диабете ее выделяется мало. Это облегчает вредоносным микроорганизмам доступ к полости рта. А если прибавить сюда недостаток кальция или сбои в иммунной системе, то становится понятно, что при диабете пародонтит быстро развивается.

Уже на ранних этапах болезни при чистке зубов начинают кровоточить десны, хотя обычно боли не чувствуется. Десны при этом отекают, рыхлые, ярко-красного цвета. А если на них надавить пальцем, они легко отделяются от зуба. Характерные симптомы - неприятный привкус и зловонный запах изо рта. Если вовремя не начать лечение, зубы начнут выпадать. Поэтому как можно раньше нужно обратиться к стоматологу. Лечат пародонтит с учетом сопутствующих заболеваний. Уменьшить кровоточивость

Пародонтит

Через год после постановки диагноза почти у всех больных сахарным диабетом воспаляются десны.

Как этого не допустить и что делать, если они уже кровоточат?

десен поможет полоскание отварами и настоями трав.

☛ Смешайте липовый цвет и кору дуба в пропорции 1:2. Залейте 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка и держите на маленьком огне 3 минуты. Остудите, процедите и полощите рот после каждого приема пищи.

☛ Насыпьте в термос 1 ст. ложку корня кровохлебки и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и полощите рот 2-3 раза в сутки.

Сядишься за руль?

Водить машину с диабетом можно, если придерживаться определенных правил.

Не забудь взять с собой глюкометр

1. Всегда имейте с собой глюкометр. Если почувствовали себя плохо, тут же измерьте уровень сахара. Такой замер нужно обязательно сделать и перед поездкой. Если сахар опустился ниже 5 ммоль, его необходимо поднять до 7-8 ммоль и только тогда садиться за руль. При длительном вождении тоже желательно периодически проводить контрольные тесты. При небольшом понижении уровня глюкозы человек может чувствовать себя нормально и пропустить пиковый момент.

2. Поешьте перед тем, как сесть за руль. Если принимаете таблетки или инсулин, необходимо учитывать их действие. Обычно лекарства работают в течение некоторого времени по определенной программе, например, понижая сахар в течение 3 часов. Об этом стоит помнить и регулярно останавливаться, чтобы перекусить.

3. Нельзя управлять машиной, если не чувствуете резкого снижения уровня сахара в крови. Обычно диабетики заранее чувствуют приближение приступа: появляются слабость, дрожание рук и головокружение. Но у некоторых людей это ощущение иногда притупляется. В этом случае есть риск пропустить момент. Поэтому определите свои признаки начинающегося приступа и следите за ними.

4. Не садитесь за руль после смены лечения. Все препараты действуют по-разному. Новое лекарство может сильно или резко понизить сахар. Это неизменно отразится на самочувствии. Поэтому нужно привыкнуть к другим таблеткам и не садиться за руль в первые 3-4 дня.

Е. Саркисянц,
эндокринолог.

ГИПЕРТОНИЯ УБИВАЕТ МЕДЛЕННО



Тихий убийца – так называют артериальную гипертонию терапевты и кардиологи всего мира.

сложной ситуации, человек вынужден прибегать к успокаивающим препаратам или алкоголю. Это дает некоторый эффект успокоения, но на самом деле только усложняет картину.

Атеросклероз идет по следу...

Тихий убийца - так называют артериальную гипертонию терапевты и кардиологи всего мира. Это связано с тем, что часто человек даже не подозревает, что у него повышенное артериальное давление, и узнает об этом, только когда появляются осложнения, нередко смертельные. Артериальная гипертония провоцирует развитие атеросклероза - это самое распространенное и самое опасное заболева-

или более кровеносных сосудах, питающих головной мозг. Когда ограниченный участок головного мозга получает недостаточно кислорода и других питательных веществ или совсем лишается их, мозговая ткань повреждается или даже гибнет. В результате у больного нарушаются двигательные возможности, речь и память. Примерно половина больных, выживших после инсульта, теряет работоспособность на многие недели, месяцы и даже годы. У многих больных инфаркт или инсульт развиваются внезапно и нередко заканчиваются летальным исходом.

Атеросклероз может поразить любой участок артериального русла. При поражении сосудов глаз, почек и нижних конечностей высок риск развития слепоты, почечной недостаточности и перемежающейся хромоты.

Чем больше стрессов, тем хуже прогноз

Это как раз тот случай, когда можно с уверенностью сказать: «Все болезни от нервов».

У человека, предрасположенного к гипертонии, любой, даже малозначительный стресс сопровождается сильным повышением артериального давления. У здорового человека оно быстро приходит в норму, а вот у заболевшего этот процесс длится долго. И чем больше негативных событий и переживаний, тем на все больший срок повышается давление. Организм высокое давление постепенно начинает воспринимать как норму. И в конце концов гипертония переходит в хроническую форму. Изменяются и ее симптомы. Вначале она проявляется нестойким повышением артериального давления, периодическими головными болями, шумом в ушах, сердцебиением, иногда болями в области сердца и ощущением тяжести в затылке. На позднем этапе, когда повышение артериального давления становится все более стойким, появляются головокружения, чувство онемения в пальцах рук и ног, приливы крови к голове, мушки перед глазами, плохой сон, быстрая утомляемость.

К сожалению, люди находятся в состоянии едва ли не хронического стресса, а нервная система тесно взаимосвязана с сердечно-сосудистой. Полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно. Часто, оказавшись в психологически

КОГДА ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ПОСТОЯННЫМ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЧУВСТВО ОНЕМЕНИЯ В ПАЛЬЦАХ РУК И НОГ, ПРИЛИВЫ КРОВИ К ГОЛОВЕ, МУШКИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ, ПЛОХОЙ СОН, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ.

ние всех кровеносных сосудов. В пораженных атеросклерозом стенках артерий всегда обнаруживают скопления холестерина (бляшки), которые сужают просвет сосуда и не дают ему нормально функционировать. Последующие разрастания соединительной ткани (склероз) и отложение кальция на стенках сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки. А это инфаркт или инсульт.

У ЗЛУПОТРЕБЛЯЮЩИХ СПИРТНЫМ НА ФОНЕ ГИПЕРТОНИИ ЧАСТО ПРОИСХОДИТ КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОЗГ. И ЭТО В 40-45 ЛЕТ.

Когда одна из артерий полностью закупоривается, эта часть сердечной мышцы перестает получать кровь, и развивается инфаркт миокарда. Если поражаются коронарные артерии, которые снабжают сердце кровью, то развивается грудная жаба, или стенокардия.

Инсульт случается, если нарушается циркуляция крови в одном

Мы слишком мало двигаемся

В Японии, где самая большая продолжительность жизни, гипертонию, заболевания сосудов головного мозга и сердца называют болезнями образа жизни. Основными причинами этих болезней называют: современный образ жизни, увеличение стрессов, курение, неправильное питание. Современный образ жизни и стремление к комфорту ослабляют организм. Людям только кажется, что им приходится много двигаться. На самом деле мы двигаемся очень мало и слишком часто находимся в состоянии физического покоя. Это называется гиподинамией и часто сочетается с ожирением. Мышцы, не получающие постоянной физической нагрузки, слабеют, слабеет сердце и сосуды. Малоактивный образ жизни приводит к нарушению обмена веществ, а значит, к сбою целых систем органов. Избыточный вес становится врагом для сердца - развивается атеросклероз.

Курение ускоряет образование тромбов

Оно вызывает спазм питающих сердце сосудов и повышает свертываемость крови, что ускоряет об-

разование тромбов. Никотин резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина. Все это приводит к ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда. Угарный газ, входящий в состав сигаретного дыма (он сохраняется в организме в течение 3-4 часов после курения), уменьшает количество кислорода, поступающего к сердцу. Кислородное голодание организма усугубляет синильная кислота, содержание которой в дневном «рационе» среднего курильщика хоть и в 40 раз меньше смертельной дозы, но все равно неблагоприятно для организма.

Кроме того, из-за курения сосуды сужаются, что также повышает давление. В среднем пульс курильщика на 10-20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, а это значит, что за год его сердце совершает на 5-10 миллионов сокращений больше.

Алкоголь заставляет сердце биться часто

Являясь клеточным ядом, алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление (даже при однократном приеме - на несколько дней), отравляя нервную и сердечно-сосудистую системы. Все 5-7 часов, пока выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Алкоголь нарушает кровообращение в кожных капиллярах - эти малые сосудики сжимаются, лопаются (всем известен синдром красного носа), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание. В сердечной мышце накапливается избыток жира, она перерождается, становится дряблой, и сердце с трудом справляется с работой. Результат - преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь.

У алкоголиков в три раза чаще, чем у остальных, встречается гипертония и ее катастрофическое осложнение - кровоизлияние в мозг, или инсульт. Самое страшное, что это происходит в 40-45 лет. Исследования показали, что причиной 30% внезапных смертей является алкогольная болезнь сердца.

И. Стефанович, терапевт, кандидат медицинских наук.

Соленый душ для больного горла

Для промывания носоглотки понадобится литровая кружка и поваренная соль.

В кружку налейте 1 л теплой воды - она должна быть теплее температуры тела - и растворите в ней 1 чайн. ложку соли с горкой. Получится солевой раствор. Важно помнить: если вода будет холодной или пресной, процедура промывания может быть некомфортной. Ведь нервные окончания в носу «приучены» к солёности крови.

Затем сядьте перед раковиной, голову отклоните немного назад. И осторожно, понемногу заливайте воду в нос, при этом не вдыхая ее. То есть дыхательное горло во время процедуры должно быть как бы перекрыто. А движение воды в носу будет совершаться за счет «чмокающих» движений верхним небом.

Когда первые капли воды пройдут в рот и вы почувствуете соленый привкус, их надо выплюнуть. Так нужно пропустить через ноздри половину воды. Потом промойте носоглотку в обратном направлении. Обычно это дается сложнее, но постепенно все должно получиться. Вы набираете воду в рот, наклоняете голову вперед и снова совершаете «чмокающие» движения небом. Рот при этом должен быть закрыт. И вода начинает понемногу выливаться из носа. Так надо пропустить вторую половину воды.

В конце процедуры хорошо помассируйте нос и смажьте его маслом из абрикосовых косточек (продается в аптеке). Это масло не вы-

зывает аллергии. Однако пользоваться им нужно не в разгар насморка или фарингита, а только вне обострения болезни. Дело в том, что жиры усиливают воспалительный процесс.

Возможно, сначала промывание носоглотки покажется дискомфортным. Но никто не призывает вас сразу пропускать через себя литр воды. Начинайте с малого, и двигайтесь к цели постепенно. Например, многие орошают нос и горло аптечными растворами морской соли - это тоже хорошо. Но для полноценной защиты от инфекций, аллергенов и пыли все же этого недостаточно. Чтобы носоглотка эффективно оберегала иммунитет и мозг, ее надо промывать утром и вечером.

Е. Сидоренко, отоларинголог.

Сердечную настойку готовлю сама

В моей домашней аптечке всегда есть сердечная настойка, которую готовлю сама. Покупаю в аптеке 100 мл настойки пиона, по 50 мл настоек боярышника, валерианы, эвкалипта и 25 мл настойки мяты. Все это переливаю в бутылку из темного стекла и добавляю туда 10 штук гвоздичек (пряность). Бутылку с настойкой ставлю в темное место на 2 недели, регулярно встряхиваю. Готовое лекарство принимаю по 15-20 капель на сахаре 3 раза в день в течение месяца. Кроме курсового лечения, я использую эту настойку как успокоительное средство по мере необходимости.

М. Кулеш.

Тахикардию лечу медом и пергой

Уже много лет занимаюсь пчелами. Когда поставили диагноз тахикардия, в аптеку не пошел, решил лечиться медом и пергой. Делюсь рецептами, которые мне помогли.

✓ Осенью смешиваю мед поровну со свекольным соком и принимаю по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день. Этот рецепт также помогает справиться с повышенным артериальным давлением и бессонницей.

✓ Смешиваю 2 ст. ложки перги со 125 мл меда. Принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ Летом лечусь по такому рецепту: смешиваю 5 мл сока тысячелистника и 50 мл меда. Принимаю по 1 чайн. ложке 1 раз в день.

А. Еремينا.

ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК, ЗАВЕДИТЕ ДОМА КОШКУ ИЛИ СОБАКУ. ОНИ ПОДОБНО ЛЕКАРСТВУ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ.



НАГНУЛСЯ - НЕ РАЗОГНУЛСЯ?

Шейный остеохондроз

Покрутите головой и прислушайтесь к своим ощущениям. Ничего необычного не заметили? Прекрасно. Но если похрустывает в шее, у вас, к сожалению, начальная стадия шейного остеохондроза. Такие упражнения делать нельзя (рис. 1).



Поясничный остеохондроз

На ранних стадиях он проявляется ощущением тяжести в спине. К утру дискомфорт может усиливаться, затем слабеет («расходился немного», - говорят), а к вечеру спина, как правило, снова тяжелеет.

Боль в пояснице («нагнулся, а разогнуться никак», «вступило в поясницу, словно насквозь прокололо») - признак далеко зашедшего остеохондроза.

Такие упражнения делать нельзя (рис. 4, 5).

Грудной остеохондроз

Боль в спине - самый характерный признак. Эта боль не связана с сердцем. Запомните: боли при остеохондрозе усиливаются при поворотах туловища, наклонах, движениях руками, при глубоком вдохе. Для сердечных заболеваний это не характерно. Такие упражнения делать нельзя (рис. 2, 3).



Знаете ли вы, что...

- ❁ Полезные бактерии кишечника чувствуют себя наиболее комфортно, если в дневном рационе присутствует 40% сырых овощей и фруктов.
- ❁ Если в течение месяца ежедневно съедать по 200 г клубники, улучшится качество крови и уменьшится риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.
- ❁ У тех, кто курит, выпадают зубы. Курение вызывает воспаление десен, предупреждают английские медики. У курящих мужчин риск выпадения зубов выше в 3,6 раза, а у женщин - в 2 раза.

Снимаем спазм

Если вы планируете весь день провести на ногах или заниматься тяжелой физической работой, наденьте тугой поддерживающий пояс или корсет.

1. Чтобы снять спазм, лягте на спину на пол, подтяните колени к груди. Затем положите ноги на стул так, чтобы на опоре оказались голени, а коленные и тазобедренные суставы были согнуты под углом 90 градусов. При этом нельзя прогибаться в пояснице, она должна быть прижата к полу.

2. Регулярные боли в спине часто связаны с мышцами живота. Если они слабые, то не поддерживают спину как следует, поэтому возможно перенапряжение мышц спины. Если вы планируете весь день провести на ногах или заниматься тяжелой фи-

зической работой, наденьте тугой поддерживающий пояс или корсет.

3. Если у вас частые спазмы мышц спины, не принимайте горячую ванну, когда одни дома. Подумайте, что будете делать, если не сможете выбраться из нее?

4. Даже если у вас не болит спина, чтобы укрепить мышцы живота, никогда не поднимайте ноги от пола на 15-20 см в положении лежа на спине. Так несложно повредить мелкие мышцы поясницы. Лучше зацепитесь за что-нибудь ногами и поднимайте туловище из положения лежа.

ОТ АЛЛЕРГИИ СМЕШАЙТЕ СВЕЖИЙ СОК РЕПЧАТОГО ЛУКА С МЕДОМ (1:1) И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Листик к листику

✓ **Болят суставы?** Залейте 3-5 г сухих листьев черной смородины стаканом кипятка, настаивайте 10-20 минут. Принимайте по стакану 2-3 раза в день как чай.

✓ **От ревматизма и подагры** 25 г измельченных свежих или сухих листьев черной смородины заварите 0,5 л кипятка. Настаивайте в течение 3-4 часов, процедите. Принимайте по 0,5-1 стакану 4-5 раз в день.

✓ **Лихорадит?** Измельчите 1 часть побегов черной смородины с молодыми листьями и заварите 10 частями кипятка. Принимайте охлажденным по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день.

✓ **При отеках, задержке мочи, простудных заболеваниях** 1 часть свежих или сухих листьев черной смородины залейте 10 частями кипятка, настаивайте в течение 3-4 часов в плотно закрытом сосуде. Процедите и принимайте по полстакана 3-4 раза в день.

✓ **От аллергии:** 3-5 г сухих листьев черной смородины или 10-15 г свежих залейте стаканом кипятка на 10-15 минут. Пейте как чай 2-3 раза в день.




✓ **При диатезе и рахите у детей:** для одной ванны 50 г смеси веток, почек и листьев черной смородины залейте 1 л горячей воды, кипятите 10 минут.

✓ **Мучают камни в почках?** Залейте 60 г листа смородины черной, 100 г листа земляники лесной и 40 г листа брусники обыкновенной 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по стакану 3 раза в день.

Полезно знать

❁ **Для повышения жизненного тонуса** в пол-литровую банку влейте 5 ст. ложек холосаса (жидкий экстракт шиповника), по 3 ст. ложки сока алоэ и лимона, 1 ст. ложку настойки элеутерококка. Затем доверху залейте медом и хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 15 минут до еды.



Стремление во всем найти выгоду	Шер пред-приятия											Путешественник по святым местам		
	1 	Лекарство Вишневого	Ему пели "взлети выше солнца"		Обработка на токарном станке		Автобус-венгр	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Я пошел с девушкой в кино и купил билеты на места для поцелуев. Но кассирша меня обманула, и это оказались места для "Андрей, ну не здесь"</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Мы - представители самой древней профессии: спим за деньги. - Путаны, что ли? - Сторожа мы.</p>						
			"Отче наш" или "Богородица"		Квартет без одного		Иа из мультика							
	Биополе человека	Дерево для кота ученого (стих.)	Туда партизаны пускали поезда											
	Металл для музыкальной трубы	Воровство автомобиля					Сплав, варящийся в домне							
			Зверюшкина расцветка	3		Рогатая нечисть с Востока		Бедный шут из "Гам-лета"	1		Его заматывают при простуде			
	Запрет из уст шамана	"... настоящие, красивые, блестящие"												
	Представитель крупного капитала	1/1000000 тонн	Вожак стаи из "Маугли"		Азиатский поэт-песенник				Япон, метан, бутан		Брус, куда парус крепится			
				2		И Крутой, и Николаев								
Узорчатый орнамент	Математика для старшеклассников	Ястишка домино (раз.)								Артерия прямо из сердца	Материал для полиэтиленовых мешков			
							Пуля - дура, а он - молодец	Ушастый персонаж "Ну, погоди!"						
	Атлет на кольцах или брусьях	Внезапная и быстрая атака	Шок для нервов					Бывший супруг миледи	Лодка Чингач-гука		Кавказская деревня			
					Юг Кордильер	Сержант у английских солдат								
	Начальник на современный паd		Порода, содержащая железо		Кадка для поливания грязью	Горная система - Крыша мира		Наследственное звание						
			Брюки морского фасона					Меч, прошедший конверсию						
	 2					Продукт для отбивных					 3			
			Мерат, что на корте играет					Имя ведущей "Фабрики Звезд"						
КГБшник времен революции						Месяц поста у мусульман								

Лицо с обложки



КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ:

“РАНЬШЕ МОГЛА УЙТИ, ХЛОПНУВ ДВЕРЬЮ. ТЕПЕРЬ СТАЛА МУДРЕЕ...”

Жизнь Кристины - доказательство от противного. Будучи дочерью самой популярной эстрадной певицы Советского Союза, Кристина Орбакайте самостоятельно сделала успешную карьеру в кино и на поп-сцене, у нее свой зритель, залы всегда полны.

Кристина выпустила десять студийных альбомов и каждые пять лет делает новую концертную программу, играла в театре, снялась в более чем 30 фильмах и телесериалах. Она - мама двоих взрослых сыновей: Никите - 25 лет, Дени - 18; с их отцами Кристина рассталась, но, вопреки всему, сумела сохранить дружеские отношения. А четыре года назад Орбакайте родила дочь Клавдию от своего супруга Михаила Земцова, в браке с которым абсолютно счастлива. У нее нет рецепта успеха - на вопрос, из чего он состоит, она совершенно искренне пожимает плечами. Кристина говорит, что живет интуитивно - будто плывет по течению, но если это и так, то она выбрала какую-то очень правильную реку.

- Кристина, в мае у вас был день рождения, с каким настроением отметили?

- С трепетным. День рождения для меня с самого детства - праздник. Может, потому, что родилась я в конце мая и именно в этот день в школах звенит последний звонок. Всегда было ощущение чего-то нового, предвкушение прекрасного лета и светлого будущего - мне и сейчас накануне снятся особенные сны. Раньше в день рождения я обязательно собирала друзей и близких в Москве, причем каждый раз - непременно в новом месте. Пять лет назад я изменила традиции - оказалась в Париже в узком кругу друзей, нас было, наверное, человек шесть. Когда вынесли символический торт, на котором горели свечи, я загадала желание - для 40-летней женщины, казалось бы, странное - родить дочку. Мои сыновья уже выросли, и я в то время начала засматриваться на маленьких детей. К следующему дню рож-

дения у меня был подарок - в конце марта я родила Клавочку. Когда смотрю на дочку в день ее рождения, когда вижу, как она ждет этого праздника и как всему радуется, узнаю себя, будто я сама снова маленькая девочка и завтра 25 мая.

- Алла Пугачева как-то сказала, что сцена лечит, а дети молодят. Согласны?

- Конечно. Это факт, проверенный не раз, - за время концерта проходят температура и недомогание. Возраст - не цифры, а ощущения. Некоторые и в 20 лет чувствуют себя стариками, глаза не горят. Я не могу сказать, что сохранила такую детскую непосредственность и щенячий восторг по поводу всего вокруг, но я точно не устала ни от жизни, ни от профессии, ни от людей. Физически я, конечно, устаю, бывает. Но душа моя такая же, как и в 20 лет, неистасканная. Да и внешне. Я в своем гардеробе нахожу вещи 15-летней давности, которые, во-первых, снова актуальны, а во-вторых, сидят на мне так же, как и прежде, что, безусловно, радует. Вообще, кажется, что Земля стала вертеться быстрее, и теперь люди после 40 выглядят гораздо лучше, чем раньше в том же возрасте. И дети, уверяю вас, молодят. Особенно маленькие. Рядом с ними хочется не только чувствовать себя молодой мамой, но и быть ею.

- При этом старшие - уже совсем взрослые мужчины. У них своя жизнь, они не живут с вами. Как часто собираетесь вместе?

- В праздники собираемся точно - это святое. Обязательно отмечаем всей семьей католическое Рождество, Новый год и дни рождения. В день рождения Дени в этом году Никиты не было в стране - улетел в Америку. Он уже взрослый человек, артист, у него насыщенная жизнь. Они разные, да. Никита живет, дышит, болеет музыкой. Мне нравятся то, что он делает. Никитос выбрал непростой путь - заниматься рок-музыкой здесь, в России. Не знаю, хватит ли у него сил, нервов, терпения занять свою нишу в этой сфере.

Для нашей семьи это абсолютно незнакомый мир - мы же представители поп-индустрии, поэтому совершенно не можем ему помочь ни хорошим музыкальным материалом, ни советом. Но я уверена, что у него все получится. Дени в этом году оканчивает школу и сейчас весь в учебе, готовится поступать в университет. Помню, когда Никита оканчивал школу, мы сильно нервничали - аж перекрестились, когда все завершилось. (Улыбается.) Для старшего учеба была повинностью, и то, что он все-таки получил аттестат, стало победой. С Дени в

этом плане проблем меньше: он любит учиться, очень целеустремленный. За него я так не беспокоюсь. Он всегда успокаивает меня: "Мама, не волнуйся, все хорошо, я справляюсь". А младшая у нас - воспитатель. (Смеется.)

- Маленькие дети часто манипулируют круче, чем взрослые...

- Именно так. Со старшими мы уже многое прошли, слишком хорошо друг друга знаем. (Смеется.) Я, даже получая от них СМС, понимаю, по какому поводу они обращаются - с просьбой или проблемой. "Мамуль" - готовься! А "Мусик" - совсем другое. С Клавочкой мы еще только узнаем друг друга. Ведь, пока ребенок в люльке, ты его еще можешь воспитывать, а когда он встает, начинает говорить, узнавать этот мир - все, поздно, и уже непонятно, кто кого воспитывает. Всегда тяжело уезжать от ребенка на гастроли. Клавдия - человек настроения.

Если в хорошем - легко нас с Мишей отпускает, когда приходится уезжать. Если нет - берегись! Раньше, когда сыновья были маленькими, я контролировала их жизнь, будучи на гастролях: звонила с мобильного или из номера гостиницы. Теперь проще - можно не только услышать, но и увидеть ребенка в любую минуту. Говорим с дочкой по видеосвязи FaceTime, она нам с мужем: "А вы где? В гостинице? Покажите вашу комнату, а что за окном?" Мы с Мишей порой смеемся между собой, вспоминая ее поведение и приколы.

- Современных детей довольно трудно удивить - их заваливают подарками, они с младенчества путешествуют, много видят. Вам удается удивлять?

- Пока удается. Дочь, как и я, ждет своего дня рождения, любит Новый год. Знает, что будет праздник, - не каждый день ее игрушками заваливают. И конечно, ей необходимы впечатления - Диснейленд, если мы в Америке; какие-то интересные шоу и спектакли, если в Москве. Она любит потусоваться. (Улыбается.) У нее первый вопрос, когда мы забираем ее из садика: "Мы не домой?" "Нет, домой". "Ну почему?!" Ей нравится общаться с детьми, играть, что-то изучать, она все время хочет куда-то двигаться, идти, ей не сидится на месте.

- В этом она, пожалуй, не в вас, Кристина, - вы ведь не часто выходите в свет...

- Ну почему же. Меня по жизни тоже все время куда-то несло, тоже не хотелось домой. Понятно, что, когда есть дети, ты стре-

мишься быть с ними как можно больше, дети - это святое. Но состояние "не домой", это стремление к движению, было во мне всегда. Знаете, мне не нравилось быть ребенком. Необходимость учиться и зависимость от взрослых, от родителей меня напрягали. Мне всегда нужны были свобода и независимость. Я говорила, что хочу вырасти, поскорее стать взрослой, но не стареть. (Улыбается.)

- Творческим людям часто свойственно обостренное чувство свободы...

- В творчестве я как раз очень организованный человек, ведь продумывание концертной программы, сложных постановок - это огромная ответственность. На киноплощадке, например, мне нужен жесткий режиссерский контроль. А вот за сценой необходима совершенная свобода. Не люблю какие-то ограничения, когда меня загоняют в рамки, закручивают гайки, ставят мне условия, например "выбери - работа или дом". У меня сразу возникает внутренний протест. В юном возрасте, оказавшись в таких тисках, мне приходилось вырываться. Удачно, я считаю. Сейчас рядом люди, которые меня понимают и не задают неожиданных и неприятных вопросов. Моя жизнь гармонична, в ней органично переплетены и работа, и семья. Мы с мужем друг друга поддерживаем, даем воздух друг другу.

- В вашей жизни были и взлеты, и падения. Были разводы. Редкие, но все же скандалы. Вы всегда достойно выходили из сложных ситуаций. Сейчас понимаете, за счет каких своих качеств?

- Я никогда не обдумывала свои шаги, может быть, поэтому моя



Кристина в свой день рождения с родителями. Израиль, 2014

жизнь похожа на лоскутное одеяло. Я просто живу и действую в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Плыву по реке, по течению. Если неожиданно река повернула, действую быстро; то, как плыть, выбираю обычно сердцем. А бревно, которое встречается на пути, стараюсь как можно скорее обойти. Не то чтобы я не борец - просто не вижу смысла в конфликтах, интригах. Мне лень, у меня нет на это времени. Наверное, потому, что я с самого детства публичный человек, для меня пристальное внимание к моей частной жизни - это норма, и понятно, что, выбрав профессию артиста, я должна играть по определенным правилам. Да, я постоянно на виду, но стараюсь не переборщить и быть всегда интересной. А свою личную жизнь я пытаюсь если не оградить, то хотя бы не привлекать к ней лишнего внимания. В моей жизни действительно было все: и проблемы, и эмоциональные всплески, но я рада, что все сложилось именно так, как сложилось.

- А что изменилось в вас кардинально с тех пор, как началось движение по этой реке?

- Да знаете, кажется, ничего. (Смеется.) У меня такое впечатление, что я осталась совершенно такой же. Разве что появилась терпимость. Потому что, несмотря на мой нордический вид, я очень вспыльчива, хотя и отходчива. Мама в детстве меня называла "спичкой" - так легко я "вспыхивала". Теперь я более спокойна. Особенно в семье, в быту. Раньше могла уйти, хлопнув дверью. Мне было все равно: будет завтра, думала я, начну жизнь с чистого листа. Сейчас стала мудрее, наверное.



Кристина Орбакайте с мужем и детьми на съемках у Тимура Кизякова



ПОЧЕМУ ОДНИМ ВЕЗЕТ, А ДРУГИМ НЕТ?

У каждого бывает черная полоса в жизни. Но порой невезение затягивается на месяцы, а то и годы. Невольно задумываешься: «Ну почему мне не везет, что я делаю не так?»

Выигрыш в лотерею или любая другая счастливая неожиданность - это всегда лишь случай, стечение обстоятельств, на которое мы не можем повлиять. Рассчитывать на подобную удачу - прямой путь к разочарованию. Истинное же везение, основанное на закономерности, можно привлечь в свою жизнь самостоятельно. И для этого вовсе не обязательно сразу приступать к масштабным действиям. Начинать можно с мелочей.

КОГДА УТРО ДОБРОЕ

В условиях современной жизни нам не всегда приятно рано просыпаться и идти на работу. Зачастую это сбивает весь дневной ритм: проснулся недовольным - на работе поссорился с коллегами - вернулся расстроенным. Настроение и везение находятся в прямой зависимости друг от друга. Например, с большей вероятностью босс повысит улыбчивого и жизнерадостного сотрудника, чем вечно недовольного ворчуна.

С вечера отложите для себя какую-нибудь приятную мелочь, которая порадует вас с утра. Положите на видное место новую блузку, которую наденете в офис, оставьте кусок вкусного пирога. После пробуждения включите свою любимую музыку и примите контрастный душ, который взбодрит и прогонит сон.

Если сделать приятные мелочи своей привычкой, хорошее настроение постепенно вдохновит вас на поисковые возможности. Доброе утро - фундамент удачного дня.

ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ВЕЗУНЧИКИ

В ходе психологических экспериментов доказано, что все так называемые везунчики - крайне внимательные люди. Они замечают возможности и умеют ими пользоваться. Простой пример: некоторые раз за разом находят на дороге деньги, другие - в упор их не видят. А все потому, что невезучий человек считает, что удача обходит

СОВЕТ

Психологами было замечено, что удачливые люди, как правило, общительны и имеют широкий круг знакомств. Контактируя с другими людьми, они расширяют свой круг возможностей. Так что если вы до сих пор считаете себя невезучим, заведите новых интересных друзей.

его стороной, тогда как на самом деле это он обходит стороной удачу. Все, что нужно было для везения, - оглянуться и посмотреть под ноги. Но он предпочел пройти мимо.

Это применимо абсолютно ко всем сферам жизни. Возможно, где-то висит объявление о вашей новой успешной работе или ваша будущая вторая половинка сегодня подмигнула вам из-за соседнего столика в кафе. Жизнь каждый день предлагает мелочи, которые способны стать началом большого везения. Не упускайте этот шанс.

ПОРТРЕТ НЕУДАЧНИКА

Трудности и неприятности случаются у всех, другой вопрос - как относиться к собственным неудачам. Люди, считающие себя заведомо невезучими, посвящают много времени обдумыванию своих проблем. Но счастливые и успешные знают: никаких лишних мыслей, только по делу. Если вам прищемило палец, вы же не страдаете и не сетуете на дверь? Нет, вы выдергиваете палец и опускаете его под холодную воду. Имеет смысл также относиться к любой проблеме: потратить немного времени на решение, а потом начать действовать.

Портрет неудачника - это образ бесконечно думающего о своем невезении человека. Сначала он копит незаконченные дела, а потом оказывается погребенным под ними. «Мне просто не везет», - констатирует он. Но на самом деле надо было меньше жаловаться и больше делать.

СРЕДИ ТЕХ, КОМУ ВЕЗЕТ

Собственное невезение ощущается сильнее, когда мы сравниваем свои успехи с чужими. Коллега дослужилась до заместителя директора, а ведь начинали вы вместе... Как обидно! Однако вы не можете знать наверняка, какой путь проделал тот или иной человек. Вам доступен лишь взгляд со стороны. А со стороны всегда все кажется простым.

Вместо того чтобы наблюдать за окружающими и перемывать им косточки после каждого их успеха, займитесь наработкой собственных достижений. Не думайте о том, как коллега поднялась на вершину карьерной лестницы. Начните размышлять о том, как вам туда попасть. Везучие люди меньше сравнивают себя с другими, они концентрируются на собственной жизни, ценя свои маленькие победы и не завидуя большим, но чужим.

Вы раздражаетесь и срываетесь на крик: «Опять ты в ванной бросил полотенце на пол?! Не квартира, а свинарник!». Муж в ответ тоже кричит что-то обидное. Под горячую руку попадает ребенок, раскидавший свои игрушки. Тихий семейный вечер превращается в громкую семейную ссору...

ПЯТЬ МИНУТ

Помните знаменитую песенку из «Карнавальная ночь»? За пять минут можно действительно сделать очень много: обидеть мужа, поссориться с мамой, довести ребенка до слез, поругаться с подругой. Поэтому так важно контролировать себя в первые минуты после того, как вы почувствовали раздражение и гнев. Именно тогда ваша реакция будет особенно сильной и разрушительной. Вам помогут следующие нехитрые уловки.

Поменяйте положение тела, как только вы почувствовали, что вас накрывает волна гнева. Если вы сидите - встаньте, сделайте несколько шагов, пройдите до окна, посмотрите на улицу, помассируйте себе шею.

Начните считать. Причем не обязательно до десяти. Ученые установили, что первая нейрофизиологическая реакция на гнев, когда вам действительно физически трудно контролировать себя, длится всего две секунды, поэтому иногда бывает достаточно посчитать до двух. Если это не помогает - продолжайте считать дальше, можно даже вслух. Тем самым вы пошлете собеседнику сигнал: «Я сейчас очень рассержена, но я пытаюсь справиться со своим гневом».

Дышите! Но не так поверхностно, как вы привыкли в обычной жизни. Делайте глубокие вдохи через нос, выдыхайте ртом. Быстрым счетом посчитайте, сколько времени у вас занимают вдох и выдох (обычно получается досчитать до 7-12). Сначала сделайте так, чтобы вдох и выдох занимали одинаковое время, затем постепенно удлиняйте выдох.

Наденьте на запястье тугую резинку, если вспышки гнева случаются у вас очень часто, причем по сущим пустякам. Всякий раз, когда вы чувствуете подступающее раздражение и обидные слова вот-вот готовы сорваться с ваших губ, быстро оттяните резинку и отпустите, пусть она щелкнет вас по запястью. Эта мгновенная легкая боль позволит вам отвлечься.

РАБОТА НА ПЕРСПЕКТИВУ

Вам нужно работать не только со своими сиюминутными реакци-



ЧТО ПОМОЖЕТ ПОГАСИТЬ ГНЕВ

Умение управлять своими эмоциями - жизненно необходимый навык. Частые неконтролируемые вспышки гнева не только портят ваши отношения с окружающими, но и подрывают здоровье. В первую очередь страдают иммунная система, гормональный баланс и пищеварение.

ями, но и с первопричиной. Определите то, что вызывает в вас гневные вспышки, и займитесь им. Можете начать вести дневник. Подробно описывайте свои реакции. Когда вы испытываете гнев? По какому поводу? Что явилось причиной? Как вы отреагировали? Какие чувства испытываете день спустя, когда страсти улеглись? Обязательно докопайтесь до истинной причины своего гнева. Ваше раздражение по поводу брошенного на пол полотенца, возможно, скрывает более глубокую обиду на то, что муж совсем не занимается домом, перекладывая все заботы на ваши плечи. Проработайте свои

проблемы, проговорите их, постарайтесь найти компромисс. Вместо обвинительных речей используйте «Я-сообщения». То есть не «Ты балбес и ничего не делаешь по дому», а «Я сама жутко устаю на работе и МНЕ хотелось бы, чтобы ты помогал мне по дому».

В список общих рекомендаций входит регулярное разнообразное питание. Не случайно ведь нет существа раздражительнее, чем женщина, сидящая на строгой диете. Обязательно занимайтесь спортом. Бокс, кардиоупражнения помогают сжигать не только лишние калории, но и лишние негативные эмоции.

.....

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Один из самых простых способов избавиться от страха перед чужим мнением - перестать судить самой. Раз и навсегда запретить себе не только говорить, но даже думать вещи вроде «Фу, какая жирная королева, еще и шорты напялила». Наш мозг устроен так, что мы «отзеркаливаем» на окружающих свои собственные эмоции, реакции и привычки. Если вы привыкли негативно оценивать других людей и радоваться их неудачам, то вам кажется, что все люди поступают точно так же. Поэтому если вы перестанете осуждать других, то постепенно сами поверите в то, что окружающие так же снисходительно относятся и к вашим промахам.



СЕРГЕЙ ШНУРОВ ДЖЕНТЛЬМЕН ИЗ ПИТЕРА

Он ругается матом - первое, что приходит в голову, когда речь заходит о музыканте Шнуре. А еще он хулиган, драчун и пьяница. Хотя есть и другое мнение: все это - только образ, придуманный для сцены.

Родители Сергея были обычными инженерами и думали, что сын пойдет по их стопам. Может, даже станет директором завода. Почему бы и нет? Мальчишко способный, правда, не очень усидчивый. Они надеялись, что с возрастом он возьмется за ум, засядет за учебники и получит достойное образование. Хорошо, что в те далекие времена они не могли знать, какая скандальная слава ждет их сына, - тогда это вряд ли бы их обрадовало.

В первом классе Сергей и его закадычный друг задумали убежать из дома: захотелось необыкновенных приключений, как в кино и книжках. Конкретных планов не было, но сорванцы решили, что по ходу дела разберутся, куда бежать и что делать. Несколько недель они экономили на школьных завтраках и сдавали пустые бутылки, складывая монеты в копилку. До вождяленой

суммы, которую они считали достаточной, чтобы продержаться первое время, оставалось совсем чуть-чуть, когда мама Сергея заподозрила неладное и нашла припрятанный «общак». Пришлось во всем сознаться, отложить побег, а деньги потратить на кино и мороженое.

Как и все его ровесники, будущий рокер слушал группы «Кино» и «ДДТ» и, конечно, пытался подобрать на гитаре любимые песни. Но мысль стать музыкантом ему в голову не приходила. О выборе будущей профессии Сергей в школьные годы вообще не задумывался, а когда спрашивали, говорил, что хочет быть дипломатом - потому что они могут ездить за границу и привозить импортную жвачку.

О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ

В армию Шнуров не пошел: жалко было терять два года жизни на бессмысленную муштру. Когда в

старших классах школы все юноши строем отправились на медкомиссию в военкомат, он незаметно испарился по дороге и отправился по своим делам. В 18 лет его объявили в розыск, позже даже завели уголовное дело. Но так и не нашли, хотя он особо не прятался, просто игнорировал все повестки и вызовы в суд.

После школы Сергей Шнуров поступил в Ленинградский инженерно-строительный институт - просто потому, что он находился ближе всего к дому. В институте Сергей познакомился с замечательной компанией панков, которые не испытывали большого интереса к учебе, но зато умели весело проводить время. Постепенно их всех выгнали из вуза, а Сергей, заскучав, ушел сам.

Выбор следующего образовательного учреждения был довольно необычным - Шнуров поступил в Теологический институт при Духовной академии. Читая эзотерическую литературу, которая в 90-е в изобилии продавалась на книжных развалах, он все чаще задавался философскими вопросами: в чем смысл жизни, кто мы и зачем мы здесь?

В академии он познакомился со своей первой женой Марией, вскоре у пары родилась малышка Серафима. Молодой отец бросил учебу и, чтобы прокормить семью, попеременно работал грузчиком, сторожем, кузнецом и столяром. Он утверждает, что дочь спасла ему жизнь: «В то время многие мои друзья, которых уже нет в живых, перешли от легких наркотиков к героину, а мне было не до этого».

Тяга к творчеству все же взяла свое: когда дочь подросла и пошла в детский сад, Шнуров вместе с ближайшими друзьями создал группу «Ленинград». Жена была не в восторге ни от его друзей, ни от того, чем они занимаются. Супруги развелись, и Мария запретила Сергею общаться с дочерью, опасаясь пагубного влияния с его стороны. Сейчас Серафима уже взрослая, с отцом у нее вполне дружеские отношения, хотя настоящей близости между ними так и не возникло.

АПОЛЛОН И «ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ»

Группа «Ленинград» гремела на всю страну, откровенные нецензурные песни и эксцентричные выступления, к удивлению самих участников группы, оказались востребованными. Поговаривают, что на последнюю роль в успехе группы сыграла Светлана Костицына, менеджер «Ленинграда». С Сергеем ее связывали не только деловые отношения, через несколько ме-

сяцев после знакомства они поженились. Когда у них родился сын, Шнуров назвал его Аполлоном - в честь своего любимого поэта Аполлона Григорьева.

Этот союз тоже был недолгим, но расставание прошло вполне цивилизованно. Сергей оставил жене квартиру, машину и все нажитое имущество. В ответ он попросил ее остаться менеджером группы и не препятствовать встречам с ребенком.

На съемках фильма «Игры мотыльков» Шнуров познакомился с юной актрисой Оксаной Акиньшиной. Девушка, с шестого класса снимавшаяся в кино, была признанной звездой, взрослой не по годам. У нее уже имелся бойфренд - коллега по съемкам Алексей Чадов. Но разве мог он сравниться с «крутым парнем» Сергеем Шнуровым? Почти сразу после знакомства Оксана переехала к новому возлюбленному.

Эта новость вызвала настоящий скандал, ведь девушке было всего 15, она еще училась в школе. Но Сергею было наплевать на общественное мнение. А вот образованная Оксана его заботило: он лично отвозил ее по утрам в школу, старался водить на выставки, советовал читать классиков... Этот необычный союз продлился почти пять лет, но браком так и не закончился.

ЦАРЕВНА-ЛЕБЕДЬ

На одном из мероприятий, мучаясь похмельем, Сергей вдруг увидел ее - тонкую изящную брюнетку, смотревшую на него как бы из тайнственного далека. «Как тебя зовут?» - спросил он, боясь, что видение рассеется. «Матильда», - ответила девушка.

Это была любовь с первого взгляда. Боясь упустить воплощение своих грез, Сергей сразу же пригла-

сил девушку на свидание. С этого момента они не расставались. К своему огромному облегчению, Сергей обнаружил, что Матильда - не какая-то красавица-пустышка, а тонкий и мудрый человек, который разделяет его взгляды на жизнь. «У нас совпадение по всем главным пунктам», - делится он.

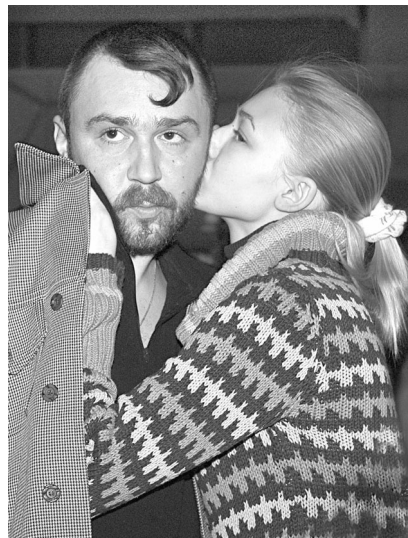
Матильда входила в его жизнь ненавязчиво и постепенно. Уравновешенная, безмятежная, она никогда ничего не диктовала и ни на чем не настаивала. Но при этом вносила в жизнь Сергея гармонию и покой, незаметно подводя его к переменам. Не заметить, как изменился Шнур, было невозможно. Майки-алкоголички и растянутые треники ушли в прошлое, сейчас Сергей выглядит как стильный брутальный мужчина. Ну и количество выпиваемого уменьшилось в разы.

Пять лет назад влюбленные поженились, а до этого почти столько же лет были вместе - это самые долгие отношения в жизни Сергея. Когда они познакомились, Матильда была студенткой-биохимиком. Учебу она не бросила, хотя совмещать ее с новым ритмом жизни было сложно. А потом Сергей помог ей осуществить давнюю мечту - открыть балетную студию. За ней последовал собственный ресторан, который сегодня считается одним из лучших в Санкт-Петербурге.

Каждый из супругов увлечен своим делом, большую часть дня они проводят раздельно, а вечером встречаются соскучившиеся, полные новостей. Это и есть секрет их семейного счастья: им некогда ссориться и нет возможности надоесть друг другу.

НОВЫЕ ПЕСНИ О ТОМ ЖЕ

Постепенно из бунтаря и неформала Шнуров стал чуть ли не поп-звездой, и в этой роли Сергею было



У Сергея и Оксаны был бурный роман, но в итоге каждый из них нашел свое счастье на стороне

очень некомфортно. И тогда он сделал то, чего от него никто не ожидал, - распустил группу «Ленинград».

Новая группа Шнурова «Рубль» задумывалась как нечто совершенно отличное от «Ленинграда». Сергею основательно надоело, что зрители всегда ждут от него одного: что он сейчас выйдет на сцену пьяный, начнет хулиганить и материться. И он решил сменить зрителей. На концерты «Рубля» ходит совсем другая публика - любители старого доброго рока. Музыкант выступал в небольших клубах, перед понимающей аудиторией, и был совершенно доволен.

Правда, «Ленинград» пробыв в небытии всего пару лет, Сергей и его друзья решили возродить группу, в несколько ином составе. Теперь большую часть песен исполняют солистки. А Сергей Шнуров выступает в новом для себя амплуа - автора песен о женщинах и от лица женщин.

Можно подумать, что у Сергея Шнурова раздвоение личности - настолько непохожи два человека, мирно в нем уживающиеся. Первый может выскочить на сцену в чем мать родила и спеть песню с таким набором нецензурных выражений, от которого покраснеют даже гопники. Второй дружит с Юрием Башметом, ходит на концерты классической музыки, со знанием дела рассуждает о живописи и литературе, а в быту ведет себя как интеллигентный уравновешенный человек.

«Не надо путать меня с героями моих песен, - говорит музыкант. - Если бы я вел себя, как они, то не дожил бы до сегодняшнего дня».



ПОРЧА НА СВЕЧИ

«Уважаемая г-жа Ольга! Я до недавнего времени была абсолютно не суеверна и не верила, что существует порча и сглаз. Но вот почти год назад у меня в семье начались очень большие проблемы. Все рушилось: и материальный план и личный и с детьми начались проблемы. От моей некогда дружной семьи ничего не осталось. Муж ушел к другой женщине. Мне мои подруги стали говорить о том, чтобы я обратилась к гадалке, но я все никак не могла поверить, что что-то нереальное вмешалось в мою жизнь и разрушило ее. Недавно ко мне на улице подошла цыганка, и как обычно стала говорить, что мне надо гадать и т.д. Я ей ответила, что не верю в гадания и прочую подобную ерунду. Цыганка мне вслед сказала, что напрасно не верю, и что в доме у меня лежат свечи, на которые мне и наведена порча.

В тот вечер мне было особенно плохо и одиноко. Я вспомнила слова цыганки и стала осматриваться. Непроизвольно заснула руку за подлокотник кресла и нащупала сверток. Когда я его развязала, то увидела несколько обгорелых свечей. Свечи были завернуты в промасленную бумагу.

Я сразу поняла, что именно та женщина, к которой ушел мой муж, и занесла эти свечи в мой дом. Эта женщина работала в одном коллективе с моим мужем, и как-то с компанией его сотрудников побывала у нас в доме.

Эти свечи я по совету знакомой выбросила в реку. Но это мне не помогло. Я так же себя плохо чувствую и все у меня плохо. Моя подруга – ваша пациентка, которой вы очень помогли, мне посоветовала обратиться к вам. Я живу в Поты – к вам обязательно приеду, о вас очень много хорошего слышала. Ани Т., г. Поты».

«Уважаемая госпожа Ольга! У меня возникли проблемы с соседкой из нашего подъезда! Женщина она очень скандальная и подлая. На следующее утро после скандала с ней я на пороге нашла огарки от свечей. Я их выбросила в реку. Что мне делать? Я боюсь, что на меня наведена порча! Нана С., г. Тбилиси».



«Несколько лет назад я зашла в подъезд своего дома и вдруг заметила, что на стене около лифта горит приклеенная к стене восковая свеча. Следом зашла соседка, она, увидав такое, возмутилась, сказав типа того, что свечи надо в церкви зажигать и погасила ту свечу, сбросив ее со стены. А через несколько дней у нас в доме произошла трагедия, погибли муж и жена. У них, как говорили соседи, были проблемы с родственниками, возможно ли, что та свеча и явилась атрибутом порчи, которая сгубила молодых людей? Русудан Т., г. Рустави».

Комментарии парапсихолога Ольги Рудой-Бибилашвили.

Порча на свечи встречается довольно часто, так как ни один магический ритуал, как белой, так и черной магии не обходится без свечей.

Ани и Нана правильно поступили, что вынесли найденные свечи из дома. Но это не избавление от проблем. Порча уже глубоко пустила корни в жизни этих женщин. Случае Наны и Ани – им срочно нужна помощь парапсихолога. В моей практике такие случаи встречаются очень часто

и в случае своевременного обращения результат сразу виден – люди выздоравливают и я им помогаю избавиться от проблем и защищаю своими магическими талисманами от зла, зависти, врагов, от порчи и плохого глаза.

Найти заколдованные свечи на пороге или в доме – это не редкость. Гораздо страшнее порча на свечи, сделанная на кладбище. В этом случае эти свечи-порчу ваш враг оставляет на могиле. Этот вид порчи о котором вы даже не будете подозревать, а эта порча начнет вас уничтожать – ведь так делают порчу на смерть! И если вы нашли свечи, то знайте – вам желают смерти! Только парапсихолог поможет вам остаться в живых!

СОВЕТЫ от парапсихолога Ольги Рудой-Бибилашвили.

▲ Никогда не оставляйте в доме свечи, подаренные вам, даже если они считаются сувенирными. С таким подарком часто в дом заносятся проблемы – порча!

▲ Никогда не покупайте свечи на улице, даже если их продают по очень выгодной для вас цене.

▲ Находясь на службе в хра-

ме, старайтесь всегда отказать в просьбе, если кто-то из прихожан просит поставить свечку вместо него.

▲ Свечи, найденные на пороге квартиры, – это порча на смерть! Если вы на пороге своего дома, офиса или магазина нашли подобный сувенир, то надо сделать следующее. Свечи отнести от порога и, не заносая в дом, поместить в банку с уриной (как в случае с любым атрибутом порчи). Затем на вечерней заре выбросить в реку правой рукой. А потом как можно скорее посетить парапсихолога или экстрасенса и пройти сеансы по очищению и вашей ауры и вашего дома от наведенной порчи, а также обзавестись защитными талисманами. Тогда беда вас минует, и порча вернется к тому, кто ее сотворил.

ДЛЯ СПРАВКИ

Парапсихолог Ольга Бибилашвили (Рудой) – президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Об уникальных способностях госпожи Ольги писали 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 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.


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

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

**Парапсихолог
Ольга Бибилашвили
(Рудой) ведет прием
только по предварительной записи тел.
218 -32-88,
моб. 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

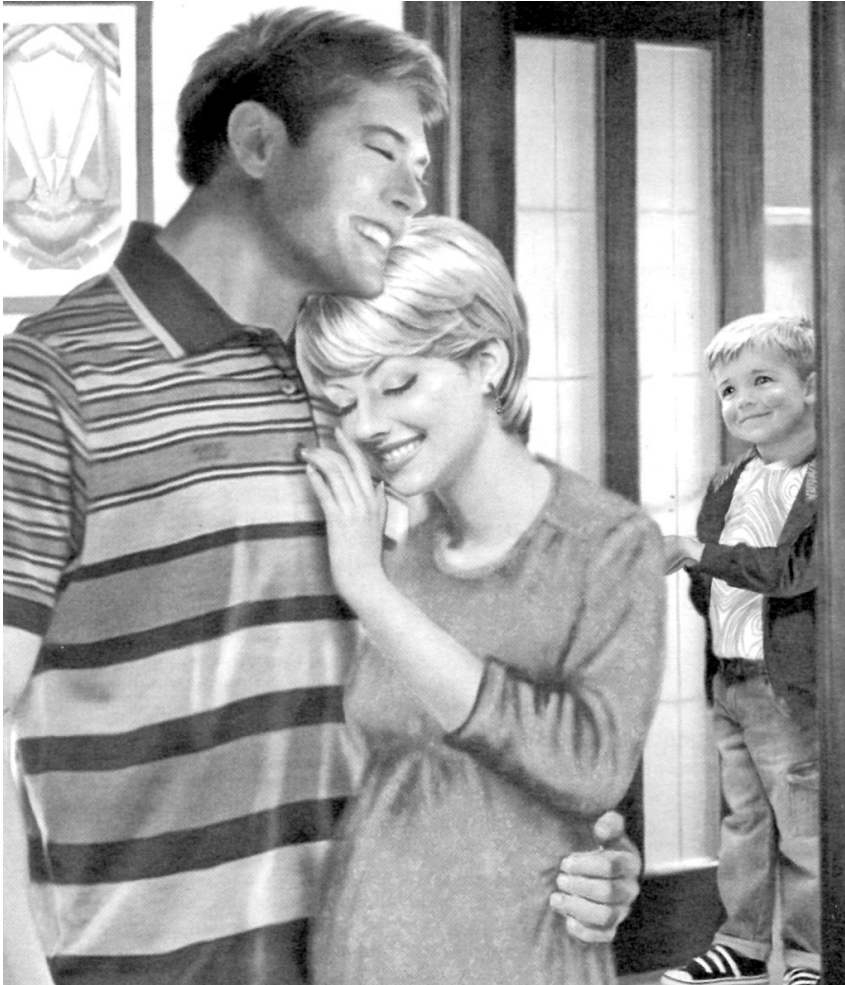
Ваш любимый сканворд

																			Добрыня Никитич
Крайнее усердие		Мочало	Ей Вакула привез черевички		Разрезают при открытии выставки	"Белая лошадь" в бутылке		Отец Федор украл у Кисы		...и Харрибада	"Ландыш серебристый", актер								Кража мотоцикла
Предприятие связи		Прическа запорожца	Электронный стенд		Шерстяные... на ногах					Запряжка коней парами									
						Приятель													
Ловелас Дон...					С уязвимой пятой														Бегемот у Булгакова
Бьерн Ульвеус (группа)																			
Диффамация	Награда в Лиге чемпионов	Общезнание при семинарии		Сербский хоровод						Летние брюки 80-х годов	Мускулы живота								Речная рыба
	Благородный олень		Туговое дерево																
										Стягивает хомут		Транспорт Бабы-Яги							...Божьей Матери
										Зарплата без премии	Кабы, ежели								
	"Букет" из колокольчиков																		
					Физик Макс...	Бык на хозяйстве	"Кожа" по-гречески				Борьба толстяков								
	Чиновничья жадина	Турист в космосе		Много работы															
										Флот "Непобеждаемая..."									
	Задает темп		Взятка с оборота (разг.)	...Кардинале, актриса															925-я на серебре
																			Хищница в сквадрине
	Верх манты				Плохие слова	Клятва монаха	Сантиметры высоты	Ток-шоу с Нагиевым	Вулкан Ключевская...										
					"Кому на Руси жить..."														Стиль группы "Ленинград"
	Элемент в аммиске	Распутать... ниток																	Вслед за прямой
					Сторож в лесу														Сверло
	Детская забава	Переводной вексель																	
										Молох, дракон									



1

Манипулятор



ХИТРЫЙ КУЗЯ

Когда закрывается одна дверь, всегда нужно оглядеться. Вдруг где-то неподалеку открылась другая, и вас уже ждут, чтобы помочь начать новую историю?

Привычка записывать все свои планы в ежедневник у Ларисы появилась давно. Нет, она вовсе не жаловалась на девичью память - просто любила, когда события в ее жизни развивались четко по плану. Но в последнее время что-то пошло не так.

НЕОЖИДАННАЯ РЕАКЦИЯ

«Сходить к врачу» - гласила последняя запись в дневнике Ларисы. Девушка улыбнулась, вспоминая, как она выводила ее робкой рукой. Легкое недомогание, тошнота по утрам - Лариса долго списывала это на сезонный авитаминоз. А потом решила все же сходить к гинекологу и записала в ежедневник свои планы.

Доктор подтвердил приятные опасения. У них с Сашей будет ма-

лыш! Нет сомнений, любимого эта новость тоже обрадует. Они жили в гражданском браке уже три года. Лариса боялась намекать на то, что давно бы пора уже и пожениться. Хорошо, что теперь даже намекать не придется - Сашка, узнав, что скоро станет папой, наверняка сам же первым делом потащит возлюбленную в загс.

- Ты беременна? - Александр даже не пытался скрыть шок от неожиданной новости. - Ты хоть понимаешь, как это не вовремя? У меня на работе все шатко, сбережений - ноль, родители вряд ли помогут, да и ты получаешь сущие копейки. На что мы будем жить, если к нам двоим добавится еще и ребенок?

Лариса смотрела на него непонимающим взглядом. Ей казалось, что все, что она только что ус-

лышала, - сон. Сейчас она проснется и услышит искренние поздравления от любимого, а следом - предложение руки и сердца. Ни того ни другого не последовало.

- Тебе нужно время, чтобы осознать эту новость, - тихо произнесла она и ушла в другую комнату. Пусть обдумает все в одиночестве и примет правильное решение. Ночи для этого должно хватить.

Но на утро ситуация не изменилась.

- Ларочка, я хорошо к тебе отношусь, но давай повременим с малышом. Я могу пойти вместе с тобой, когда ты отправишься делать аборт.

Хорошо отношусь? Повременим? Сходить с тобой? Аборт? Лариса поняла, что совсем не знает человека, с которым прожила бок о бок три года. И вряд ли уже узнает.

ЗНАКОМСТВО С КУЗЕЙ

Решение уйти возникло ниоткуда: она не взвешивала за и против, просто прислушалась к внутреннему голосу. А он громко кричал - уходи! Лариса не медлила - ей нужно было спасти своего ребенка. Спасать от собственного отца.

Собрав личные вещи в огромную дорожную сумку, Лариса навсегда покинула квартиру Александра. Выйдя на улицу, позвонила шефу, чтобы отпроситься с работы.

- Личные обстоятельства, - уклончиво объяснила причину. - Если что, все отчеты я сдала еще вчера, сегодня ничего срочного нет.

Начальник благодушно отпустил. Лариса убрала мобильник в сумку, закинула ее на плечо и пошла, куда глаза глядят. Она думала о чем-то своем, смотря под ноги, пока ее не отвлек от размышлений громкий детский крик. Кричал мальчишка лет пяти, которого держал за плечи рослый мужчина.

- Что вы делаете? - пришла на помощь ребенку Лариса. - Ему же больно!

Мужчина удивленно уставился на Ларису. Она ждала, что тот заявит «не ваше дело», но он поступил еще более странно и неожиданно.

- Присмотрите за Кузей, я быстро вернусь! - и бросился что есть мочи.

Лариса осталась один на один с мальчишкой. Присмотрелась к нему: белобрысый, с румянцем на щеках и хитрой улыбкой. Смотришь на такого и сразу понятно, что он что-то замышляет. Ребенок оказался не из стеснительных и тут же начал беседу.

- Вы не переживайте, он сейчас вернется. Побежал выключать утюг, который я специально оставил включенным, - объяснил малыш.

Заметив недоуменный взгляд Ла-

рисы, мальчонка объяснил, что мужчина - его дядя, на попечение которого его оставили, пока родители на работе. Будучи человеком ответственным, родственник решил отвезти племянника на детское представление в театр, но мальчик совсем не горел желанием просвещаться. Вот и пришлось ему включить уют, а потом заставить несчастного дядю бежать его выключать.

- Пока он добежит до дома, все выключит, проверит, в театр мы уже опоздаем, - рассудил парнишка. - Кстати, меня Кузя зовут.

Лариса пожала протянутую маленькую ладошку и впервые за последнее время рассмеялась.

НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ

Десять минут провела Лариса с Кузей. Он веселил ее как мог, а она хохотала так, как никогда раньше. А самое главное, мальчуган раскрыл свой главный секрет. Когда Лариса спросила его, чего же он так кричал, парнишка ответил:

- Чтобы вы заметили! Нашему дяде Гене пора жениться, и я ищу ему жену. Я увидел вас и понял, что вы подходите!

Новый взрыв хохота прервал сам дядя Гена, наконец, вернувшись из дома.

- Ах ты, маленький проказник! - пожурил он Кузю. - И не стыдно тебе взрослого дядьку гонять по дворам? Да и даму пришлось задержать...

Тут Геннадий, обратив внимание на Ларису. И у нее появился шанс получше разглядеть своего собеседника. Высокий, подтянутый, со смешным ежиком волос на голове и белозубой улыбкой. Не мужчина, а мечта! Стоп, Лариса себя одернула. Нельзя ей сейчас думать о мужчинах, не отошла она еще от прежней любви. Да и груз проблем давит, причем в прямом смысле - дорожная сумка с вещами была тяжелой.

- Давайте помогу? - спохватился Гена и забрал у нее поклажу.

Ларисе некуда было спешить. Она думала пойти к подруге, попроситься перекантоваться у нее на время, но та еще наверняка на работе. Так что, когда Гена с Кузей предложили вместе с ними прогуляться, Лариса, не раздумывая, согласилась. Они долго бродили по парку, потом перекусили в кафе и пошли дальше. День незаметно приближался к вечеру. Кузя мягко намекнул, что дома его ждут мама с папой, а вот «дядю Гену никто не ждет». Проводя мальчугана до дома, Геннадий с Ларисой остановились попрощаться.

- Вы с дорожной сумкой. Куда-то переезжаете? - спросил Гена.

- Можно сказать и так. Только вот переезжать мне пока некуда. Я, так сказать, птица свободного полета,

- Лариса горько рассмеялась. Пришлось вкратце рассказать свою грустную историю о расставании с возлюбленным, умолчав о будущем ребенке.

- Знаю, это может прозвучать странно, но я предлагаю вам поехать ко мне. У меня двухкомнатная квартира, а живу я там один. К тому же через месяц уезжаю в командировку. Чтобы вы не подумали ничего плохого, официально заявляю: комнату я вам буду сдавать за умеренную плату.

Лариса рассмеялась и согласилась. Терять ей было нечего.

«ТЫ БУДЕШЬ МЕНЯ ЖДАТЬ?»

Месяц пролетел незаметно. За это время Гена с Ларисой успели подружиться. В один из вечеров мужчина разоткровенничался и признался, что знает, каково это - уходить в никуда с одной сумкой в руках. Оказывается, год назад он разошелся с супругой. Узнал, что она ему долгое время изменяла с коллегой. Было больно, обидно, кошки на душе скребли, но что поделаешь? Так бывает... Гена благородно оставил квартиру, купленную совместно, супруге. «Я просто был не готов начинать дележку», - объяснил он.

Оценив честность Геннадия, Лариса решила тоже раскрыть свои карты.

- Я беременна, - робко произнесла она, уже боясь услышать что-то в ответ. Живы еще были воспоминания о том, как на это известие отреагировал Саша.

- Серьезно?! А кто будет: мальчик или девочка? - Гена воодушевленно задавал вопросы. Лариса выдохнула. Впервые она могла поговорить о ребенке не как о чем-то запретном, а как о радостном событии, которое вскоре произойдет.

Время шло, и приближался тот день, когда Гена должен был уехать. Впереди было три месяца одиночества. Лариса задумалась. Оказывается, она здорово привыкла к этому открытому, честному, бесхитростному мужчине, который варил ей вкусный кофе и жарил яичницу по субботам. Дружба ли это?

- Ты будешь меня ждать? - недвусмысленно спросил Гена перед отъездом. Лариса кивнула. Они оба поняли, о чем шла речь.

ВСЕ НЕСПРОСТА

Кузя весело шагал рядом с мамой. Они шли к тете Ларисе, которую дядя Гена строго-настрого приказал навещать как можно чаще!

Лариса открыла им дверь. На ней был надет фартук, который смешно топорщился из-за большого живота. Она пекала блины и позвала семейство на чай.

- Не переживай, Генка уже на

следующей неделе вернется, повеселее тебе будет, - успокоила мама Кузи.

Сам мальчишка хитро подмигнул и, как ни в чем не бывало, спросил: - Кстати, когда дядя Гена вернется, вы поженитесь?

Родительница поперхнулась чаем, а Лариса густо покраснела. Как объяснишь пятилетнему мальчишке все тонкости сложных человеческих отношений? Кузя был уверен: дядя Гена, наконец, пристроен и ожидает пополнения в семействе. Убеждать его в обратном никто не спешил.

Лариса и сама в глубине души надеялась, что все неспроста. Эти три месяца они с Геной провели прозрачно, но общались каждый день. Многочасовые телефонные разговоры, тонны переписки кричали о том, как они интересны и нужны друг другу. Но каждый как будто боялся сказать вслух о своих чувствах. Может, что-то изменится, когда Гена, наконец, вернется из командировки?

Он приехал рано утром и зашел в квартиру с огромным букетом полевых ромашек. На площадке за ним виднелась огромная коробочка.

- Что это? - спросила Лариса, недоумевая.

- Подарок для нашего малыша - кроватка. Только ее сначала собрать надо.

- Нашего? - уточнила женщина, в глазах предательски защипало. Про содержимое коробки она уже и не думала. Гена подхватил расчувствовавшуюся возлюбленную и расцеловал ее. Все, наконец, встало на свои места.

БУДЕТ ТЕЗКА!

Гена и Лариса сидели на кухне, потягивая из ажурных чашек горячий чай. Гена не узнавал свою квартиру - везде было чисто, прибрано, вкусно пахло пирогами. А главное - напротив сидела любимая женщина, которая через несколько месяцев подарит ему ребенка.

- Кстати, может, все-таки скажешь, кто у нас будет? - поинтересовался Гена.

- Так и быть, раскрою тайну. Я жду мальчика.

- Значит, сын... - мужчина задумчиво посмотрел вдаль. - Как назовем?

- Может, Кузя? - с заминкой предложила Лариса. Она давно об этом думала. В конце концов, ведь именно мальчишка познакомил ее с Геной и определил их будущую судьбу. Да и сам Кузя жутко обрадуется, когда узнает, что в его честь нового человека назвали.

- Кузя так Кузя! - подытожил Гена. - Надеюсь, вырастет таким же находчивым, как его тезка!



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА

Статистика гласит: каждый пятый малыш и каждый четвертый школьник имеют проблемы со зрением. Причем с возрастом они становятся все более серьезными.

Плохое зрение - не самая легкая ноша для ребенка. Поэтому при первых признаках ухудшения здоровья глаз нужно обращаться к специалистам и принимать меры.

С МАЛЫХ ЛЕТ

В некоторых случаях предрасположенность к заболеваниям глаз передается по наследству. Так что если родители носят очки, им следует проявить усиленное внимание к глазкам малыша. Уже в роддоме врачи могут проверить младенца на наличие болезней глаз и, при необходимости, назначить лечение.

Некоторые родители считают, что до школы ребенку не надо носить очки, мол, вырастет, все само придет в норму. Нет, не придет! Наоборот, зрение начнет ухудшаться, ребенок будет чувствовать себя некомфортно, отставать в учебе.

Малыши могут разбить очки или сломать оправу, так что не стоит сразу приобретать дорогостоящие варианты. Подойдут пластмассовые линзы и дешевая оправка. Однако не стоит покупать очки в киосках или на улице, только в магазинах оптики.

▲ Часто ухудшение зрения может происходить из-за смещения шей-

ных позвонков. Стоит показать ребенка остеопату, чтобы он проверил состояние его позвоночника.

ИСПЫТАНИЕ ПАРТОЙ

Наиболее часто встречающейся формой нарушения зрения у школьников является близорукость. В этом случае ребенок плохо видит отдельные предметы, у него могут возникать головные боли, глаза быстро утомляются при взгляде вдаль. Близорукость часто развивается при длительном чтении. Она может прогрессировать вместе с организмом ребенка, до 18-20 лет.

О близорукости школьника обязательно нужно предупредить учителя. Таких детей обычно сажают за первые парты, чтобы они могли хорошо видеть, что написано на доске.

Дети зачастую стесняются носить очки, поэтому родители и пе-

На заметку

Для зрения полезно как можно чаще бывать на свежем воздухе. Пусть ребенок гуляет, катается на роликах, играет в мяч - все это способствует усилению кровообращения и притоку к глазам крови, обогащенной кислородом.

дагоги должны помочь малышу справиться с этой трудностью. Нужно разъяснить одноклассникам, которые дразнят очкариков, что у людей бывает разное зрение и некоторым нужны очки для того, чтобы все четко видеть.

ГОЛУБОЙ ЭКРАН

Больше всего дети портят зрение, когда днюют и ночуют перед телевизором или за компьютером. Детям до двух лет, у которых только формируется зрительная система, нельзя сидеть у экрана более 20 минут. Старшим дошкольникам разрешается смотреть телевизор не больше часа в день, а младшим школьникам - два часа в день с 15-минутным перерывом через час.

Детям с трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед монитором компьютера, и то не чаще двух раз в неделю. Ребенок старше 7 лет может сидеть за компьютером один час в день или два раза по 40 минут. Проследите за тем, чтобы у компьютера был хороший монитор.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Зарядка. Начать с медленных движений глазами влево и вправо, вверх и вниз, по диагонали и по кругу. Выполнять их в течение 2 мин. Затем попеременно широко открывать и зажмуривать глаза, повторить 10 раз. Следующее упражнение - быстро моргать глазами, сделать 20-30 повторений. Полезно также делать массаж глаз, положив пальцы на верхние веки и выполняя круговые движения в течение одной минуты.

Освещение. Настольная лампа должна стоять слева от ребенка. От прямых солнечных лучей помогут плотные жалюзи.

Осанка. Сидеть нужно прямо. Расстояние до книги должно составлять не менее 35 см, до монитора компьютера - не менее 60-70 см. При просмотре телевизора ребенок должен сидеть на расстоянии 3 м от экрана.

Питание. В рационе ребенка должны присутствовать творог, тыква, черника, рыба, брокколи, черный шоколад, а также киви, виноград, апельсины, персики, папайя.

Защита от солнца. Дети, от мала до велика, носят солнечные очки - игрушечные, пластмассовые, без серьезной защиты от солнца. Они не просто бесполезны, но и вредны для зрения. Такие очки создают затемнение, зрачок расширяется и пропускает больше губительного ультрафиолета. Есть два варианта: покупать малышу качественные очки или не покупать их вовсе, защищая ребенка от солнца панамой с широкими полями.

Мужу наплевать на ребенка!

Милая «Подруга»! Нашему сыну три года. Он очень любит папу, только вот тот совсем не стремится к общению с малышом. Муж вечно занят, вечно устал, вечно не в настроении. Как исправить положение?

Инна К.

ПОДРУГА: Инна, вы смотрите на эту ситуацию исключительно со своей стороны. Но попробуйте встать на позицию мужа. Может быть, он действительно сильно устает на работе или у него есть трудности, которые занимают его мысли? Возможно, то, что вы считаете «отговорками», на самом деле реальные причины, по которым у вашего супруга нет желания и настроения общаться с ребенком.

Если, по вашему мнению, объективных причин для этого нет, тогда объясните мужу, как важен контакт с ним для малыша, как сильно тот по нему скучает. Любимый папа растает от таких слов и задумается о том, как исправить ситуацию. Вы тоже не сидите сложа руки.

Придумайте для сына и отца совместные развлечения, создавайте ситуации, в которых они бы вместе чем-то занимались. Со временем связь между ними укрепитя.

Любимый не дает мне свободу

Милая «Подруга»! Мой любимый мужчина - романтик. Он считает, что мы всегда должны быть вместе. Но мне не хватает свободы и личного времени! Как ему это объяснить?

Анна.

ПОДРУГА: Есть категория мужчин, которые, влюбляясь, стремятся подарить всего себя своей избраннице. И, соответственно, ждут от нее того же взамен. Пожалуй, ваш кавалер - как раз тот случай.

Немного свободы и времени для себя вы сможете получить, если докажете избраннику, что он для вас в любом случае на первом месте. Как можно чаще говорите, как вам приятно проводить с ним время, как он ценен для вас. Предложите ему компромисс, например: «Я сегодня посижу в кафе с подружками, зато завтра мы целый день проведем вместе».

Ну, и если он адекватный человек, вы, в конце концов, можете напрямую ему сказать: «Милый, я тебя люблю, но порой мне не хватает воздуха».



Меня называют разборчивой невестой

Милая «Подруга»! Мне 25 лет. Поклонников у меня много, только вот своего единственного я никак не могу найти. Подруги говорят, что я слишком разборчивая. Может, они правы?

Ольга Ломоносова.

ПОДРУГА: Вы еще так молоды, что пока даже рано бить в колокола, переживая о том, что у вас нет серьезных отношений. Вы находитесь в том возрасте, когда позволительно иметь много поклонников и быть разборчивой. Ни в коем случае не принуждайте себя к союзу только потому, что «пора» или «у всех любовь», а я до сих пор в одиночестве». Жизнь одна, так что размениваться по пустякам не стоит. Просто оглядывайтесь по сторо-

нам, присматривайтесь к мужчинам, которые находятся рядом, и однажды вы обязательно встретите своего единственного.

Уверена, подруги искренне желают вам счастья, потому и пытаются подтолкнуть к серьезным отношениям. Однако имейте в виду: вы и только вы должны решать, когда и с кем вступать в любовный союз. Многие, прислушиваясь к мнению окружающих, совершают опрометчивые поступки и потом жалеют.

Боюсь заболеть...

Милая «Подруга»! Последнее время и по телевизору, и в прессе все говорят про рак. Эта тема настолько прочно засела в моей голове, что я постоянно об этом думаю. И боюсь заболеть сама...

Мария К.

ПОДРУГА: На самом деле в этом году о раке говорят не больше и не меньше, чем, например, в предыдущем. Просто вы стали посвящать этой теме много внимания, вот и притягиваете ее раз за разом. Почему так произошло? Возможно, вас зацепила история какого-то человека, который боролся с раком, или вы посмотрели душераздирающий сюжет о заболевании. Оставив эмоциональный след, эта тема до сих пор не отпускает вас.

Будьте реалистом. Если так уж боитесь заболеть, отправляйтесь прямиком на медицинское обследование. Пусть врач скажет вам, что вы здоровы. Посмотрите в глаза своему страху - изучите серьезную литературу, чтобы узнать как можно больше о заболевании. Всегда проще бороться с соперником, ко-



торого знаешь от и до. А вот эмоциональные статьи по теме лучше не читайте. Переключитесь на что-нибудь позитивное.



ОБЗОР

ДАМСКИХ АВТО

Еще несколько десятилетий назад не существовало деления на «женский» автомобиль и «мужской». Но количество автоледи на дорогах за последнее время сильно возросло, и им понадобились свои, особые машины.

Недавно я ездила в автосалон с подругой, которая собиралась покупать свою первую машину. Она не имела четкого представления о том, каким должен быть автомобиль. Зато консультант, казалось, точно знал, что ей нужно. Он указал на двухдверную малолитражку красного цвета, где багажник отсутствовал как таковой, а пассажирам сзади приходилось сидеть, прижав колени к груди. Я задумалась: неужели в представлении большинства женский автомобиль должен выглядеть именно так?

В ПЛЕНУ СТЕРЕОТИПОВ

В современном автомобильном мире есть четкие представления о «женском» авто. Каждый концерн обязательно выпускает машины, предназначенные для представительниц прекрасного пола. У них есть как прелесть, так и очевидные недостатки. Они хороши тем, что:

- ▲ имеют небольшие габариты, которые позволяют легко маневрировать на узких улочках и без проблем парковаться в условиях большого города;

- ▲ имеют небольшой объем двигателя и мощность - особо не разогнаться, а значит, не устроишь ДТП на больших скоростях;

- ▲ экономичны, ведь маленький объем двигателя предполагает небольшой расход бензина.

Минусы заключаются в:

- ▲ повышенной узвимости: в случае аварии такое авто легко деформируется;

- ▲ небольшой вместительности, которая не позволяет нагрузить

железного коня вещами, покупками и дачным инвентарем.

Каждая женщина должна сама для себя решить, подходит ли ей женский вариант автомобиля или же она готова к тому, чтобы пересест на «мужские» авто - крупные кроссоверы, джипы, универсалы.

АВТОРЫНОК ПРЕДЛАГАЕТ

Какие модели автомобилей лучше всего подойдут для женщин?

Маневренные (Kia Rio, Honda Jazz, Hyundai Getz, Scoda Fabia, Opel Corsa, Volkswagen Golf, Toyota Auris). Несмотря на свой размер, эти автомобили имеют достаточно просторный салон, где прекрасно поместятся детское кресло вместе с ребенком, домашние животные, домочадцы и вы сами.

Стильные (Nissan Juke, Mazda 3). Размеры этих автомобилей компактными не назовешь, но их владелицы готовы терпеть возможные неудобства из-за стиля, который определенно присутствует у этих машин.

Компактные (Nissan Micra, Peugeot 207, Daewoo Matiz, Kia Picanto, Chevrolet Spark). Эти автомобили менее безопасны, чем остальные. При аварии они вряд ли смогут гарантировать невредимость водителю и пассажирам. Хотя парковаться на них, безусловно, удобно.

Дорогие (Mini Cooper, Audi A1, Smart). Проедет такая мимо - глаз не отведешь. Красивая снаружи, мощная изнутри. Недостаток у этих авто только один - они слишком дорогие.

Замечено, что при покупке жен-

щины чаще отдадут предпочтение автомобилям ярких цветов (красный, желтый) или нейтральных (серебристый, белый).

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Что бы ни пытались навязать автодилеры и общественность, женщины должны сами выбирать, какой автомобиль им приобретать. Я могу лишь подсказать, на какие моменты обратить внимание при покупке машины, управлять которой будет дама.

1. Водительское кресло должно регулироваться по высоте. Как говорится, высоко сижу - далеко гляжу. Хрупкие девушки порой тонут в безразмерных креслах, не способные разглядеть перед собой дорогу.

2. Обратите внимание, чтобы приборная панель была предельно понятной, и необходимые вам переключатели и кнопки удобно располагались.

3. Желательно иметь зеркало с подсветкой, встроенное в водительский козырек. Правда, пользоваться им стоит исключительно во время стоянки. Не помешает такая удобная вещь, как бокс под водительским креслом. Туда можно положить сменную обувь без каблучков.

4. Приветствуются отсеки для мелких вещей, ведь женщины больше мужчин склонны все сортировать. Да и вещей у них, как показывает практика, намного больше.

5. Парктроники - обязательная деталь. Это не признак того, что вы плохо паркуетесь, а надежный помощник.

6. Некоторые дамы отдают предпочтение моделям с упругими накладками на переднем и заднем бампере и по бортам автомобиля. При легком столкновении они избавят вас от покраски деталей.

Ольга Громова, автоэксперт, водитель со стажем.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Марина Асадчук: «Главное, что должно быть в женской машине, - коробка-автомат! Недавно в меня врезалась женщина на механике, которая запуталась в педалях».

Анна Т.: «Я не знаю, что такое женская машина - постоянно езжу на джипе мужа. Посадка у него высокая, да и чувствуешь себя в безопасности».

Мария: «В мегаполисе маленькая машина - настоящее счастье. Я влезаю туда, куда другие не помещаются, и часто ловлю на себе завистливые взгляды».



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



НЕ ЗАВЕРЕННОЕ У НОТАРИУСА ЗАВЕЩАНИЕ

ВОПРОС: Раньше я жила в квартире своей матери, а потом прописалась у мужа. Сейчас мамину квартиру приватизировал мой брат. Имею ли я право на данную жилплощадь?

ОТВЕТ: Если вас в судебном порядке не признали утративший право проживания и вы были внесены в ордер, то да. Но все это вам нужно будет выяснить.

ВОПРОС: У меня умерла свекровь. Согласно ее завещанию, 2/3 домовладения и 2/3 земельного участка осталось ее брату, а 1/3 домовладения и 1/3 земельного участка – внуку. Прошло шесть месяцев и все вступили в наследство. На момент смерти никто с ней не жил. Кому принадлежит имущество, которое осталось в доме?

ОТВЕТ: Если в отношении имущества (домашней обстановки) в завещании ничего не сказано, оно является наследством по закону и подлежит разделу согласно требованиям наследственного права (наследство по закону). В вашем случае наследником будет внук (по праву представления).

ВОПРОС: Могут ли муж и дети прописаться в квартиру, которая не оформлена в собственность и приобретена по договору купли-продажи с рассрочкой платежа?

ОТВЕТ: Если квартира в собственности, в нее никто не может прописаться.

ВОПРОС: Год назад умер мой дядя. Теперь вдруг нашлось завещание - напечатанное и подписанное, но не заверенное у нотариуса. Имеет ли такой документ юридическую силу и есть ли какой-либо шанс с таким завещанием в суде?

ОТВЕТ: Нет, завещание должно быть заверено у нотариуса.

ВОПРОС: Я являюсь собственником 1/3 части дома и земельного участка. Документы оформлены и хотелось бы продать это имущество. Два соседа, с которыми я разделяю дом, также имеют по участку, но в собственность у них ничего не оформлено. Я знаю, что по закону преимущественное право на покупку доли в жилом доме имеют другие собственники помещения. Но, так как они не являются собственниками (один даже не вступил в наследство, второй вступил, но не хочет оформлять право собственности), нужно ли мне в обязательном порядке ставить их в известность о планируемой продаже, указав стоимость доли и все прочие условия продажи?

ОТВЕТ: Все-таки я бы рекомендовал вам обратиться к юристу, чтобы в дальнейшем никто не смог оспорить сделку.

ВОПРОС: Хотелось бы знать, когда открывается наследственное дело, нужно ли переоформление имущества сделать также в течение шести месяцев после смерти родственника? Или открытия дела и заявления состава имущества к наследованию достаточно, чтобы не начинать процедуру восстановления срока наследования?

ОТВЕТ: Переоформление имущества происходит после получения свидетельства о праве на наследство. Свидетельство выдается по истечении шести месяцев.

ВОПРОС: Собственник однокомнатной квартиры, проживающий в ней и имеющий 1/4 долю, не хочет ни продавать ее, ни покупать три моих доли. Он просто там живет. Что я могу сделать в этой ситуации?

ОТВЕТ: Попробуйте признать его долю малозначительной в судебном порядке. Разумеется, если для него это не единственное жилье.

ВОПРОС: В 1995 году свекровь лишила меня прав на ребенка. Повестку в суд я не получала. Два года вообще не знала, что лишена родительских прав. Сейчас сыну 24 года. Как поступить, чтобы вернуть родительские права и какие для этого понадобятся документы?

ОТВЕТ: Восстановить в родительских правах можно только в отношении несовершеннолетнего, а ваш сын уже вышел из этого возраста.

ВОПРОС: Нужно ли оформлять документы на собственность квартиры при смерти родителей или я автоматически остаюсь собственником квартиры?

ОТВЕТ: Оформлять наследство и соответствующие документы, разумеется, необходимо. В противном случае вам придется эту же процедуру осуществлять в судебном порядке, что повлечет большие денежные расходы.

ВОПРОС: Дело по наследству 1/2 квартиры открыто в Кутаиси. Можно ли перевести наследственное дело для оформления имущества нотариусу в Тбилиси?

ОТВЕТ: Нет, нельзя, поскольку наследственное дело открывается по месту нахождения наследственного имущества.

ВОПРОС: Можно ли переоформить дарственную на квартиру, если хозяин передумал из-за несоблюдения условий дарения?

ОТВЕТ: Отменить дарение практически невозможно, так как дарение – это безусловная сделка. Она не должна содержать условий, а если они и оговаривались в устной форме, то являются ничтожными.

ВОПРОС: Мои родители разводятся. Дети давно совершеннолетние. Из общего нажитого имущества есть только квартира. Нас три собственника - я, мама и папа. Что будет с квартирой при разводе? Обязательно ли ее делить, если отец может просто переехать в другое место, также имея собственность в нашей квартире? Или ее придется разменивать или кому-то из них продавать свою долю?

ОТВЕТ: Квартира уже поделена - у отца 1/3 доля. Отец не сможет заставить вас с мамой разменять эту квартиру, но продать свою долю он может. Сначала он должен предложить ее вам с мамой и если вы не захотите выкупить его долю, он вправе предложить ее кому угодно.



(Продолжение. Начало в 1-26)

ГЛАВА 16 ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ, НАБЛЮДАТЕЛЕН

Отэм знала, что Сэм ушел, еще не успев открыть глаза. Конечно же, он ушел. У него игра в Нью-Джерси, и его не будет дома пять дней. Отэм коснулась пальцами отпечатка его головы на подушке.

«А что, если я в тебя влюблюсь?»
Прошлой ночью он не впервые заговорил о любви. То же самое он сказал чуть раньше в ее офисе. Сначала Отэм подумала, он сказал так, потому что ее рука оказалась у него в штанах. А потом – потому что его рука была у нее на груди. Во время занятий сексом мужчинам нельзя доверять. Ведь они готовы сказать все, что угодно, лишь бы получить желаемое.

Отэм села и свесила ноги с кровати. Она поспешно натянула на себя пижаму, чтобы Коннор не застал ее обнаженной.

Пять лет назад Сэм женился на ней и даже не заикнулся о любви. Даже не намекнул о ней, поэтому Отэм просто решила для себя, что он ее любит. Ну и куда это ее привело?

Она посмотрела на стоящие на прикроватном столике часы и направилась в комнату Коннора. Тот лежал на боку с открытыми глазами.

– Поднимайся, лежебока. – На следующей неделе у Коннора начинались рождественские каникулы, но это вовсе не означало, что он будет спать дольше обычного. Стало быть, и она не спит.

Коннор сел на своем новом постельном белье с изображением кораблей и в пижаме с Умельцем Мэнни. Интересно, как долго он будет его фаворитом? И когда упадет в немилость следом за Барни?

– Можно блинов сердечками? – спросил Коннор.

– Да. – Отэм улыбнулась. Он все еще ее мальчик. На какое-то время. – Конечно, можно.

В последующие несколько дней Отэм занималась привычными делами. Только они ей почему-то не казались привычными. Потому что рядом не было Сэма. Отэм чувствовала себя неуютно от того, что все так быстро из-

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

менилось. В течение дня она старалась не думать о Сэме, а по вечерам, когда он звонил, пыталась не обращать внимания на разливающееся по коже тепло и сладко сжимающееся сердце. При звуке его голоса она закусывала губу, чтобы не улыбнуться.

В пятницу вечером он вернулся домой. К ней домой, как если бы они были семьей.

– Как прошел твой день, дорогая? – спросил он, нырнув в постель.

Отэм рассказала ему о близнецах Росс, об их последних желаниях и о том, что еще необходимо сделать перед торжественными церемониями, которые состоятся в июле. Отэм также рассказала о предстоящей операции Челси, запланированной на следующую неделю.

– А... Вот почему Марк взял несколько недель отпуска. – Сэм взял руку Отэм и посмотрел на ее пальцы. – Хотя не понимаю, зачем ей уменьшать грудь.

– Может, из-за болей в спине.

– Об этом я не подумал. – Сэм посмотрел на Отэм, и взгляд его голубых глаз посерьезнел. – Ты ведь никогда не станешь делать ничего подобного. Верно?

У Отэм не было такого огромного размера, как у Бо, поэтому причин для беспокойства нет.

– Верно.

– Хорошо. Ты мне нравишься такой. Ты – само совершенство. – Когда Сэм говорил такие милые вещи, Отэм почти забывала, что он самовлюбленный спортсмен, проводящий большую часть времени в раздевалке для хоккеистов.

– У меня искривленный мизинец на ноге, – не могла не признаться Отэм.

– Все в порядке, дорогая. Твой пышный бюст затмевает все остальное. У тебя великолепная грудь. Нет, я не извращенец, просто рассказываю о своих наблюдениях.

Отэм рассмеялась, потому что Сэм говорил это совершенно серьезным тоном.

Два дня спустя они с Коннором отправились на игру «Чинуков» с «Ураганам» из Каролины. Они надели свитера с символикой «Чинуков», купили хот-доги и колу и изо всех сил старались не морщиться, когда кто-нибудь припечатывал Сэма к бортику или когда он затевал драку. Он буквально летал по льду, пасовал или посылал шайбу с такой скоростью, что время от времени Отэм теряла его из виду. Она заметила, что он много разговаривал на льду, и была уверена, что ей лучше не знать, что именно он говорил. Особенно когда ему приходилось сидеть на скамейке штрафников.

– Вот тот игрок, – Коннор указал рукой на игрока из команды Каролины, – заехал в папину зону. Ему это не понравится.

Отэм не понимала, о чем говорит сын, до тех пор, пока Сэм не впечатал игрока в бортик так, что плексиглас задрожало. Отэм испуганно охнула, а Сэм перехватил шайбу и с силой послал ее по льду. Он поднял голову, и Отэм увидела, что по его носу стекает пот. На

мгновение их взгляды встретились, и Сэм улыбнулся.

Внезапно Отэм поняла, что чувствовал тот игрок Каролины. Как будто ее ударили. Как будто это ей надрали зад. Только вот ей это нравилось, и она хотела еще.

Грудь Отэм сдавило, и она ощутила приступ паники. Ей необходимо отойти в сторону. Она не доверяла Сэму. Не доверяла себе самой. Как и прежде, их отношения развивались слишком быстро. И если на этот раз все закончится так же, как в Лас-Вегасе, страдать будет не только она одна.

И все же той ночью Сэм опять пришел к ней домой, словно уже жил здесь. Он пожелал Коннору спокойной ночи и направился на кухню.

– У тебя есть замороженный горошек? – спросил он, открывая холодильник.

На нем были черные спортивные штаны, голубая футболка с эмблемой «Чинуков» и алый кровоподтек на щеке.

– Есть ассорти из резаных овощей.

– Подойдет. – Сэм взял пакет с овощами и сунул его под футболку. – Руководство команды наняло нового форварда из России.

Отэм улыбнулась. Ей нравилось, как Сэм рассказывал о своих делах и спрашивал о ее.

– Хотя он еще молодой, – продолжал Сэм. – Кажется безответственным, эгоистичным и безрассудным.

Типичная характеристика хоккеиста. Отэм вскинула бровь и посмотрела на Сэма.

Сэм засмеялся.

– Ну, сейчас я уже не такой безрассудный.

– Что ж, одно из трех – это... – Отэм замолчала, подыскивая подходящее слово, – прогресс.

Сэм улыбнулся, как гордый собой исправившийся грешник.

– Над двумя другими недостатками я работаю.

Отэм оперлась бедром о столешницу и скрестила руки поверх свитера с изображением рыбы.

– Наверное, тебе следует стараться чуть больше.

– Я и стараюсь. Думал, ты заметила.

– Чуть-чуть.

– Возможно, тебе следует как-то показать свое одобрение. – Сэм взял Отэм за руки и положил их себе на талию. – Подбодрить меня.

Отэм не нужно было просить дважды. Она подбадривала бывшего мужа всю ночь, но на следующее утро он ушел. Они оба решили, что Сэму лучше не находиться здесь утром, когда проснется Конор.

Вернее, это правило установила Отэм, а Сэм нехотя согласился. Он не видел ничего плохого в том, что Коннор будет часто замечать родителей вместе, но он, очевидно, не думал о будущем. О том времени, когда он не будет больше навещать сына и бывшую жену так же часто. А вот Отэм думала об этом. И думала много. Она чувствовала себя так, словно над ее головой висел дамклов меч, готовый упасть в любую минуту.

– Я нарисовал картинку, – сказал

Коннор, усаживаясь за стол на следующее утро. Пока Отэм насыпала ему хлопья, Коннор сбегал в свою комнату. У него начались каникулы, а Отэм собиралась вечером на благотворительное мероприятие во «Времена года». Она бы отвезла его к няне, но Сэм хотел провести с ним время перед отъездом в Чикаго. Отэм ждала его в одиннадцать, после утренней тренировки.

Коннор вернулся в столовую и положил на стол лист бумаги.

– Смотри, мам.

Отэм налила себе кофе и села рядом с сыном. Мальчик нарисовал себя, ее и Сэма. Причем на этот раз он сам стоял в середине. Человечки на рисунке держались за руки и широко улыбались. Впервые Коннор изобразил их троих, как семью.

– Это ты, я и папа.

Желудок Отэм болезненно сжался.

– Замечательная картинка, Наггет. Мне очень понравилась моя розовая юбка. – Она судорожно слотнула. – Но ведь ты знаешь, что папа лишь иногда приезжает навесить тебя, правда? Он здесь не живет.

Коннор пожал плечами.

– Он мог бы, если б захотел.

– У него своя квартира в центре.

– Но он может переехать сюда. Папа Джоша Ф. живет вместе с ним.

– Коннор, не все папы живут вместе со своими детьми. Не у всех такие семьи, как у Джоша Ф. Есть семьи, в которых два папы, – произнесла Отэм, чтобы отвлечь сына от мыслей о том, чего никогда не будет. – Или две мамы.

Коннор сунул в рот полную ложку хлопьев.

– Папа может переехать, если захочет, мам. Вон у него какая большая машина. – Как будто переезд Сэма был делом решенным. – А потом вы можете подарить мне братика.

Отэм ошеломленно охнула:

– Что? Ты хочешь брата?

Коннор кивнул:

– У Джоша Ф. есть младший брат.

Поэтому папе нужно переехать к нам, чтобы у меня появился брат.

– Не очень-то надейся на это, Коннор. – Он внезапно захотел родителей, живущих под одной крышей, и брата?

– Пожалуйста, мам.

– Не разговаривай с набитым ртом, – автоматически произнесла Отэм, в то время как ее голову сдавило так же, как и желудок. Ведь у Коннора никогда не будет брата.

Она отодвинула чашку с кофе. Ей показалось, будто неизвестно как попавшая в душу кислота прожигает там дыру. Было время, когда она хотела того же, что и Коннор. Она хотела этого в Вегасе. И в тот день, когда подписывала документы о разводе. Хотела этого в тот вечер, когда узнала о своей беременности, и в то утро, когда произвела на свет Коннора. Она любила Сэма. Ей потребовалось много времени, чтобы справиться со своими чувствами к нему. Но каким-то непостижимым образом она влюбилась в него снова. Только на этот раз все обстояло хуже. На этот раз чувство было глубже и уютнее. Словно они с Сэмом были друзьями и любовниками. Теперь Отэм его знала, и все было хуже, чем в первый раз. Ведь тогда она влюбилась в очаровательного напористого незнакомца. На этот раз она испытывала любовь к очарователь-

ному напористому мужчине. Который был реальным.

Отэм встала из-за стола, направилась в спальню и приняла душ, словно ее нервы не были натянуты как струна. Словно ее мысли не носились в голове точно сумасшедшие, а сердце не колотилось, словно хотело выскочить из груди. После душа Отэм натянула черные брюки из тонкой шерстяной ткани и кашемировый свитер, украшенный на вороте жемчужинками. Ее руки заметно дрожали, когда она собирала волосы в хвост.

Она любила Сэма, и в ее глупом сердце все еще теплилась слабая надежда, что на этот раз и он ее полюбит. Сэм шутил на эту тему дважды. Но на этом все. Просто шутка. Как и прежде.

Только на этот раз Отэм не была испуганной двадцатипятилетней девушкой. На этот раз она все знала о последствиях. И ей необходимо было спасти свое сердце, пока оно не рассыпалось на кусочки. Защитить Коннора, пока он не выбрал имя для своего будущего брата.

◆ ◆ ◆

Из телевизора доносился звук любимого мультфильма Коннора, когда Сэм спустился в кабинет к Отэм. Он собирался поговорить с ней о Рождестве, которое хотел отпраздновать в этом году с семьей.

Сэм остановился в дверях и некоторое время наблюдал за бывшей женой. Ее рыжий хвост скользнул по плечам и молочной-белой шее, когда она убирала ежедневник в свою довольно вместительную сумку. Сэм сглотнул, почувствовав, как внезапно сжалось его горло. Он помнил то время, когда смотрел на эту женщину и не замечал ее красоты. Потому что не хотел замечать. Он намеренно встречался с женщинами, совершенно непохожими на Отэм, чтобы не вспоминать о ней и причинах, заставивших его влюбиться в нее в Вегасе. Он был тяжелее ее на целую сотню фунтов, и у нее все равно хватало сил вытирать им пол.

– Когда вернешься? – спросил он.

Отэм подняла на него глаза и тут же отвернулась.

– Поздно. Так что тебе, наверное, лучше остаться у себя дома.

Что-то было не так. Что-то изменилось. Это чувствовалось в напряженной тишине, внезапно окружившей Отэм.

– Я уезжаю на восемь дней, – напомнил ей Сэм.

Отэм развернулась и схватила со стола ручку.

– Коннор будет ждать твоих ночных звонков.

Сэм откашлялся.

– А ты будешь ждать моих звонков? Отэм выдвинула ящик стола.

– Давай сосредоточимся на том, что лучше для Коннора.

Сэм вошел в кабинет и взял Отэм за руку.

– Что происходит, Отэм?

Отэм подняла голову, и Сэм увидел ответ. Он увидел в ее зеленых глазах то, что надеялся больше никогда не увидеть. Боль, неуверенность и отчуждение. Как в тот день, когда она впервые положила ему на руки Коннора.

– Коннор сбит с толку, – пояснила Отэм, делая шаг назад, чтобы увели-

чить расстояние между собой и Сэмом. – Думаю, будет лучше, если мы не станем больше так часто встречаться.

Это не имело никакого отношения к Коннору. Заскрежетав зубами от разочарования, Сэм с трудом удерживался, чтобы не встряхнуть Отэм за плечи. Он намеренно ослабил хватку и опустил руку.

– Ты не можешь меняться каждую минуту. Не можешь притягивать меня, а потом снова отталкивать. – Сэм тоже сделал шаг назад, чтобы защититься от обрушившейся на него боли. – Ты не можешь смотреть на меня так, словно ждешь, что я вот-вот разобью тебе сердце.

– А ты не можешь ждать, что я этого не сделаю.

Что-то случилось за то время, пока его не было. Но что именно, не имело значения.

– Я не причиню тебе боль, Отэм. Обещаю.

– Ты не можешь этого обещать.

Сэм протянул руку.

– Дорогая, просто поверь мне.

Отэм покачала головой:

– Не знаю, смогу ли.

– Стало быть, дело в Вегасе. – Сэм уронил руку. – Все еще.

– Это случилось, Сэм.

– Ты права. Но тогда мы были совсем другими людьми. – Сэм ткнул пальцем себе в грудь. – Я был другим.

Я не прошу тебя забыть то, что произошло в Вегасе. Ведь мы оба не в силах сделать это. Но если ты не можешь оставить это в прошлом, как мы будем двигаться вперед? – Как они смогут жить вместе? А ведь Сэм хотел этого больше всего на свете. Больше, чем получить Кубок Стэнли, он хотел обрести семью.

Отэм покачала головой, и сердце Сэма едва не разорвалось от боли и гнева.

– Я не знаю. – Отэм взяла сумку и направилась к двери. – Я не думаю, что мы сможем двигаться дальше.

Сэм смотрел, как Отэм уходит, и это было самым сложным из того, что он когда-либо заставлял себя сделать. За звуками мультфильма он услышал, как хлопнула дверь гаража. Сэм любил Отэм. Хотел жить с ней. Но он не знал, получится ли это. Не знал, что ему делать.

Сэм поднялся по лестнице, прошел мимо Коннора, лежащего на диване с пультом в руке.

– Можешь сделать потише? – попросил он, проходя в кухню.

Звук утих, и Сэм открыл холодильник.

– Спасибо.

Всю свою жизнь он боролся за все. Боролся и в большинстве случаев побеждал. Он привык так действовать, но не знал, сработает ли это в случае с Отэм. Ведь такую силу, как она, невозможно было сдвинуть с места. Она невероятно упряма, и Сэм не знал, хватит ли у него сил, чтобы заставить ее передумать. И есть ли в мире такая сила, которая заставит ее любить его и доверять ему.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



ПРОСТАЯ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Ах, если бы найти универсальную формулу счастья - не жизнь бы была, а песня!.. Стоп! А разве вы не знаете, что фэн-шуй уже давно известна такая «формула»? И в ней, между прочим, всего 3 составляющих...

Фу-син, Лу-син и Шоу-син. В пантеоне китайских богов очень много представителей, но имена этих трех божеств (еще их называют «звездными старцами» и «триадой звездных духов») известны, пожалуй, далеко за пределами Поднебесной. А все благодаря учению фэн-шуй, в котором фигурки «звездных старцев» играют роль сильнейшего талисмана. Считается, что в дом, в котором «живут» Фу-син, Лу-син и Шоу-син, приходит настоящее счастье и уже никуда не уходит.

Долголетие, удача, достаток

История талисмана «три звездных старца» ведется с глубокой древности. Давайте же познакомимся с каждым из божеств.

Шоу-син - это добрый старик с полысевшей от многих дум головой, бородой до пят и длинным посохом. В нем старец прячет эликсир долголетия. Иногда Шоу-сина можно узнать по персику, который он держит в руке, или сопровождающему его оленю. Старец, в отличие от своих «братьев» Фу-сина и Лу-сина, всегда стоит без головного убора, и его огромный лоб словно распирает от великого ума.

Лу-сина, или «небесного чиновника», вы узнаете по одеянию государственного служащего, скипетру или папирусу, которые он держит в руках. Также неизменный атрибут это-

го старца - шапка с двумя длинными «косичками».

Фу-сина изображают с младенцем или свитком в руках: по восточной традиции, знание и продолжение рода тесно связаны между собой. Поэтому ребенок на руках Фу-сина обозначает многовековое наследие культуры и древних учений, передаваемых из поколения в поколение. Старец как будто говорит: не теряй связь с корнями, и тогда твоя судьба будет удачной.

Встать у руля судьбы

Итак, сообща старцы фэн-шуй работают на одну цель - подарить счастье хозяину. Но каждый из них отвечает за определенную сферу жизни и по-своему преобразует вверенное ему пространство.

Самый энергетически сильный старец - Шоу-син помогает поддерживать и улучшать физическое и душевное здоровье, налаживать движение энергетических потоков в доме. Также этот старец призывает к умеренности в плотских удовольствиях и сдержанности в выражении отрицательных эмоций. Благодаря ему можно преодолеть слабость физического тела, умножить силу и выносливость.

Главный по рангу, старец со скипетром или папирусом в руках, Лу-син управляет денежными потоками, учит бережливости и открывает перед владельцем

новые источники дохода. Его цель - чтобы те, кто находится под его покровительством, твердо стояли на ногах и ни в чем не нуждались, а значит, были у руля судьбы.

Третий старец, Фу-син, приносит своему владельцу удачу, заслуженную славу и почет. Кроме того, он оберегает потомство и заботится о том, чтобы в доме звучал детский смех, разные поколения ладили между собой, а семейные традиции бережно соблюдались.

На первый-второй рассчитайсь!

Троицу Фу - Лу - Шоу чаще всего располагают в доме на видном месте, реже - в офисе или спальне. Хорошо освещенная гостиная или прихожая - вот зоны, в которых старцы будут чувствовать себя максимально комфортно. Внимание: поскольку в образе «звездной триады» запечатлены божества - а они требуют к себе уважительного отношения - нельзя ставить их ниже уровня глаз, тем более размещать на полу. Они и обидеться могут!

По китайской традиции, старцем положено приносить цветы и благоволия. Но в наши дни этот ритуал соблюдается редко - да и в фэн-шуй нет на этот счет строгих указаний. Свое почтение к старцам вы можете выразить, выделив для них отдельную тумбочку или столик. Лучше - в восточной части дома: тогда энергия восходящего солнца будет равномерно распределяться по всему жилищу.

В каком же порядке располагать «звездных духов»? Лу-сина, бога богатства, лучше удостоить центра. Хорошо, если он будет находиться на некотором возвышении относительно двух других фигурок - так положено по рангу. Справа от Лу-сина поставьте Фу-сина, приносящего удачу и славу. Слева - Шоу-сина, заботящегося о здоровье и долголетию. Традиционное расположение фигурок важно соблюдать не только в знак уважения к божествам, но и для сохранения баланса энергий в доме. Не обязательно использовать трех старцев вместе. Вы можете поселить в доме того, чьи силы вам нужны для достижения желаемого.



Каждые 12 лет все клетки организма полностью обновляются. Вроде бы человек тот же самый - те же руки, ноги и голова, но на молекулярном уровне - уже совершенно иной. Поэтому, когда кто-то говорит, что он «стал абсолютно другим человеком», - это не красивая метафора, а суровая правда жизни. Этим же феноменом объясняется и тот факт, что люди, прожившие в браке более 12 лет, зачастую искренне не могут понять, что привлекло их когда-то в партнере. Но не будем о грустном, а лучше подумаем, как эта теория может помочь нам на практике.

Девять «жизней»

Жизнь человека делится на несколько 12-летних циклов: пять основных (от 0 до 60 лет) и от одного до четырех повторяющихся. Каждым циклом управляет своя стихия:

Первый цикл - от рождения и до 12 лет. Стихия Дерева. В это время человек «укореняется» в жизни - раскрывает способности, определяет основные интересы.

Второй цикл - от 13 до 24 лет. Стихия Огня. Его яркое пламя освещает человеку путь во взрослую жизнь, но может и больно обжечь, если обращаться с ним неаккуратно.

Третий цикл - от 25 до 36 лет. Стихия Земли. В это время мы становимся более «приземленными» - меньше мечтаем о том, чему не суждено сбыться, и больше работаем над тем, что у нас есть.

Четвертый цикл - от 37 до 48 лет. Стихия Воздуха. Это период, когда люди начинают задумываться о вечных ценностях. Они подводят промежуточные итоги и планируют, куда двигаться дальше.

Пятый цикл - от 49 до 60 лет. Стихия Воды. Человек становится более «обтекаемым» и меньше спорит с судьбой. Он, как вода, принимает форму того сосуда, в который его «наливают».

Шестой цикл - от 61 до 72 лет - зеркальное отражение первого цикла, управляемого Деревом. Человек словно впадает в детство - больше потакает своим слабостям и ждет от окружающих проявлений родительской заботы.

Седьмой, восьмой и девятый циклы также являются «повторением» второго, третьего и четвертого циклов - только со знаком минус. Огонь, пылающий в груди, постепенно угасает, душа стремится соединиться с воздухом, а тело - с землей. Но если человек обладает сильным внутренним стержнем и мощным энергетическим потенциалом, то даже эти годы он может направить не на разрушение, а на созидание.

Измерьте свою энергию!

Каждому жизненному циклу соответствует определенный коэффициент энергетического потенциала - от нуля



В 24 года вы мечтаете выйти замуж, в 36 лет - поселиться на необитаемом острове, а в 48 лет - отправляетесь с байкерами на рок-фестиваль... Нет, ветер в голове тут ни при чем - просто у вас снова сменился жизненный цикл.

«МЕНЯ КАК БУДТО КТО-ТО ПОДМЕНИЛ»

до девятки. Он показывает, насколько человек активен в тот или иной период жизни.

Чтобы рассчитать личный энергетический коэффициент, необходимо перемножить число, месяц и год своего рождения. В итоге у вас должно получиться пяти- или шестизначное число; первая цифра в нем будет соответствовать первому жизненному циклу, вторая - второму и так далее. Если цифр получилось пять, значит, шестой и последующие циклы будут отражением первых, как мы и говорили выше. Но если число получилось шестизначное - значит, после 60 лет вы откроете для себя новые перспективы.

Предположим, вы родились 12 июня 1972 года: $12 \times 6 \times 1972 = 141984$. Число шестизначное - значит, шестой цикл в вашей жизни не будет повторением первого, а принесет новые возможности. Теперь рассмотрим каждый цикл в отдельности.

Первому циклу соответствует единичка. Это низкий энергетический потенциал, но для детства - вполне нормальный. Пока ребенок находится под родительской опекой, он тратит не так много энергоресурсов.

В период с 12 до 24 лет энергетический возраст растет до четверки - это средний показатель. Недостаточный для того, чтобы стать олимпийским чемпионом или юным Биллом Гейтсом, но хороший для того, чтобы без

проблем (в том числе и со здоровьем) окончить школу и определиться с дальнейшей судьбой.

В третьем цикле коэффициент вновь падает до единицы. Низкий энергетический потенциал необязательно означает отсутствие сил и здоровья (поэтому не стоит пугаться, если выпадает ноль или единица). Он может означать, что вам просто не на что тратить энергию - например, вы удачно вышли замуж и ведете размеренную, неторопливую жизнь. Кроме того, периоды спада необходимы, чтобы избежать энергетического «выгорания».

Четвертый и пятый периоды ознаменованы максимально высокими коэффициентами - девяткой и восьмеркой. Значит, именно этот период жизни - с 37 и вплоть до 60 лет - идеально подходит для того, чтобы реализовать самые смелые планы. Карьера, самообразование, переезд - с такими показателями вам все будет удаваться легко!

Пенсионный возраст принесет небольшой спад, но показатель останется средним - значит, вы все еще будете полны сил.

Конечно, коэффициент энергетического потенциала не является прямым руководством к действию, но он может помочь распланировать жизнь и понять, какой период больше подходит для завоеваний, а какой - для восстановления сил.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК СТИРАТЬ БЕЛЫЕ КРОССОВКИ?

Белые кроссовки - обувь красивая, но непрактичная. Испачкав ее, придется немало потрудиться, чтобы вернуть белоснежный цвет. Прежде чем приступать к стирке кроссовок, необходимо знать: нет гарантии, что после нее обувь вернется к вам в первозданном виде. Кроссовки плохого качества могут не выдержать стирки.

Стирать спортивную обувь можно в стиральной машине. Перед этим кроссовки предварительно нужно вымыть в воде с растворенным в ней моющим средством. Лучше взять для этого гель для стирки. Удалите загрязнения с подошвы, уберите мелкие камушки, прой-

дитесь обувной щеткой по бокам, застирав сильные загрязнения. Шнурки и стельки перед стиркой лучше вытащить: шнурки - постирать отдельно, стельки - почистить.

Обувь желательно положить в специальный мешок для стирки, но если его нет, подойдет старая наволочка. Если в вашей стиральной машине есть специальная программа для стирки обуви, следует выбрать ее. Если нет - подойдет «деликатная стирка» на 40 градусов. Режим отжима и сушки необходимо отключить.

Сушить обувь лучше всего на открытом солнце, предварительно плотно набив каждую кроссовку белой бумагой.

КАК ПОЧИСТИТЬ КОЖУ

* Это можно сделать разрезанной луковицей, а затем натереть чистой тряпочкой до блеска.

* Почистить кожу и восстановить блеск можно также с помощью яичного белка. Немного взбейте яичные белки и протрите кожу с помощью ватного тампона или фланелевой тряпочки.

* Вернуть блеск и упругость изделиям из темной кожи можно, если протереть их кофейной гущей. Заверните 1-2 чайн. ложки влажной гущи в шерстяную или фланелевую тряпочку и энергично протрите вещь.

* Существует и другой способ вернуть блеск темной коже - просто протрите ее ватным тампоном или чистой фланелевой тряпкой, смоченной лимонным соком.

СПРАВЛЯЕМСЯ

С КОШАЧЬИМ БЕСПРЕДЕЛОМ

Недavno взяли себе котенка. Он совсем еще малыш и пока не научился ходить в туалет куда следует. Периодически у него случаются проколы, после которых мы находим лужи в самых неподходящих местах. Сложнее всего убрать кошачью мочу и избавиться от запаха после нее с мебели и ковров.

Главное правило - нельзя тереть пятно! В стакане воды размешайте 2 ст. л. моющего средства для посуды. Этим раствором смочите салфетку и промокните лужицу. Затем приготовьте другое средство: в 1 стакан воды добавьте 1 ст. л. винного уксуса. Возьмите чистую салфетку, смочите ее в уксусном растворе и вновь промокните пятно. После всех манипуляций загрязнения должны уйти, а запах выветриться.

Маргарита.

ЧАЙ - ПРЕКРАСНЫЙ ТОНИК!



Я всегда начинаю день с чашечки чая, потому что знаю о его пользе: антиоксиданты помогают сохранять молодость, витамины и минералы поддерживают здоровье. Недавно решила по утрам протирать лицо кубиком зеленого чая и заметила улучшение тонуса кожи. Кстати, при помощи этого чудодейственного напитка можно снимать макияж. Для этого нужно смешать 50 мл крепко заваренного зеленого чая с 3 ч. л. оливкового масла.

Екатерина Румянцева.

СПАСАЕМСЯ ОТ КОМАРОВ

Собираясь летом на дачу, возьмите с собой камфорное масло и валериану. Эти средства помогут вам защититься от комаров.

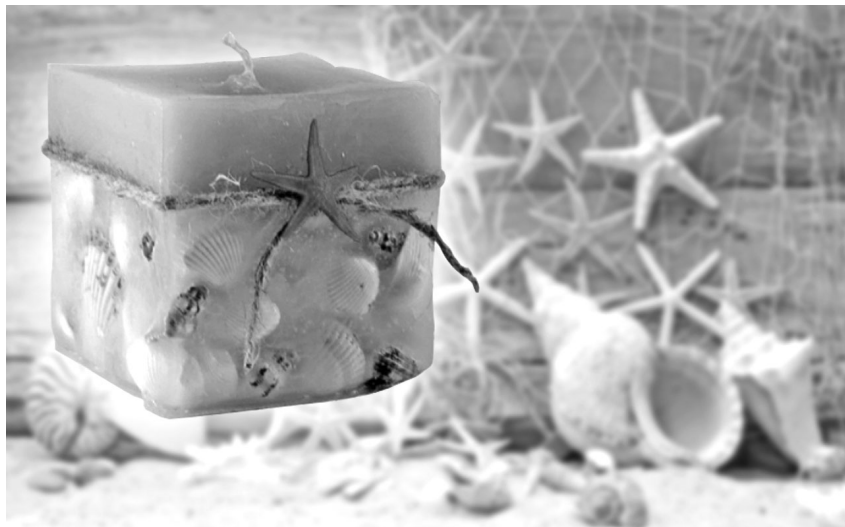
Поставьте в помещении аромалампу с камфорным маслом. Перед сном обрызгайте спальню настойкой валерианы. Если на участке вы выращиваете мяту, нарвите небольшой букетик и поставьте в стакан с водой на своем прикроватном столике. Все эти способы помогут избавиться от надоедливых комаров.

Светлана.



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * парафин (готовая стружка или разрезанная обычная свеча)
- * фитиль
- * фитиледержатель
- * две формы разного размера (специальные для изготовления свечей или любые другие емкости)
- * посуда для водяной бани
- * ароматизатор или эфирное масло
- * жирорастворимый краситель (восковой мелок)
- * ракушки, кусочек шпагата, морская звезда и т. п.
- * фен
- * поддон или коврик для защиты поверхности стола от парафина
- * одноразовые перчатки



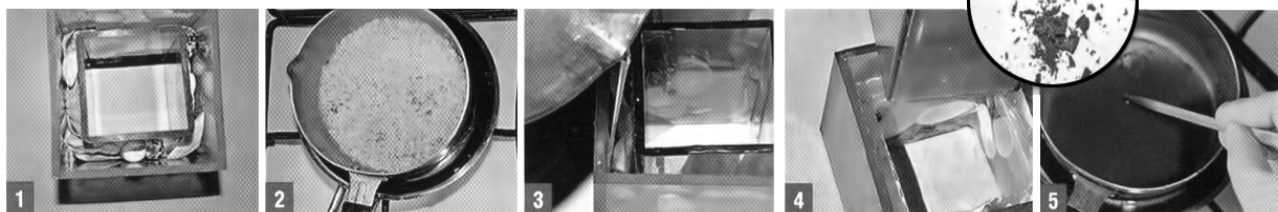
СВЕЧА И МОРЕ

Помните фонари желаний, уплывающие в вечернее небо под шуршание волн? Удивительное соединение стихий моря и огня. Вот его мини-вариант.

Когда-то свечи были необходимо-стью - и бытовой, и магической. Сегодня они стали лишь предметом декора, но способны внести приятное разнообразие, уют и красоту даже в самую скромную обстановку. Богатство и изысканность форм, цветов, ароматов пробуждают воображение.

Очень медитативное, приятное и почти колдовское занятие - делать свечи. Почему бы таким образом не запечатлеть воспоминания о приятных днях у моря? Ведь ракушки и камешки - непременный трофей. Даже понимание дополнительного веса и, в общем-то, бессмысленности этих даров моря ни-

кого еще не остановило. И очень хорошо. Запах моря сегодня тоже можно запечатлеть не только в памяти: деликатная концентрация ароматизатора «Морской бриз» в целом передаст ощущение.



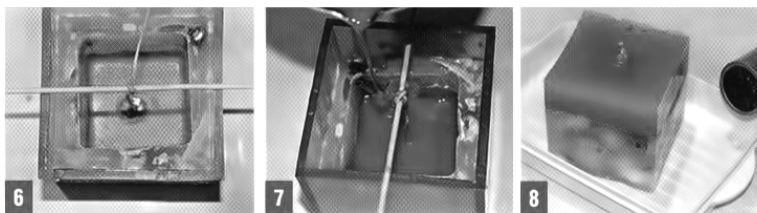
1. Формы смазываем тонким слоем жидкости для мытья посуды или растительного масла. Большую - изнутри, маленькую - снаружи. Вставляем одну в другую и заполняем ракушками пространство между ними.

2. На водяной бане растапливаем парафин до полной прозрачности.

3. Заливаем ракушки. Когда застынет (примерно через час), плавим еще парафин и наливаем на ракушки до краев внутренней формы.

4. Когда застынет (еще приблизительно 2 часа), извлекаем внутреннюю форму.

5. В небольшое количество расплавленного парафина добавляем стружку воскового мелка. Цвет парафина в расплавленном виде интенсивнее, чем в застывшем.



6. Наливаем немного цветного парафина на доньшко, вставляем фитиль в фитиледержатель и фиксируем с помощью шпажки, чтобы был хорошо натянут и шел строго по центру.

7. Когда застынет, растапливаем оставшийся парафин с восковым мелком и заливаем свечу до краев. Оставьте немного парафина, так как, застывая, он просядет вокруг фитиля. Эту небольшую воронку надо будет залить, добавив сюда же 8-15 капель ароматизатора.

8. Когда застынет (через 3-4 часа), извлекаем свечу из формы. Если не вынимается, можно убрать ее в холодильник на 5-8 минут. Феном на средней мощности нагреваем стенки, чтобы ракушки стали лучше видны. Бумажным полотенцем сглаживаем дефекты, появившиеся из-за нагрева. Украшаем, как захочется.

Предупреждаем! Надевайте перчатки и растапливайте легковоспламеняющийся парафин только на водяной бане (не в микроволновке и не на огне!)



ВЫСТРИЧЬ ЧЕЛКУ

О челке стоит задуматься, в первую очередь, тем, у кого большой лоб, который надо скрыть. Она также будет хорошо смотреться на классическом и чуть вытянутом лице.

Стилисты предлагают обратить внимание на длинные модели челок, достигающие до глаз. Это может быть прямая ровная челка, задевающая брови. Или косая модель, чуть сдвинутая набок. Кстати, последний вариант особенно подойдет для тех, кто не готов тратить много времени на укладку.

ЛУЧШИЕ СТРИЖКИ СЕЗОНА

Летом хочется меняться, добавляя в свой образ новые нотки. Прекрасный способ для этого сделать стрижку, освежив внешний вид. Не бойтесь экспериментировать!



ПОДЧЕРКНУТЬ ЛИНИИ

В последние годы в моду вновь вошли длинные волосы, но в этом сезоне вы можете смело от них отказаться. Стильно и женственно смотрится каре, длина которого доходит четко до линии подбородка. Шея при этом остается открытой, а на голове создается пышная шапочка. Даже тем, у кого волосы от природы тонкие, удастся создать объем с помощью такой стрижки. Имейте в виду, необязательно оставлять прическу прямой. Заверьте волосы, создав романтический образ.



КОРОЧЕ, ЕЩЕ КОРОЧЕ!

Короткая стрижка всегда считалась вызовом, но именно сейчас она находится на пике моды! Если вам сложно прощаться с шевелюрой, оставьте на голове «шапочку». Если готовы на радикальные меры - уберите максимум волос. Тем, кто мечтает о чем-то особенном, стоит попробовать модель «50 на 50». С одной стороны волосы подстригаются коротко, с другой длина остается. Смотрится великолепно!



Чаще всего солнце «целует» блондинов и рыжеволосых, обладателей светлой кожи и голубых глаз. Связано это с неравномерным распределением красящего пигмента меланина в их коже. Когда активность ультрафиолетовых лучей становится выше (весной и летом), «просыпаются» и клетки, содержащие меланин. В местах их концентрации и появляются веснушки.

Несмотря на то что конопушки - это милое и очаровательное украшение, далеко не всем они нравятся. Особенно если рыжими пятнышками густо усыпаны плечи и руки. Сегодня мы расскажем, как в домашних условиях быстро и безопасно убрать следы солнечных «поцелуев».

Личный косметолог - огурец!

С задачей отбелить «свежевылупившиеся» веснушки прекрасно справится огурец!

Очистите его от кожуры, нарежьте тонкими дольками и наложите на участки кожи с веснушками на 10 мин. Маска окажется эффективнее и удобнее в использовании, если огурец измельчить в кашницу в блендере либо пропустить через мясорубку. Однородную массу легче наносить на лицо, шею, грудь и плечи. Если у вас сухая, нежная кожа, можно добавить в кашницу немного питательного крема.

Даже не думайте отправлять огуречную кожуру в мусорное ведро! С ее помощью можно приготовить отличный осветляющий лосьон для лица. Залейте 50 г кожуры стаканом воды комнатной температуры и дайте настояться 6 ч. Затем процедите и используйте как средство для умывания или протирания. Хранить такой настой нужно в холодильнике.

Лимонное осветление

Натуральные осветляющие компоненты в необходимом количестве содержатся в лимонной кислоте. Поэтому, если вас атаковали веснушки, ежедневно протирайте кожу дольками лимона. Из сока этого желтого фрукта можно делать примочки для участков кожи с веснушками, а также добавлять его в кремы и маски, которые вы обычно используете.

Для того чтобы приготовить осветляющую маску дома, вам понадобятся 25 г мягких дрожжей, 1 ч. л. лимонного сока и стакан молока. Тщательно перемешайте все компоненты и нанесите получившийся состав на лицо, плечи, шею и руки. Через 20 мин. смойте теплой водой.

Ай да петрушка!

Вы наверняка знаете, что богатая витамином А петрушка - настоящая находка для тех, кто заботится о молодости кожи. А известно ли вам, что она не только хорошо разглаживает морщин-



СОЛНЦЕ ДАРИТ ПОЦЕЛУИ

Лето, солнце, пляжный сезон... и веснушки. Вместо ровного загара – россыпь золотистых точек на коже. Знакомая ситуация?

ки, но и прекрасно борется с веснушками?

Хороша от рыжих точек маска из измельченного в блендере растения. Нанесите кашницу из петрушки на кожу и оставьте на 30 мин. Затем умойтесь водой комнатной температуры и увлажите кожу питательным кремом.

Добиться отбеливающего эффекта можно и с помощью специально приготовленной воды для ежедневного умывания. Залейте 3-4 ст. л. сухой петрушки 0,5 л чистой воды и поставьте на огонь на 20-30 мин. После того как отвар остынет, он будет готов к использованию.

Вкусная радуга

Хорошая новость для любителей клубники, земляники и черной смородины - в этих ягодах тоже содержатся отбеливающие вещества.

Растолките в кашницу горсть свежих ягод и нанесите на веснушчатые участки кожи. Смойте маску через 20 мин. Такие «вкусные» процедуры могут вызвать аллергические реакции. Поэтому сперва нанесите ягодную маску на небольшой участок кожи.

Еще одно универсальное средство для борьбы с веснушками - дыня. Из протертой мякоти получают отличные осветляющие масочки. А кожуру и семечки дыни можно отваривать в воде и использовать полученный настой для умывания.

Молочные реки

Отлично «работают» против веснушек кефир, кумыс, простокваша и йогурт. По вечерам аккуратно смазывайте лицо

одним из этих кисломолочных продуктов и, не умываясь, ложитесь спать. Всю ночь молочная кислота будет отбеливать рыжие пятнышки. Результат проявится через 1-2 недели.

Упрямые веснушки

Если веснушки упрямые - никак не хотят уходить, попробуйте... замаскировать их! Включите в рацион больше свежей моркови и протирайте кожу свежесожатым морковным соком. Вскоре вы заметите, что слегка «загорели». Более темный оттенок кожи отлично скроет все пятнышки.

Ну а лучшая защита от веснушек - своевременная профилактика. Начиная с первого весеннего месяца, обогащайте стол продуктами с высоким содержанием витамина С: доказано, что он останавливает процесс пигментации. Летом, перед выходом из дома, не ленитесь нанести на кожу фотозащитный крем. Также в качестве профилактики появления веснушек ежедневно протирайте лицо, шею, плечи и руки соком репчатого лука и кислой капусты.

ЛУНА ПРОТИВ СОЛНЦА

Любые процедуры по очистке кожи, в том числе направленные на осветление веснушек, следует проводить на убывающей Луне. Оптимальное время для нанесения отбеливающих масок, когда эффект от процедуры будет максимальным, - дни, когда Луна находится в знаках Весов, Рака и Козерога.

БЛЮДА С МОЛОДЫМИ ОВОЩАМИ



ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ

Понадобится: тесто песочное готовое - 300 г, морковь - 1 шт., цукини - 1-2 шт., помидоры - 2 шт., баклажан - 1 шт., сыр твердый - 150 г, яйцо - 4 шт., сливки (11%) - 250 мл, чеснок - 2 зубчика, орех мускатный молотый - 1 ч. л., соль по вкусу.

1 Тесто выложить в силиконовые формы и распределить по дну и бортам. Слой теста должен быть достаточно тонким. Поставить в холод.

2 Морковь очистить, цукини освободить от сердцевин; при помощи овощечистки нарезать их тонкими полосками одинаковой ширины. Баклажан также нарезать тонкими полосками и вымочить 30 мин. в соленой воде; обсушить салфеткой. Помидоры нарезать кружочками. В формы выложить, чередуя, полоски овощей (от краев к центру).

3 Яйца слегка взбить, добавить сливки, мускатный орех, измельченный чеснок, соль и сыр, тертый мелкой терке. Залить этой массой овощи. Выпекать в духовке 1 ч. при 180 градусах.



КОТЛЕТКИ «ЛЕГКИЕ»

Понадобится: картофель - 4-5 шт., молоко - 4-6 ст. л., лук репчатый - 1 шт., морковь и лук-порей - по 2 шт., листья гороха молодые - 100 г, масло сливочное - 2 ст. л., масло оливковое - для жарки.

* Картофель сварить. Приготовить из него картофельное пюре, соединив с горячим молоком.

* Морковь, лук-порей и репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном и оливковом масле (1 ст. л. сливочного масла оставить). Затем размять вилкой и перемешать с картофельным пюре.

* Мелко нарезать молодые листья гороха и смешать с подготовленными овощами. Добавить оставшееся сливочное масло и снова перемешать.

* Сформовать из полученной массы котлеты и обжарить с обеих сторон на оливковом масле до золотистой корочки.

САЛАТ С КУСКУСОМ

Понадобится: кускус - 200 г, перец болгарский красный - 1 шт., помидоры - 1 шт., редис - 5 шт., лук зеленый - 1 пучок, мята - 5-6 листиков, петрушка - 1/2 пучка, уксус винный красный - 1 ст. л., масло растительное - 2 ст. л., приправы, перец черный молотый, соль по вкусу.

* Кускус залить кипятком и оставить под крышкой на 10-15 мин. (уровень воды должен быть на 1 см выше уровня кускуса).

* Болгарский перец вымыть, освободить от семян и черенка и нарезать кубиками, редис и помидоры - тонкими полукружьями (помидоры предварительно освободить от семян). Зеленый лук и петрушку мелко нарубить.

* В большой миске смешать остывший кускус, овощи, петрушку, растительное масло и винный уксус, посолить и поперчить, добавив приправы. Украсить блюдо листочками мяты.



БУТЕРБРОДЫ

С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Понадобится: творог - 250 г, зелень (петрушка, укроп, кинза) - 1 пучок, чеснок - 1-2 зубчика, сметана - 2 ст. л., соль и перец по вкусу, свежие овощи (редис, огурцы свежие или малосольные, помидоры, болгарский перец), ломтики хлеба.

* Чеснок пропустить через пресс. Зелень промыть, мелко нарубить. * Творог хорошенько размять вилкой, затем добавить сметану. Ее рекомендуется вводить постепенно: количество сметаны в креме зависит от влажности и плотности творога и консистенции самой сметаны.

* Добавить измельченный чеснок и нарубленную зелень. Посолить и поперчить, тщательно перемешать.

* На ломтики хлеба намазать полученный творожный крем. Сверху уложить тонкие ломтики свежих овощей.



РАТАТУЙ ПО-ЛЕТНЕМУ • ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК

Понадобится: баклажаны - 2 шт., помидоры - 3-4 шт., цукини - 1 шт., картофель - 300-400 г, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 2-3 зубчика, зелень (тимьян, орегано, базилик, розмарин) - 1 пучок, масло оливковое - 3 ст. л., соль и перец - по вкусу, сыр тертый - 3 ст. л.

* Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 20 мин, чтобы ушла горечь. Промыть водой.

* Помидоры, картофель, кабачок и репчатый лук нарезать кружочками. Смазать форму оливковым маслом и уложить в нее овощи, чередуя баклажаны, помидоры, лук, цукини и картофель.

* Овощи посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью, измельченным чесноком и тертым сыром.

* Запекать в духовке, разогретой до 180-190 градусов, пока картофель не станет мягким.

Понадобится: свекла - 2 шт., яйцо вареное - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., уксус столовый (5%) - 1-2 ст. л., сахар - 1/4 ч. л., сметана - 2 ст. л., огурцы - 2 шт., лук зеленый, зелень рубленая, соль, перец - по вкусу.

* Клубни свеклы отделить от ботвы, все хорошенько промыть. Клубни очистить и нарезать соломкой.

* Вскипятить 1,5 л воды, добавить соль, перец, положить луковицу. Через 5 мин. после закипания вынуть лук и всыпать свеклу. Варить около 15 мин.

* Ботву крупно нарезать и опустить в кастрюлю, в которой варится свекла. Добавить сахар и столовый уксус, кипятить еще 1 мин., снять с огня. Остудить при комнатной температуре.

* Огурцы и зеленый лук мелко нарезать и опустить в остывший суп. Убрать в холод на 2 ч. Подавать со сметаной, вареным яйцом и рубленой зеленью. Идеален в жару.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Понадобится: картофель мелкий - 10-12 шт., куркума - 1 ч. л., лимон - 1 шт., кинза - 5-6 веточек, перец чили - 1/2 шт., корень имбиря - 2,5 см, грудка куриная - 1 шт., помидоры мелкие - 6-7 шт., брокколи - 6-7 соцветий, перец черный молотый, соль, масло оливковое.

* Картофель очистить от кожицы и отварить до полуготовности.

* В миске смешать куркуму, тертую цедру лимона, нарезанную кинзу, кусочки перца чили и тертый корень имбиря.

* Отжать сок из лимона в миску с приправами. Положить туда же картофель и куриную грудку. Перемешать, добавив немного оливкового масла, соли и черного перца. Оставить на 30 мин.

* Выложить курицу, картофель, помидоры и брокколи. Полить маслом и готовить в духовке 25-35 мин. при 200 градусах.



ТАРТ С РЕВЕНЕМ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Понадобится: для основы - масло сливочное размягченное - 100 г, мука - 1 стакан, сахар коричневый - 1 ст. л., соль - щепотка.

Для начинки: ревень свежий розовый - 500 г, мука - 1/4 стакана, сахар - 1 стакан, сыр сливочный - 220 г, яйцо - 1 шт.

1 Выстелить форму бумагой для выпечки. Разогреть духовку до 220 градусов. Смешать все ингредиенты для основы, распределить тесто в форме, прижимая к дну и бортикам. Наколеть тесто вилкой, поставить форму в духовку на 10 мин.

2 Для начинки смешать нарезанный небольшими кусочками ревень (предварительно сняв с него кожицу), 1/2 стакана сахара и муку, выложить на основу и поставить в духовку еще на 10 мин. Затем снизить температуру в духовке до 180 градусов.

3 Смешать сливочный сыр с 1/2 стакана сахара, добавить яйцо и все вместе взбить в блендере. Вылить полученную смесь поверх ревеня и поставить в духовку на 30-35 мин. Остудить и поставить в холод на несколько часов.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ОВОЩЕЙ

* Хранить овощи рекомендуется в затемненном месте: при попадании на них солнечных лучей они теряют часть витаминов.

* Если при варке свеклы в воду добавить немного уксуса и не удалять хвостик, она не потеряет свой яркий цвет.

* При варке молодого картофеля и молодых овощей их следует опускать в кипящую воду.

* Отварной картофель получится более вкусным и ароматным, если во время варки в воду добавить несколько зубчиков нарезанного чеснока или веточек свежего укропа.

* Овощи с кожурой (например, картофель, баклажаны) не полопаются во время приготовления, если проколоть их вилкой в нескольких местах.



Мой сад

ПРЕТЕНЗИИ ГОРТЕНЗИИ

Так пышно и долго цветут только тропические цветы. Наверное, поэтому гортензии у нас столь популярны. Выбираем лучшие.

Совсем недавно это растение считалось капризным. Из 30 видов выращивали лишь самые простенькие, белые - гортензию древовидную и гортензию метельчатую. Но сегодня весьма обогатилось и семейство привычных нам гортензий, которые уже и «простенькими» не назовешь: новые сорта теперь не уступают крупнолистной по красоте, пышности и продолжительности цветения.

Неслучайное название

Имя у нее красивое и гордое. Родное ботаническое название тоже звучит гордо - гидрангия. Но никаких тайных смыслов: hydor - «вода», angeion - «сосуд». Влаголюбивое растение. Имя же «гортензия» было присвоено диковинному для Европы кусту в честь принцессы, которой некогда был отправлен первый букет из пышных нежных соцветий, невиданных прежде.

Выбираем место

Гортензии светолюбивы, но хорошо растут и цветут и в полутенистых местах. Почву любят влажную, плодородную, с кислой, нейтральной или слабощелочной реакцией.

Обрезаем

Это надо делать ранней весной, в марте - начале апреля. Низкая обрезка по-

зволяет растениям сформировать крупные соцветия. Если обрезать высоко, то разовьется много побегов с мелкими соцветиями.

Подкармливаем

Первую подкормку проводят в конце мая - начале июня жидким азотным удобрением или комплексным минеральным. Повторно подкармливают гортензии каждые две недели.

Ухаживаем

В мае - начале июня, чтобы сохранить влагу и защитить корни от перегрева и сорняков, вокруг стволов кустарника ровным слоем рассыпают щепу или торф. И не забывайте поливать! Не зря она гидрангия.

Готовим к зиме

Конечно, впереди еще целое лето в роскошных шапках гортензий. Но чтобы сберечь эту красоту и на будущий год, в октябре, сразу после первых заморозков, почву вокруг кустов мульчируют опавшей листвой или торфом. Молодым саженцам и недостаточно зимостойким видам требуется более серьезное укрытие. Их ветви связывают, пригибают к земле, накрывают лапником или опавшими листьями и лутрасилом. И - до весны!



ЛЕТО ДАРИТ НАМ БУКЕТЫ

Соцветия гортензий хороши в букетах. И в свежих, и в сухих.

Чтобы заготовить их на зиму, побеги срезают в конце цветения, когда они принимают слегка «винтажный» вид. Листья обрывают, а ветви подвешивают головками вниз в темном месте.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Сорта гортензии крупнолистной, которые могут зимовать в средней полосе без укрытия

Ред Сенсейшн

Цветки сначала алые с бриллиантовым отливом, а к осени приобретают богатую окраску в бордово-пастельных тонах.

Эндлесс Саммер

Переводится как «Бесконечное лето». Такое название сорт получил за способность цвести с июня по октябрь. Новые бутоны появляются каждые 6 недель.

Зорро

Почти идеально круглый куст до 150 см в высоту и в ширину. В соцветиях интересно сочетаются мелкие цветки в середине и крупные по краям, это называют «кружевной чепчик».

Мадам Эмили Муиллер

Соцветия этой гортензии крупные белые или розоватые. Цветет на прошлогодних побегах и побегах текущего года.

Блю Хэвен

Кустик высотой не более 1 м усыпан шапками соцветий от нежно-голубых до темно-синих.

ИГРАЕМ С ЦВЕТОМ

Соцветия гортензии крупнолистной и метельчатой могут менять цвет.

Розовые цветки можно сделать синими, голубыми, нежно-фиолетовыми (белые соцветия окраски практически не меняют). Для этого гортензию поливают раствором солей железа или сульфатом алюминия. Иногда даже закапывают под куст железную стружку и мелкие железные предметы. Чем ярче была первоначальная окраска, тем интенсивнее получится синий.



Метельчатая гортензия
Меджикал Флейм



Гортензия Бретшнейдера
(гималайская)



Гортензия черешковая (лиана)

Поздравления

Веронику КОЛЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Пусть Господь хранит тебя, твой семейный очаг и всех твоих близких.
Веры и победы, счастья, света лики, Радости желаем нашей Веронике.
О тебе мы пишем слова золотые, Будь всегда ты стройной, доброй и красивой.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева, Ирина Нешкова,
Анна Димчева, Мари Гличева,
Малуза Горанова, Лада Николова,
Донка Младенова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Лина Радева-Нергадзе,
Марианна Трайчева,
Стефка Дончева,
Ангелина Жеравнова,
Ионка Христова,
Эрминия Карастоянова,
Лорина Развигорова,
Марина Мурадян,
Этери Марташвили,
Иодданка Евтимиади,
Анна Еловенко,
София Евдокименко,
Валентина Рудник,
Инна Артеменко, Майя Тетиашвили,
Наталья Жаркова,
Кристина Лазару,
Виолетта Сариева.



Аннету ХАШОМОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем много радости и света. Пусть тебя всегда окружает настоящая любовь.

Цветет рододендрон посередине лета, Сильнейшая жара, спелет инжир, Радуйся жизни, всему доброму, Аннета!
Пусть будет прочным, справедливым мир!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди,
Росица Билянова, Дионис,
Иола и Нина Харациди,
Ия Перадзе, Ирина и
Ольга Энтиди,
Эрида Мустиди,



Искра и Миранда Арабаджиевы,
Георгий, Марианна
и Тодор Трайчевы,
Алла Караиланиди,
Севиль Енчиева,
София Парсемян,
Натали Сацерадзе,
Инга Юмашева,
Алла и София Фотовы,
Теона Янакопуло, Валентина Гладко,
Мелина и Эмилия Родаки, Йоргос и Нина
Астериади, Зоряна Янкова,
Раиса Пустушкина.



У Лаши КОБАЛИЯ
и **Хатии ГВЕЛЕСИАНИ**
родился сын **Илья**.
Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. Расту счастливым, наш маленький Ило.
Живи счастливо, наш сыночек Илья, Имя твое обозначает Солнце.
Пусть будет рада вся твоя семья,
Сияет блеском малое оконце.
Пусть Солнце нежно домик озарит
В поселке, где живешь ты с папой, мамой.
Будь сильным, имей мужественный вид, А когда нужно, будь ты и упрямым.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нина Губеладзе.

У Ивана ИСКРЕНКО
и **Людмилы СМОЛЕНСКОЙ**
родилась внучка, а у **Владимира (Ладо) ЦИХЕЛАШВИЛИ**
и **Любови ИСКРЕНКО**
родилась дочь **Жанна**.

Желаем всем близким много радости и веселья, а маленькой Жанночке быть достойной своих уважаемых предков.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Лали Дгебуадзе,
Додо Лалиашвили,
Любовь Истомина,
Нанули Варазашвили,
Мадонна Карсанова,
Елена Ярочая, София
Светлинова, Нино Балавадзе,
Венера Кростева,



Лали Бериташвили,
Лия Арвеладзе,
Иванка Костова,
Ольга Лучинка,
Раиса Смирнова,
Валентина Неженцева,
Инга Саркисян,
Нелли Долидзе.

Римму АВETISOBY
поздравляем с днем рождения.
Дорогая Римма,
Не надо возраста бояться, Он нужен только паспортам.
«Мои года – мое богатство», –
Скажи ты с гордостью друзьям. Желаю жить до 100... не меньше, И помни маленький секрет... Есть день рождения у женщин, А возраста у женщин нет!!!

Твои друзья-эрудиты.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти. Тел.: 555. 60-20-58.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

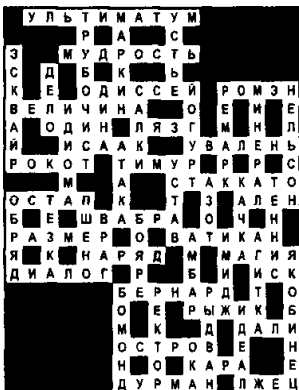
Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст – от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

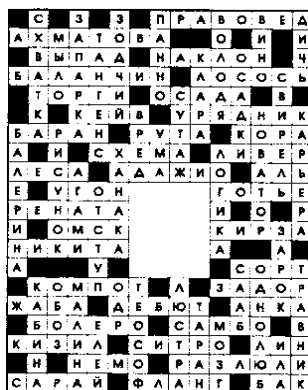
Тел.: 568. 78-11-25.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СВАДЬБА ДОКТОР ПОДРУГА
железный журнал

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 скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



КАРЛИКОВЫЙ ДОБЕРМАН

**Маленький
доберман -
хорошая замена
большой собаке.
Ум, находчивость,
преданность -
все собрано в этой породе.**

Мне всегда нравились доберманы за свою элегантность и грацию. В нашей семье уже жили представители этой породы - вместе со мной росла и взрослела доберман Элика. После ее смерти нужно было чем-то заполнить пустоту, и мы решились на миниатюрную замену.

Немного истории

Миниатюрный пинчер по праву считается одной из древнейших пород собак. В польских летописях середины XI века есть упоминание о том, что при дворе короля Польши Болеслава Смелого среди прочих собак содержались чешские ратлики (крысоловы) - порода, родственная немецким пинчерам.

Есть предположение, что далекими предками пинчеров были маленькие торфяные собачки. Они считались искусными крысоловами и бдительными сторожами на конюшнях и в сельских домах. Эти собачки являлись незаменимыми спутниками своих хозяев и товарищами по играм для их детей. К сожалению, сама порода немецкий пинчер неоднократно находилась на грани полного забвения, но благодаря истинным ценителям ей не суждено было полностью исчезнуть. Никто не знает, с какого момента этих собак стали называть пинчерами. В конце XIX века профессор Рудигер предположил, что название «пинчер» происходит от английского глагола to pinch - «щипать», «сжимать».

Основы воспитания

Фэнтэзи Флай Каменя - именно так нам официально представили нашу Моничку в первый раз. На тот момент она была такой маленькой, что умещалась у меня на ладони.

Кошка Муська, которая жила у нас, решила, что ей принесли игрушку, что-то вроде живой мышки. Щенок был настолько маленький, что первое время мы тщательно следили за тем, чтобы кошка не поймала маленькую Моню как добычу.

Шло время, щенок подрастал, крепла его дружба с Муськой. С первых дней его появления в нашем доме мы занялись воспитанием собаки. Этот сгусток энергии приходилось терпеливо и умело направлять в нужное русло.

Приучая Моню к дисциплине, мы твердой, но любящей рукой давали понять, что надуть своего хозяина жалобным видом и выпросить поблажку не получится.

Если вы решились на то, чтобы завести карликового добермана, будьте готовы к тому, что вам придется немало времени потратить на его воспитание.

Настоящая находка

Характер у нашей Мони удивительный: она очень жизнерадостная, любит играть. Ума ей тоже не занимать: если собака понимает, что сейчас не время для игр, то она будет спокойно сидеть и ждать своего часа. Но стоит ей только заметить, что я свободна, как она тут же забирается на руки и принимает заслуженные ласки и мое внимание.

Я очень рада, что в свое время приобрела собаку породы карликовый доберман. Мне она подходит по всем характеристикам, начиная с небольшого веса и заканчивая отсутствием проблем с расчесыванием, колтунами, прилипшим репейником и прочими удовольствиями тех пород, которые славятся длинной шерстью.

По конституции представители этой породы маленькие, но не хрупкие. Они хорошо дрессируются, всегда приветливые, веселые и жизнерадостные. Эта собака - настоящая находка для тех, кто не хочет или не может по каким-то причинам завести крупную породу.

Инна Лизунова.



Доберман Моня и кошка Муська

Улыбнитесь

- Что-нибудь хотите, чай, кофе?
- А что-нибудь покрепче?
- Вот, орехи...

+ + +
- **Капитан Иванов, хотите получить майора?**
- **Так точно!**
- **Хорошо, поедете в вырезатель и там получите майора Петрова.**

+ + +
- Меня укусила ваша собака! Я требую компенсации!
- Пожалуйста! Я ее сейчас подержу, а вы - кусайте!

+ + +
В торговом центре муж говорит жене: - Это что за мужик смотрит на тебя?

- **Это манекен...**
- **Я не спрашиваю, как его зовут!**

+ + +
- Ну что, ты готов к смерти?
- Простите, а можно мне другого лечащего врача?

+ + +
К браткам приходят два тщедушных мужика:

- **Мы слышали, что вам нужны бывшие спортсмены?**
- **Ну нужны, а вы кто?**
- **Я фигурист, а это - чемпион области по шахматам!**

+ + +
Это сейчас ты стильный, гордый и независимый. А если бы маму рубашку забыла погладить?

+ + +
В кинотеатре дама подходит к кассе и покупает билет. Кассир ей говорит:

- **Женщина! Вы берете уже 4-й билет!**
- **Просто, возле входа в зал, какая-то женщина мои билеты рвет!**

+ + +
- Мой муж так часто разговаривает во сне, что просто жуть! А твой разговаривает?
- Нет, только улыбается... сволочь!

+ + +
Жена моет пол, муж с газетой сидит в кресле. Жена обращается к нему: - Подними ноги, я вытру пол.
- **Ты без моей помощи не можешь даже пол вымыть.**

+ + +
- А мне мой говорит: "Чё ты такая худая? Иди торт съешь".
- А твой... это кто?
- Ну, внутренний голос...

+ + +
- **Карлсон, ты вернулся!**
- **Да, была амнистия.**

+ + +
Приходит сын к отцу и говорит:
- Пап, говорят, водка подорожала, это значит, что ты будешь меньше пить?
- Нет сынок, это значит, что ты будешь меньше есть!

+ + +
Дама говорит своей знакомой: - Мне и сестре вместе 60 лет.
- **Боже! И ты не боишься оставлять такую крошку одну дома?!**

10:00 Экскурсия по городу

Для похода в музей или осмотра достопримечательностей дополните топ без плечей и ююлоты лодочками с узким носом на небольшом каблукке. Акцент в образе сделайте на крупных украшениях геометричной формы.



геометричные украшения



сумка с декором

13:00 Шопинг

В шопинге самое главное - удобная обувь, поэтому белые балетки подойдут как нельзя кстати. Спокойное платье из денима оттените яркой оригинальной сумочкой, украшенной стразами, вышивкой и металлическими деталями.



16:00 Семейный пикник

Время с семьей лучше проводить на воздухе. Устройте пикник или чаепитие и наденьте слегка расклешенную яркую юбку миди, дополнив ее блузкой на лямках, белыми слипонами и удобным рюкзачком.



юбка миди



яркие туфли

20:00 Выставка современного искусства

Собираясь на остромодное мероприятие, надо подобрать соответствующий гардероб. К ююлотам наденьте майку с заклепками и оригинальные туфли, обязательно на высоком каблукке. А сверху джинсовое платье, напоминающее пальто.





ГИРОС ИЗ ИНДЕЙКИ

1 лимон, 1 стол. ложка сушеного тимьяна, 1 чайн. ложка сушеной душицы, 5 стол. ложек оливкового масла, 5 зубчиков чеснока, 600 г филе индейки, 300 г капуста, 2 красных яблока, 250 мл натурального йогурта, 2 красные луковицы, 3 стол. ложки томата-пасты, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для маринада из лимона отожмите сок, половину его смешайте с тимьяном и душицей, солью, молотым черным перцем и 2 стол. ложками оливкового масла. 4 зубчика чеснока очистите и пропустите через пресс. Добавьте в маринад и хорошо перемешайте. Филе индейки вымойте, обсушите и нарежьте очень тонкими полосоками. Положите в маринад, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 30 мин. Для салата капусту и яблоко нарежьте соломкой (яблоко сбрызните лимонным соком). Зубчик чеснока сбрызните, смешайте с йогуртом, посолите и поперчите. Перемешайте с яблоком и капустой. Лук нарежьте кольцами. Духовку разогрейте до 100 градусов. Филе индейки обжарьте на оставшемся масле, заверните в фольгу и поместите в духовку. В той же сковороде обжарьте лук и перемешайте с томатом-пастой. Затем добавьте индейку и держите на огне 5 мин. На стол можно подать с приготовленным салатом.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ПО-ГРЕЧЕСКИ

3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стебля зеленого лука с луковичками, 2 стол. ложки растительного масла, 100 г риса, 100 г рубленого миндаля, по 1 стол. ложке рубленого петрушки и укропа, 200 г сыра фета, нарезанного кубиками, молотый черный перец, соль по вкусу.

Стручки перца вымойте, обсушите бумажным полотенцем, затем срежьте верх в виде «крышечек», удалите сердцевину с семенами, перегородки и еще раз хорошо промойте. Помидоры опустите на 30 секунд в кипящую воду, затем шумовкой выложите на дуршлаг, дайте немного остыть и снимите кожицу. Мякоть мелко нарежьте. Репчатый лук с чесноком очистите и мелко порубите. Зеленый лук переберите, промойте холодной проточной водой, хорошо обсушите и нарежьте колечками. В сотейнике разогрейте масло и подрумяньте лук с чесноком. Добавьте зеленый лук, помидоры и жарьте все вместе 5 мин. Выложите рис, влейте 350 мл воды и тушите на маленьком огне 10-15 мин. Духовку разогрейте до 200 градусов. К рису с овощами добавьте рубленый миндаль, зелень и сыр фета. Поперчите, посолите. Начините перец, накройте сверху «крышечками», выложите в форму, добавьте 200 мл горячей воды и тушите под крышкой 30-40 мин.



МАННЫЙ ПИРОГ СО СЛИВАМИ

350 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 850 мл молока, 150 г сахарного песка, 100 г сливочного масла, 7 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 150 г манной крупы, тертая цедра 1 лимона, 1,5 кг слив, 100 г миндального печенья.

Муку смешайте с сухими дрожжами, 150 мл теплого молока, 80 г сахарного песка, сливочным маслом и 1 яйцом. Замесите тесто, накройте чистым полотенцем и поставьте на 30 мин в теплое место. Желтки отделите от белков. Молоко доведите до кипения с сахарным песком и ванильным сахаром. Тонкой струйкой всыпьте манную крупу и добавте цедру. Варите 5 мин. Дайте каше остыть и добавьте яичные желтки. Духовку разогрейте до 180 градусов. Тесто раскатайте на рабочей поверхности слоем не менее 2 см, выложите на смазанный жиром глубокий противень и оставьте на 15 мин. Сливки тщательно вымойте, обсушите, каждую разрежьте пополам и удалите косточки. Миндальное печенье искрошите и посыпьте им тесто. Яичные белки взбейте миксером и соедините с манной кашей. Выложите на тесто, разровняйте, сверху аккуратно распределите сливы. Поставьте в духовку и выпекайте 1 ч. Готовый пирог достаньте из духовки, дайте остыть и разрежьте на кусочки. Можно украсить взбитыми сливками и листочками мяты.



ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ

200 г малины и красной смородины, 220 г сахарного песка, 1 стол. ложка ликера, 1 стол. ложка лимонного сока, 300 мл натурального йогурта, 4 стол. ложки коричневого сахара, листочки мяты и лимонная цедра для украшения.

Малину и красную смородину переберите (ягоды смородины отделите от веточки), затем хорошо промойте и обсушите на бумажном полотенце. Подготовленные ягоды положите в кастрюлю и засыпьте 150 г сахарного песка. Оставьте на 30 мин, затем поставьте на маленький огонь и при помешивании доведите до кипения. Варите 3 мин до полного растворения сахара. Затем снимите с огня, разложите по 4 маленьким формочкам и дайте хорошо остыть. Ликер смешайте с лимонным соком, сбрызните ягоды в формочках и оставьте на 5 мин. Гриль разогрейте до максимальной температуры. Натуральный йогурт смешайте с оставшимся сахарным песком, слегка взбейте венчиком и выложите получившийся соус на ягоды. Сверху посыпьте корицей и сахаром (по 1 стол. ложке на порцию) и поставьте формочки под гриль на 1-2 мин, пока не образуется румяная корочка. Десерту дайте хорошо остыть при комнатной температуре и затем уберите в холодильник на 40 мин. Перед подачей на стол украсьте листочками мяты и лимонной цедрой.

ISSN 1987-6009
9771987460002