

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№ 26

июль 2016

цена:
1,5 лари

Сумка

из платка

стр.34

Как избавиться

от обиды стр. 18

Худеем

к лету

стр.36

Как общаться

с коллегами

стр.28

Альфред Нобель и Анна Дезри

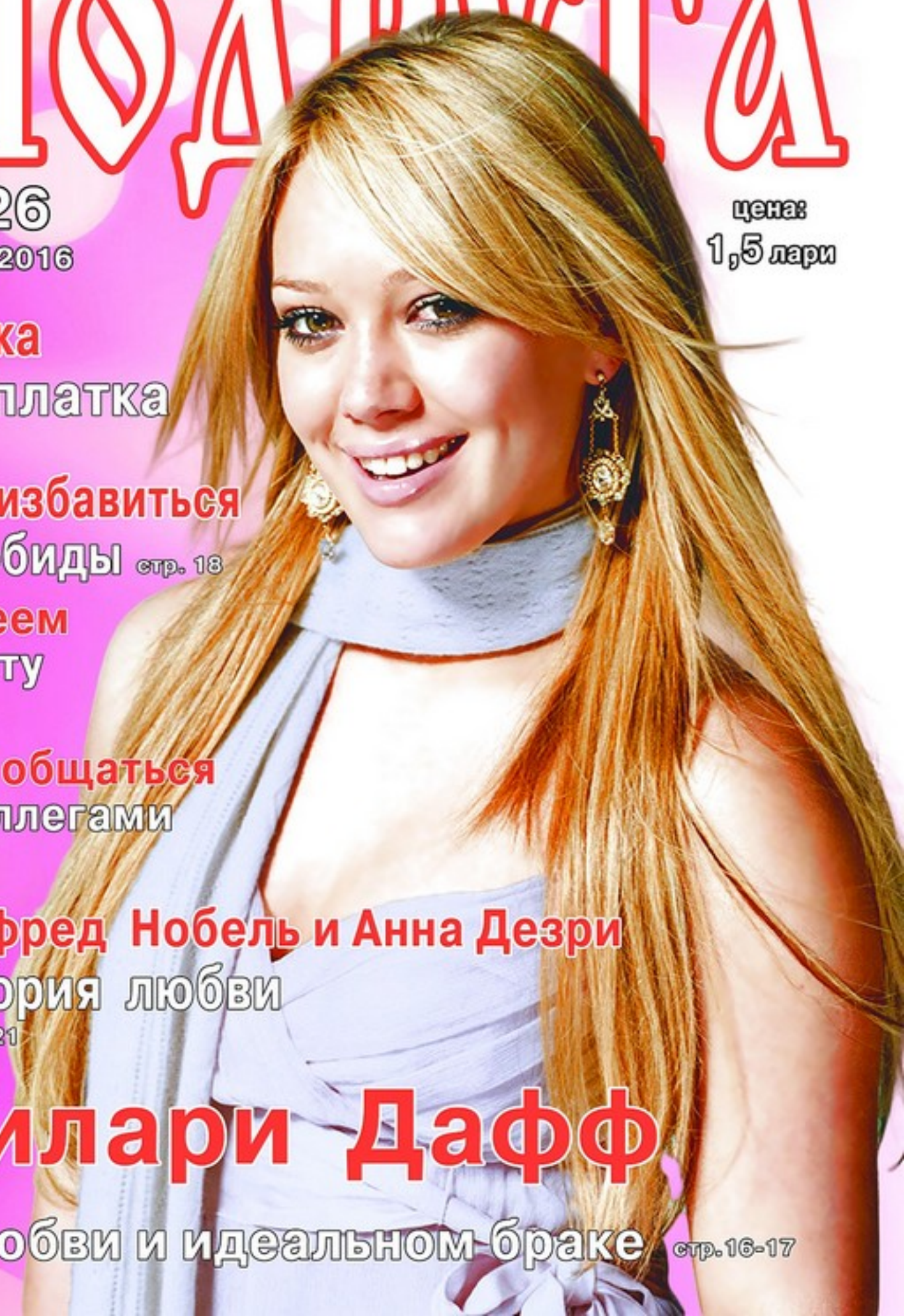
История любви

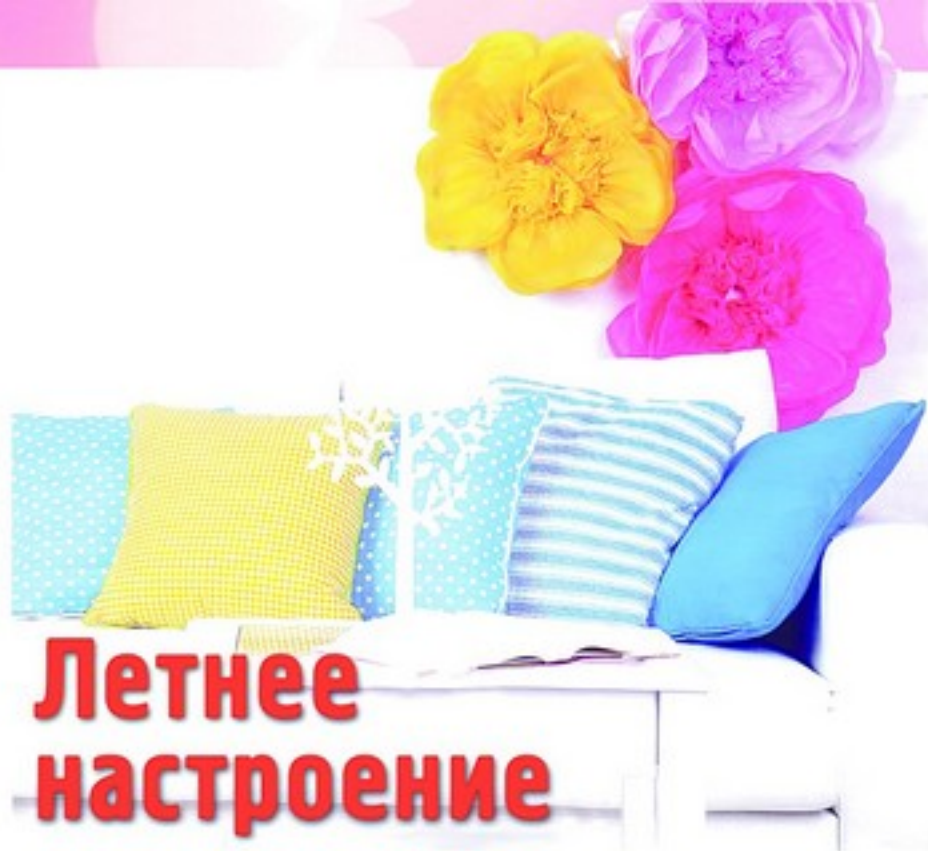
стр.20-21

Хилари Дафф

О любви и идеальном браке

стр.16-17





Летнее настроение

Как создать ощущение присутствия лета в собственном доме? Лучшие помощники в этом – цветы. Не только живые, но и в виде декора на стенах, орнамента на картинах, узора на подушках. Палитра летнего букета подарит вам энергию и оптимизм.



Баночки, скляночки

Сколько емкостей, баночек и тарелочек хранится на кухне у каждой хозяйки. Почему бы не разукрасить их цветочными узорами, используя краски для стекла или готовые наклейки. На подоконнике разместите интересные цветы – не живые, а искусственные. Поставьте их в горшки, воткнув в землю.



Больше, еще больше!

Не бойтесь экспериментировать с размерами цветочных украшений в квартире. Интересным элементом декора могут стать именно крупные цветы, расположенные на стене друг за другом. Пусть они будут приятных, мягких тонов.

Сделать их можно из ткани или купить уже готовые в виде лепнины. Попробуйте пришить цветок к диванной подушке так, чтобы он занимал всю ее поверхность. Такое украшение будет прекрасно смотреться на мягкой мебели.



Разноцветный венок

Кто сказал, что венок может быть только рождественским? Весенний венок – прекрасное сезонное украшение вашего дома. Сделать его можно вместе с детьми: просто вырезать цветы из разноцветной бумаги и склеить их между собой. Цветы также могут быть тканевыми или живыми, если не боитесь недолговечности такого украшения. Все дело за вашей фантазией. Разместите венок напротив входной двери, чтобы входящие знали: в этом доме царит весна!

Цветочный узор

Утренний завтрак будет намного приятнее, если подать чай и кофе в красивом сервизе с милым цветочным узором. Изящные чашки, блюдца к ним, заварочный чайник, молочник – хватит этой красоте пылиться в сервантах в ожидании прихода гостей или редких праздничных дней. Сейчас самое время раскрасить будни! Красотой нужно наслаждаться ежедневно, а не оставлять ее на потом.



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.

Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52

www.expertise.ge

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-шуй для дома и карьеры.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



МОЛОДОЙ ФРАНЦУЗ

ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО СВЕТУ С КУРИЦЕЙ

24-летний француз Герек Суди выбрал для своего кругосветного путешествия на яхте весьма необычного



компаньона - курицу по кличке Моник. Свой путь пара начала с Канарских островов близ западного побережья Африки, после чего направилась в Карибское море, а сейчас находится в Гренландии. Герек говорит, что полюбил Моник при первой же встрече и без раздумий взял ее в плавание. По словам парня, курица является более «независимой», чем другие животные, к тому же она несет яйца, которые Герек ест во время своих странствий.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

Сертификат:
серия ТР №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 Мchedlidze

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223





ГРУППА AEROSMITH ПРЕКРАТИТ СУЩЕСТВОВАНИЕ

Неожиданное заявление американский рок-музыкант и фронтмен группы Aerosmith Стивен Тайлер сделал во время интервью на радио. Он сообщил, что группа Aerosmith готовится к мировому турне, которым завершит свою многолетнюю историю. По словам Тайлера, причина распада группы вовсе не в конфликтах между участниками. «Просто пришло время», - коротко прокомментировал он.

Учитывая, что средний возраст музыкантов Aerosmith 65 лет, а сама группа просуществовала почти пять десятилетий, такое решение кажется разумным. Aerosmith - одна из самых популярных групп США, в мире было продано около 150 миллионов пластинок этого коллектива. Кроме того, долгие годы Aerosmith считается самой высокооплачиваемой группой в мире.

ПЕВИЦА АЛСУ ПРАЗДНУЕТ 33-ЛЕТИЕ



27 июня свой день рождения отметила певица Алсу: артистке исполнилось 33 года! В свой день рождения звезда опубликовала несколько снимков в платье в крупный белый горох от дизайнера Беллы Потемкиной. «33», - подписала одно из фото артистка.

Кстати, поклонники до сих пор не могут поверить, что Алсу уже четвертый десяток: певица совершенно не меняется с годами и выглядит как юная девушка. Свой самый главный и долгожданный подарок звезда получит с небольшим опозданием — совсем скоро Алсу в третий раз станет мамой. Знаменитость долго скрывала свое положение, однако в одной из передач на телеканале НТВ исполнительница подтвердила, что ждет ребенка. Положение певицы не мешает ей заниматься творчеством и вести привычный образ жизни. Недавно Алсу вместе с супругом Яном Абрамовым посетила гала-ужин в Москве. Во время беременности Алсу ни в чем себе не отказывает, особенно певицу тянет на сладкое. Впрочем, это никак не сказалось на фигуре звезды: артистка по-прежнему выглядит стройной, - не считая округлившегося живота, который она уже не в силах скрывать.

ЛЮБОВЬ ПРОШЛА

Стало известно о крахе еще одного звездного союза: 52-летний Николас Кейдж развелся со своей супругой Элис Ким, которая младше его на 20 лет. Официально развод произошел еще в начале этого года, но в прессу только сейчас просочилась эта информация. Элис — третья жена актера, она родом из Кореи. Супруги прожили в браке 11 лет, а познакомились они в 2004 году, - когда Ким трудилась официанткой в Лос-Анджелесе. Всего через год после знакомства Элис родила мальчика, которого назвали Кал-Эл. Всего у Кейджа двое детей: актер воспитывает еще и сына Уэстона от актрисы Кристины Фалтон. Звезда Голливуда был женат трижды: до корейки Элис его супругами были актриса Патри-



сия Аркетт и дочь Элвиса Пресли Лиза Мария. Собственно, о причинах разрыва ничего не сообщается. Однако известно, что ранее сам актер неоднократно рассказывал о том, что многолетняя разница в возрасте часто мешает его пониманию с супругой.

МАРИЯ ШАРАПОВА ПОСТУПИЛА В ГАРВАРД

Российская теннисистка Мария Шарапова, которая пропустит Олимпийские игры-2016 в Бразилии, сочла, что обжалование решения ITF о ее отстранении от соревнований на два года - далеко не единственное, чем она может заняться в жизни в ближайшее время. Пауза в спорте? Отличный повод наверстать упущенное! - очевидно, решила Мария и поступила в Гарвардскую школу бизнеса.

«Не знаю, как так получилось, но привет, Гарвард! Жду не дожусь того момента, когда приступлю к занятиям!» - написала Мария под снимком, выложенным в соцсети. Решению Марии стоит только поаплодировать, ведь, как известно, успехов добиваются лишь те люди, которые не застревают на негативе, умеют извлечь пользу даже из неудач и, что бы ни происходило, всегда идут вперед.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Полечитесь настойкой лаврушки, и проблем с щитовидкой не будет

Моя сестра страдала заболеванием щитовидной железы. Лечилась по предписанию врача, но результаты не радовали. Зоб медленно стал увеличиваться. Мы решили искать эффективные народные рецепты. Одна бабушка подсказала нужное средство, добавив при этом: «Будете так лечиться - все очистится, и проблем с щитовидкой не будет. Только сделайте все так, как я написала!»

У сестры во дворе рос большой куст лавра, он-то и пригодился. Можно использовать листья лаврушки, которые продаются в магазине. Лечились так: просушили листья и измельчили их в труху (понадобится

примерно стакан). Обязательное условие старушки - чтобы лист измельчала девочка-подросток, девственница. С этим у нас проблем не было. Залили стакан трухи 0,5 л крепкого и чистого самогона (можно водки) и настаивали 2 недели в темном месте. Сестра начала принимать осторожно, с малой дозы, наблюдая за реакцией организма, чтобы не было побочных действий: по 1 чайн. ложке - 3 дня, по 1 ст. ложке утром и во второй половине дня - 6 дней. Следующие 6 дней - по 1 ст. ложке 3 раза в день, в одно и то же время. Полный курс лечения - 3 недели. На третьей не-



деле у сестры появились тошнота и рвота. В рецепте было сказано, что возможны такие симптомы. При рвоте выделялась темная слизь, уплотненные комочки в черных нитях. Бабушка сказала, что это выходили опухолевые образования. После этого сестре стало легче дышать. Когда обследовалась, опухоли не обнаружили. Сестра для закрепления результата через месяц курс повторила. Затем для профилактики такой курс проводила раз в год.

Буду рада, если этот рецепт поможет еще кому-нибудь. Теперь я убеждена, что лечение травами, подаренными нам природой, - бесприоритетное средство. На каждую болезнь найдется свой листочек!

А. Стрижова.

От бессонницы

✓ Выпейте перед сном стакан горячего молока, растворив в нем 1-2 чайн. ложки сахара и щепотку черного молотого перца.

✓ Перед сном залейте большой пучок укропа 3 л кипятка, настаивайте 20-25 минут, слейте в таз и 30 минут держите в нем ноги.



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

Чем понизить холестерин?

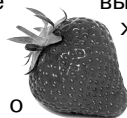
❓ У меня повышенный уровень холестерина. Везде пишут, что это опасно. Чем я могу помочь себе?
Наталья Рудова.

Повышенный уровень холестерина действительно опасен для здоровья. Он способствует формированию на стенках сосудов бляшек, которые закрывают просвет. При нагрузке они могут оторваться и создать угрозу инсульта или инфаркта.

Когда речь идет о повышенном уровне холестерина, прежде всего нужно задуматься об изменении питания и образа жизни. Обогащите свой рацион фруктами (особенно яблоками, грушами, апельсинами), ягодами (обратите внимание на клубнику, клюкву, бруснику), овощами, морской рыбой,

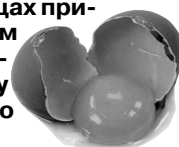
хлебом из муки грубого помола, нешлифованными крупами. Постарайтесь снизить употребление кофе и исключить алкоголь. Полезно ежедневно выпивать 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока. Употребляйте в пищу продукты пчеловодства.

Придется изменить и образ жизни. Прежде всего - увеличить физическую активность. Нагрузки помогают очищать кровь от излишков жира, который поступает вместе с продуктами питания. Для начала будет достаточно ежедневных пеших прогулок - около 40 минут.



❖ Ешьте курагу – не меньше 100 г в день. Она полезна для сердца и работы кишечника.

❖ При судорогах в икроножных мышцах приготовьте мазь для растирания ног утром и вечером: взболтайте желток куриного яйца, добавьте 1 чайн. ложку скипидара и 1 чайн. ложку яблочного уксуса.





Сердце замирает...

При гипертрофии левого желудочка бывает аритмия, и сердце замирает на короткое время.

Что это за состояние?

Гипертрофия левого желудочка сердца не считается отдельной болезнью, а является признаком многих недугов. Возникает при пороке сердца и других кардиологических проблемах. Суть гипертрофии в утолщении стенки левого желудочка, поэтому она становится менее гибкой. Чаще всего симптомом гипертрофии левого желудочка становится стенокардия. Сердечная мышца увеличивается в размерах, для нормальной работы ей нужно больше питательных веществ, в том числе и кислорода. Из-за нехватки таковых возникает голодание миокарда. Иногда при гипертрофии миокарда бывает аритмия: сердце замирает на короткое время, и человек может потерять сознание.

Как лечиться?

Для нормализации работы миокарда кардиолог назначает ле-

карства. Если же консервативное лечение не помогает, необходима операция. Но, как правило, при гипертрофии миокарда левого желудочка хорошо помогают лекарства и народные средства. Разумеется, использовать их можно только по разрешению кардиолога. Препараты при гипертрофии назначаются на всю жизнь, и, если заболевание прогрессирует, стенки сердца утолщаются и мешают кровоснабжению мозга или других органов, могут назначить операцию.

Плохо спите?

Проверьте сердце

Гипертрофия левого желудочка может возникнуть в молодом возрасте и стать причиной внезапной смерти, инсульта или инфаркта. Самой частой жалобой может быть повышенное и нестабильное артериальное давление, головные боли, боль в грудной клетке, плохое самочувствие, общая слабость, плохой сон. Если есть хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, надо немедленно обратиться к кардиологу и получить направление на обследование. В него входят УЗИ, ЭКГ, ЭхоКГ, анализы крови, контроль артериального давления. На основании

проведенных обследований кардиолог назначит лечение. В основном он выписывает бета-блокаторы и «Верапамил». Также рекомендуется проводить систематический контроль работы сердца.

А это все зависит только от вас

Разумеется, надо соблюдать режим дня, диету, отказаться от курения и кофе, больше двигаться. Алкоголь во время приема бета-блокаторов строго противопоказан. Также надо максимально снизить вес и количество соли в организме. Питаться умеренно и дробно. Разрешается мясо нежирных сортов, морепродукты, молочные и кисломолочные продукты, фрукты, овощи. Максимально сократите употребление животных жиров, сладостей, печеных и хлебобулочных изделий.

Врач может посоветовать заняться плаванием, аэробикой, бегом, лечебной физкультурой. Но физические нагрузки должны быть умеренными. Регулярно проверяйте артериальное давление и посещайте кардиолога для контрольного обследования.

А. Сычев, кардиолог, врач высшей категории.

ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ДИАБЕТОМ

Семена льна должны быть на столе

Они помогают регулировать обмен веществ. Как приготовить настой? Разотрите в муку 2 ст. ложки семени льна, залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут в эмалированной кастрюле. Снимите с огня, остудите, не снимая крышки, чтобы не образовалась пленка. Если она все же появилась, не выбрасывайте ее - она очень полезна для профилактики



и лечения склероза. Отвар выпейте в один прием за 20-30 минут до завтрака в теплом виде. Готовить это снадобье и пить его рекомендуется раз в сутки. Через месяц почувствуете легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение.

Г. Крещенова.

Готовлю кашу из пастернака

Улучшить работу поджелудочной железы мне помогает каша из пастернака. Утром ставлю на огонь

0,5 л молока. Пока оно греется, натираю на крупной терке 100 г корня пастернака. Когда молоко закипит, добавляю кашу из пастернака и держу на огне 2-3 минуты. Каша готова! Съедаю ее и 3-4 часа ничего не ем. Такой завтрак надо готовить ежедневно в течение 6 дней. Всего для лечения требуется 3 л молока и 600 г очищенных корней пастернака. Лечение провожу каждые полгода, не забывая сдавать кровь на сахар.



С. Линникова.

Налегайте на гречку!

Я люблю гречку с орехами. Ем ее по утрам. Это помогает мне бороться с диабетом. Готовлю так: измельчаю в кофемолке 5 чайн. ложек с верхом гречки и 1 грецкий орех. Вечером засыпаю 1 ст. ложку смеси в стакан и заливаю на четверть кислым молоком или простоквашей. Не перемешиваю! Утром съедаю разбухшую кашу натощак вместе с натертым на терке яблоком. Затем 2 раза в день перед едой съедаю по 1 ст. ложке сухой орехово-гречневой смеси за полчаса до еды. Курс лечения гречкой с орехами - 3 месяца.

О. Мелина.

Красные глаза от долгой работы за компьютером, тяжесть и боль в голове, тело словно налито свинцом, спину ломит, сил нет... Знакомая картина? Тогда срочно принимайте меры!

КАК НЕ УСТАВАТЬ, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Те, кто работает с компьютером, знают не понаслышке, какая усталость наваливается к концу рабочего дня. Однако переутомления можно избежать, если следовать нескольким простым правилам.

Проверьте рабочее место

Ни на экран, ни в ваши глаза не должны попадать прямые солнечные лучи.

В идеале при ровной спине и шее взгляд направлен в середину монитора, а расстояние до него - не менее 50 см: в этом случае напряжение глаз и шеи минимально. Если вы то и дело наклоняетесь или задираете голову, мышцы шеи и сосуды пережимаются. В результате мозг недополучает кислорода, и вы быстро утомляетесь.

Во время работы запястья должны лежать на столе, а не висеть в воздухе - так руки меньше устают.

Постарайтесь освоить слепую печать, чтобы снизить нагрузку на глаза.

Сидите с ровной спиной. Выработайте привычку каждые 15 мин. корректировать осанку - это позволит избежать болей.

Отрегулируйте высоту кресла таким образом, чтобы ваши бедра были параллельны полу, образуя с голенями прямой угол, а ступни прижаты к полу. Это защитит от болей в коленях и тяжести в области стоп и голеней.

Правила для монитора

Предпочтительнее работать за широкоформатным монитором - они комфортнее для глаз. Проверьте его разрешение: чем оно выше, тем меньше нагрузка на зрение.

Не стоит устанавливать высокую яркость изображения: это вредно для глаз. По возможности выбирайте монитор со специальным покрытием, уменьшающим нагрузку.

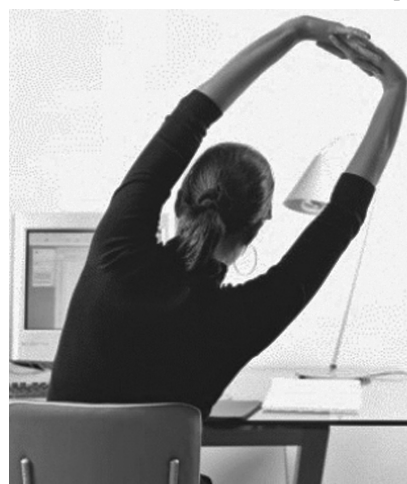
Работайте в специальных антибликовых очках - они помогают нейтрализовать опасное для здоровья глаз мерцание монитора.

Гимнастика - обязательна!

В течение рабочего дня каждые час-полтора отрывайте взгляд от монитора. Посидите с закрытыми глазами 4-5 мин., максимально расслабившись, а затем медленно скошите глаза вправо-влево, вверх-вниз, потом поворачивайте ими сначала по, а затем против часовой стрелки.

Несколько раз в день выполняйте упражнение: поочередно фокусируйте взгляд на близких и отдаленных объектах. Оно тренирует глазные мышцы и позволяет избежать головных болей.

Чаще моргайте, чтобы предотвратить пересыхание слизистых оболочек глаз. Используйте «искусственную слезу», если чувствуете малейший дискомфорт.



Перерывы в работе

Каждый час вставайте из-за компьютера. Походите по кабинету, потянитесь, несколько раз встаньте на носочки, выполните по 3-4 наклона и приседания. Это восстановит нормальное кровообращение и предупредит варикозное расширение вен.

Проветривание и уборка

Электромагнитные поля, издаваемые работающей техникой, заставляют мельчайшие частички пыли оседать на столе, коже, волосах. Это может привести к раздражению, сухости. Перед началом работы протирайте влажной салфеткой все поверхности на своем рабочем месте. Несколько раз проветривайте помещение в течение дня.

Больше воды!

Погрузившись в работу, вы можете не заметить, что организм начал испытывать недостаток влаги. Это проявляется в виде головной боли, усталости, снижения концентрации внимания. Держите на столе бутылку с негазированной питьевой водой и время от времени делайте несколько глотков, чтобы поддержать водный баланс в организме.

5 легких способов сохранить хорошую память

1. Запоминать, а не записывать.

Отправляясь в магазин, постарайтесь запомнить список покупок. Для удобства можно связать каждую покупку с определенной цифрой: 1 - яйца, 2 - хлеб, 3 - сметана и т. д. Прикидывайте без калькулятора, сколько придется потратить на те или иные покупки, и только после этого

проверяйте свои расчеты с помощью техники.

2. Изучать иностранные языки, разгадывать головоломки, складывать пазлы, заниматься творчеством. Все перечисленные занятия активизируют работу мозга, вызывая дополнительные смысловые ассоциации и поддерживая его в рабочем состоянии.

3. Заниматься спортом.

Любые физические нагрузки улучшают кровообращение, а значит, усиливают питание мозга. Наиболее оптимальны тренировки на свежем воздухе: быстрая ходьба, лыжи, а также плавание.

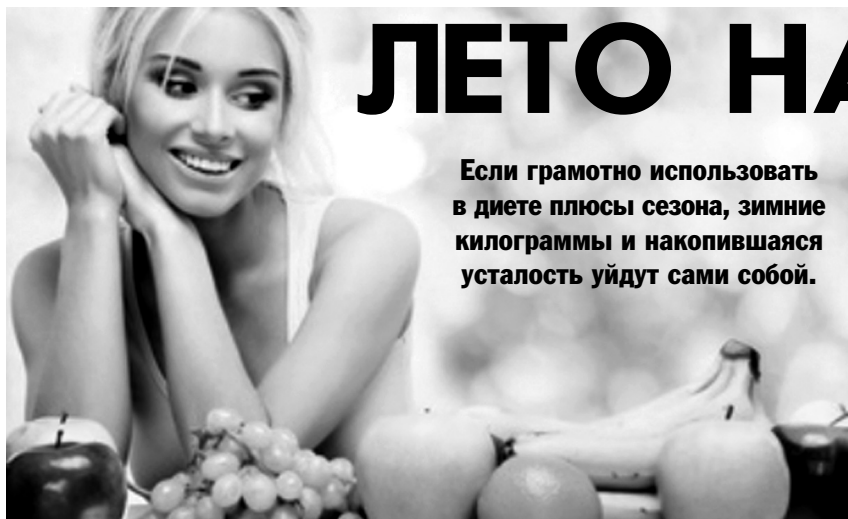
4. Есть продукты, полезные для мозга.

Улучшают память: морская капуста, редька, морковь,

помидоры, шпинат, ревен, картофель, горох, лук, бананы, черника, голубика, клубника, грибы, орехи. Также полезен для улучшения памяти имбирь.

5. Бороться со стрессом.

Регулярный стресс разрушает клетки мозга. Чтобы снять нервное напряжение, пейте чай из боярышника, душицы, мелиссы, земляники, мать-и-мачехи, чабреца.



ЛЕТО НА ВКУС

Если грамотно использовать в диете плюсы сезона, зимние килограммы и накопившаяся усталость уйдут сами собой.

отрубей и нежирного молока, то почему бы и нет?

КАК ОТЛИЧИТЬ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЕ БЛЮДА ОТ БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫХ?

К легкоусвояемым относятся легкие вегетарианские супы, блюда из свежей рыбы, яиц с сезонными овощами, кисломолочные продукты, фрукты, гарниры из круп без сахара и излишков жира. А вот борщи с мясом и сметаной, наваристые супы, сложные салаты с жирной заправкой, отбивные величиной с лопату, макароны по-флотски будут относиться к концентрированным (зимним) источникам энергии.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ЛЕТОМ?

Не рекомендуются слишком соленые или сладкие блюда, которые задерживают жидкость и на жаре могут способствовать подъему артериального давления. Также в жару избегайте крепких алкогольных напитков: они обладают выраженным обезвоживающим свойством. Если уж так необходимо, замените их сухими белыми или красными винами.

Полезно и не очень

Часто мы говорим о полезных и не очень полезных продуктах. Но что мы вкладываем в эти понятия? Считаются полезными те, которые, во-первых, не подвергались промышленной переработке и, во-вторых, свежие, непроточенные. Неполезные - все остальные. Самая полезная и недорогая еда - это та, «путь» которой известен. Условно говоря, готовьте самостоятельно из простых

По большому счету со сменой погоды режим питания меняется сам собой. В теплое время года потребность в энергетически емких продуктах и блюдах уменьшается. Организму больше не нужно дополнительное «отопление», как это было зимой. Но за зиму мы так привыкаем к тяжелой пище, совершенно не понимая, что, отказавшись от некоторых продуктов и соблюдая несколько простых правил, мы с легкостью избавимся от проблем с самочувствием, настроением и лишним весом.

Больше витаминов!

Весна и начало лета - самое время витаминизироваться. В конце мая, когда свежих овощей еще мало, выбирайте укроп. В нем много полезных веществ, особенно витамина С (больше, чем в апельсинах и яблоках!). А начиная с июня можно ежедневно соблюдать рекомендацию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и есть не менее 300-400 г свежих овощей и фруктов. Это благотворно скажется на очищении от токсинов, позволит улучшить состав крови и поддерживать оптимальный вес.

Сколько будем пить

Есть мнение, что летом надо пить больше воды. Конечно! Но если вы круглый год работаете в офисе с кондиционером, а домой добираетесь на машине тоже с работающим кондиционером, то разницы между зимой и летом особой не будет. Если же вести активный образ жизни на свежем, разогретом солнцем воздухе, потребности, разумеется, вырастут. У нас есть «встроен-

ные» механизмы поддержания оптимального существования, которые регулируются в том числе чувством жажды. Но все индивидуально! Кому-то будет достаточно 1,5 л воды в день, а кому-то и 2,5 окажется мало. Слушайте себя!

КОМУ-ТО ДОСТАТОЧНО 1,5 Л ВОДЫ В ДЕНЬ, А КОМУ-ТО И 2,5 МАЛО. ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вопросы на засыпку СМУЗИ ЗАМЕНИТ ЗАВТРАК?

Если говорить о витаминах, клетчатке и прочих полезных компонентах, то смузи равных не найти. Но с другой стороны, очень высокая концентрация активных веществ может обострить любое дремлющее заболевание пищеварительного тракта, особенно если употреблять такой коктейль утром натощак регулярно. Что касается вопроса замены завтрака, смузи вряд ли перекроет утреннюю потребность в энергии, поэтому после него, скорее всего, быстро захочется съесть что-нибудь «менее полезное». Впрочем, если добавить в смузи немного овсянки,

ФИЛОСОФИЯ ПЯТИ ЦВЕТОВ

Чаще ешьте овощи и фрукты разных цветов: белого, желтого, красного, зеленого и синего – комбинируйте и миксуйте их.

Кроме витаминов и разнообразнейших минералов эти комбинации обогатят нас ценными фитонутриентами.

Это так называемые минорные компоненты питания (их около 5000), и все они нам нужны! Особенно для избавления от токсинов.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Время энергии. Поэтому подойдут каши, бутерброды с зерновым или отрубным хлебом, блюда из творога с фруктами. На бутербродах отлично будут смотреться семга, нежирный сыр, запеченное белое мясо птицы, нежирная отварная говядина.

ПЕРЕКУС

Свежие фрукты или смузи плюс горстка орехов. Каждый день - новый коктейль!



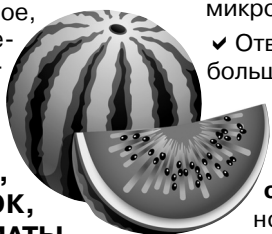
ОБЕД

Легкий овощной суп с нежирной сметаной или оливковым маслом. На второе - нежирная рыба, птица, мясо с небольшим количеством запеченного картофеля или гарниром из круп, свежие или приготовленные овощи. Лето - идеальное время для гриля.

УЖИН

Легкие овощные блюда с яйцом или нежирная рыба, морепродукты, блюда из творога.

продуктов. Крупы, макароны, свежее мясо, рыба, птица, овощи, фрукты - рецептов масса, даже из ограниченного набора ингредиентов можно приготовить интересное, вкусное блюдо. Избегать однозначно следует того, что приго-



ЛЕТНИЕ ХИТЫ – КЛУБНИКА, АРБУЗ, КЛЮКВА, КАБАЧОК, СЕЛЬДЕРЕЙ, ТОМАТЫ – ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ, А ЗНАЧИТ, И ПОХУДЕТЬ.

товлено «за вас». Именно там будет содержаться максимум неполезных для организма веществ при минимуме нужных и ценных. В остальном же не существует никаких ограничений, имеет значение лишь количество.

Легкие советы

- ✓ Пользуйтесь **морской солью**, она содержит больше полезных макро- и микроэлементов, чем обычная.
- ✓ Отваривайте овощи **целиком** или большими кусками, так вы сохраните в них максимальное количество витаминов.
- ✓ Готовя салат, берите самые **свежие** овощи и режьте их крупно.
- ✓ Кефир, простокваша, ряженка, творог, натуральные йогурты - любые из **кисломолочных** продуктов нужны каждый день.
- ✓ Майонез замените на **лимонный сок** с натуральным йогуртом.
- ✓ Сдабривайте салаты **зеленью, специями**. Они не только улучшат вкус блюд, но и повысят содержание витаминов в блюде.

ЕДИМ И ДУМАЕМ

Летом мы чаще обычного отекаем. Вот некоторые из виновников.

СЫР

в 100 г примерно 30% от суточной нормы соли.

ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

в 100 г 10% суточной нормы соли.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ

в 100 г от 20 до 30% суточной нормы соли.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

в 100 г более 20% суточной нормы соли.

КОПЧЕНАЯ РЫБА

в 100 г от 5 до 15% суточной нормы соли.

КОПЧЕНОЕ

МЯСО, КОЛБАСА

в 100 г от 5 до 15% суточной нормы соли.



ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ

в 100 г 15% от суточной нормы соли.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ДРУГИЕ СОЛЕНИЯ

в 100 г от 20 до 30% суточной нормы соли.

СВЕКЛА

в 100 г примерно 10% суточной нормы соли.



Грейпфрут

для снижения веса

Пытаетесь сбросить вес?

Тогда без грейпфрута не обойтись.

Доказано, что половинка грейпфрута перед каждым приемом пищи может положительно повлиять на процесс похудения. Фрукт полезен для контроля уровня сахара в крови, помогает укрепить иммунитет. Чашка грейпфрутового фреша утром активизирует мозговую деятельность не только у взрослых, но и у детей.



Утренний энергетик

Правильный завтрак заряжает мозг и избавляет от склонности к перееданию в течение дня.

Главное - знать, что утром лучше съесть.

ОВСЯНКА

Главное ее достоинство - клетчатка. Она не только помогает худеть и нормализует пищеварение, но и препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование, проведенное в Гарварде, выявило, что риск заполучить коронарную болезнь сердца при регулярном употреблении 25-30 г клетчатки снижается на целых 40%.

А еще овсянка содержит жирные кислоты омега-3 и витамин B₉. Первые нужны буквально для всего, начиная со здоровья сердца и заканчивая умственной деятельностью. Как, впрочем, и фолиевая кислота (витамин B₉).

Зарядка для мозга

З а ночь наш организм почти растрчивает запас глюкозы, а мозг потребляет только ее. Выбирайте продукты, богатые сложными углеводами: для тостов - хлеб из муки грубого помола; йогурт ешьте со свежими фруктами; в кашу добавляйте пшеничные проростки.



- Что же такое неврозы?

- Неврозы – наиболее распространенный вид болезненных состояний, обусловленных воздействием психотравмирующих факторов. Они характеризуются парциальностью психических расстройств, критическим отношением к ним, сохранностью сознания болезнью.

- Какие дети больше всего подвержены неврозам?

- Наиболее уязвимы дети в возрасте 2-5 и 7 лет. В два и три года неврозы у детей возникают от разлуки с родителями, когда их определяют в ясли, детский сад, и ребенку приходится приспосабливаться к новым условиям жизни, привыкать к чужим людям. Невроз могут спровоцировать постоянные противоборства родителей с упрямством детей, а фактически с их природным темпераментом, волей и формирующимся чувством «я». Это относится и к детям 5-6 лет. Поэтому родителям необходимо считаться с их возрастными особенностями. Дети с ярко выраженным «я» эмоциональны, нуждаются в признании, любви и привязанности со стороны близких людей, и очень чувствительны к оттенкам взаимоотношений. А неудовлетворение этих потребностей порождает присущий детям с неврозами страх одиночества или неразделенности чувств, эмоциональной изоляции.

Родители должны знать, что дети с выраженным собственным «я» стремятся быть собой, не переносят заискивания, притворной вежливости и фальши, двойственности в чувствах и отношениях. В первые годы жизни они уже очень ранимы, если ущемлять их чувство «я», подавлять и чрезмерно контролировать. Желание же родителей настоять на своем часто заканчивается неврозом у их детей.

НЕВРОЗЫ

Самая частая причина нервных заболеваний детей, по мнению специалистов, кроется в ошибках родителей. Они не уделяют серьезного внимания первым признакам неврозов у своих отпрысков, а если и замечают, думают, что само все пройдет. Это ошибочно! Отчего у детей энурез, тик, страхи, заикание? Основная причина названных нервных заболеваний – ссоры в семье, свидетелями которых и становятся малыши.

Об этой проблеме сегодня наша беседа с неврологом Тбилисского лечебно-профилактического центра Наной СОМХИШВИЛИ.

- Калбатано Нана, какие бывают неврозы?

- Это неврозы навязчивых состояний, страха, истерический, депрессивный, астенический (неврастения). Небольшое разъяснение каждого из них.

Невроз навязчивых состояний у детей дошкольного и младшего школьного возраста выражается в виде навязчивых движений или навязчивых тиков: мигания, наморщивание лба, переносы, поворотов головы, подергивания плечами, шмыгания носом, притоптываний ногами. Детям старшего возраста и подросткам более свойственен страх заболеть, преследует страх подавиться при еде, покраснеть в присутствии посторонних.

Невроз страха возникает внезапно, приступы продолжаются 10-30 минут, ребенок становится тревожным. У каждого возраста свои страхи. Так, дети дошкольного возраста боятся темноты, одиночества, животных, персонажей из сказок. Особенно у детей младшего школьного возраста выявляют так называемый школьный невроз – непривычный для них режим, дисциплина, строгие учителя. У некоторых первоклассников возникает дневной энурез, что еще больше усугубляет ситуацию.

В младшем детском возрасте при истерическом неврозе часто мы мо-

жем увидеть припадки, когда ребенок падает на пол с криком, плачем, разбрасывает руки и ноги, ударяет ими о пол. Причем эти приступы начинаются, если малыш считает, что его обидели или отказались выполнить его требование, наказали.

Что же касается депрессивного невроза, то он часто проявляется у подростков. Подавленное настроение сопровождается грустным выражением лица, тихой речью, замедленными действиями, плаксивостью, стремлением к одиночеству. В результате у них пропадает аппетит, они худеют, на нервной почве начинается и бессонница. Например, при бессоннице ребенок может пробуждаться от устрашающих сновидений, от перевозбуждения стать лунатиком.

Хотелось бы обратить внимание родителей на невротический энурез малышей, который возникает от психотравмирующих событий, происходящих в семье. Как правило, ночное недержание мочи учащается после семейных скандалов, физических наказаний. Такой ребенок капризен, раздражителен, плаксив.

Поэтому никакое лечение от неврозов не будет эффективным, если не менять жизнь ребенка. Смех, радость, счастье в семьях – самые лучшие лекарства от неврозов.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Цифры и факты

❁ От 3 до 7 лет у детей быстро развивается центральная нервная система. Ребенок много спрашивает и познает.

❁ В 3-4 года рост замедляется, а в 5-7 лет снова усиливается, и ребенок вырастает на 8-9 см в год.

❁ С 3-4-летнего возраста миндалины и аденоиды начинают разрастаться и к 6-7 годам достигают максимальной величины, а затем идет их обратное развитие.

❁ Острые инфекционные болезни в детсадовском возрасте бывают реже, чем у младших детей. Но часто возникают ангины и синуситы (воспаление придаточных пазух носа).

❁ К 5-6 годам строение легочной ткани приближается к строению ее у взрослых. Количество дыханий в 1 минуту становится 20-24 раза.

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОТМЕТИТЬ СВОЕ СТОЛЕТИЕ И ПОГУЛЯТЬ
НА СВАДЬБЕ ПРАВНУКОВ.**

Будьте счастливы!

1. Как ни печально, но всем желающим дожить до 100 лет придется реже открывать дверцу холодильника. Все долгожители умеренны в еде. И вегетарианство вовсе не обязательное условие долгой и активной старости. Но в основе питания должны быть бобовые, зерновые, овощи и фрукты. А главным продуктом долголетия признаны орехи. Употреблять их нужно по крайней мере 5 раз в неделю.

2. Исчезать чувство голода. Первые сигналы сытости поступают в мозг когда желудок заполнен на 80%, и этот момент важно уловить. При легком недоедании вырабатывается меньше вредных оксидантов - веществ, разрушающих организм изнутри.

3. Можно отказаться от мяса, периодически голодать или питаться только брокколи, но это разве что прибавит седины. Долгая жизнь невозможна без движения. Долгожители большую часть жизни проводят на свежем воздухе, ежедневно ходят

пешком по несколько километров и работают на огородах. Это благотворно влияет на сердце и сосуды, не перегружает суставы, избавляет от стресса и облегчает пищеварение. Ежедневная быстрая ходьба должна входить в список насущных дел.

4. Важно иметь цель в жизни. Японские долгожители называют ее «причина, которая заставляет вас просыпаться по утрам». Как только люди перестают чувствовать себя нужными, они быстро угасают. Чаще всего смысл жизни у пожилых людей становится потребность помогать своим детям и внукам.

5. По мнению ученых, для долгой и счастливой жизни нужна еще самая малость: умение отдыхать, вера в Бога, крепкая и дружная семья и душевные встречи с друзьями. Доказано, что старики, которые живут рядом с детьми, имеют ясный ум. У людей, посещавших церковную службу хотя бы раз в месяц, риск умереть снижается на треть. Верующие чаще размышляют и стоически переносят неприятности.

Хорошо иметь домик в деревне - утром вышел в огород, а вечером заполз обратно.

Думай, думай

Привыкли ныть и жаловаться? Если хотите жить долго, искорените эту вредную привычку. Доказано: среди долгожителей нет ни одного брюзги. К старикам, приятным в общении, чаще ходят в гости, за ними с удовольствием ухаживают. Благодаря этому они реже испытывают стресс и живут насыщенной жизнью. Установка «старость - это начало конца» мешает жить долго и счастливо.

У МУЖА СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, А ОН НЕ ХОЧЕТ ЛЕЧИТЬСЯ...

Во время обследования у мужа выявили сердечную недостаточность. А ведь ему только 51 год... Лечиться отказывается. Не знаю, что с ним делать...

Варвара.

Сердечная недостаточность - не болезнь, а осложнение различных заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, сахарного диабета, пороков сердца... К развитию сердечной недостаточности могут привести хроническая болезнь почек, анемия. С возрастом риск развития сердечной недостаточности увеличивается. Но в Европе

средний возраст тех, у кого возникает такая ситуация, составляет 70-89 лет, а у нас - 50-69 лет. Это объясняется поздним обращением за медицинской помощью, нежеланием лечиться. Толчком к обострению сердечной недостаточности могут быть: тяжелая инфекция (пневмония, грипп), эмоциональный и физический стресс. Опасно для жизни каждое обострение (декомпенсация) сердечной недостаточности:

сердечная мышца повреждается все больше. Проявляется это одышкой, кашлем, отеками в области лодыжек и живота, быстрой утомляемостью, затруднением дыхания в положении лежа. Быстро прибавляется вес (это свидетельствует об отеках), учащается сердцебиение. При появлении этих симптомов нужно немедленно обратиться к врачу, а при тяжелом обострении сердечной недостаточности человека госпитализируют в стационар - в кардиореанимацию.

Т. Ващенко, кардиолог, врач II категории.

МНЕ ДОСТАЛОСЬ ПО НАСЛЕДСТВУ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Мне 45 лет. У меня уже более 30 лет наследственное повышенное артериальное давление. С утра 135-145/85-100 мм рт. ст., днем - 145-165/85-100 мм рт. ст., но давления не чувствую. Утром делаю пробежку, купаюсь в реке или обливаюсь холодной водой (правда, не каждый день). Живу в частном доме, хожу за водой, заготавливаю дрова, много хожу пешком. Обязательно ежедневно парюсь в бане (делаю по 6-10 заходов в парилку). Заметила: как только уменьшается физическая нагрузка (при том же давлении), чувствую себя хуже. Стараюсь есть натуральные продукты, ограничиваю употребление соли, люблю выпить стаканчик вина, мало ем мяса. Бывает, что раза два в году при обычном давлении 2-3 дня болит голова. Причину этого отследить не могу. Таблетки пью, когда плохо себя чувствую. Знаю о таблетках длительного действия, но они ведь не застрахуют от кризов. И потом: если начать лекарства пить постоянно, то можно подсесть на них до конца жизни, увеличивая дозу. Какие минусы у этих таблеток?

О. Орлова.

Физическая активность, правильное питание и лечение баней - все это здорово. Однако повышение давления до 160/100 мм рт. ст. при таком идеальном образе жизни говорит о том, что есть необходимость проконсультироваться с врачом о назначении лечения. Решение принимается не только на основании показателей вашего давления, но и с учетом других факторов риска: утолщения стенок сердца, поражения почек, наличия атеросклероза. Принцип «не пить таблетки - можно подсесть на них» неверный. Многолетний опыт показывает: прием вовремя назначенных таблеток продлевает жизнь. Скорее всего, таблетки вам придется принимать постоянно, может быть даже увеличивая дозу, - так вы проживете дольше.



Американские ученые считают, что стресс способен спровоцировать развитие тромбоза. Причем у мужчин в ответ на эмоциональное напряжение подсккивает артериальное давление и учащается пульс, а у женщин возрастает риск ишемии и сгущается кровь.

Повышение артериального давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульт), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще - поражение сосудов ног.

Чтобы после инсульта разработать речь, очистить сосуды мозга и подлечить нервы, смешайте по 100 г измельченного в порошок сухого корня аира и майского меда. Нанесите смесь на кусочек льняной ткани и наложите ее больному на язык. Пусть жуеет ее, как жвачку, глотая слюну. Выполнять процедуру нужно как можно чаще.



ТРАВЫ, КОТОРЫЕ РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ

- ✓ Ива.
- ✓ Конский каштан.
- ✓ Диоскорея
- ✓ Пион.
- ✓ Душица.
- ✓ Тмин.
- ✓ Череда.
- ✓ Малина.
- ✓ Мята.
- ✓ Ромашка.
- ✓ Чабрец.
- ✓ Гинкго.
- ✓ Медуница.
- ✓ Цикорий.
- ✓ Лещина.
- ✓ Лабазник (таволга).
- ✓ Мелисса.
- ✓ Боярышник.
- ✓ Красный клевер.
- ✓ Донник.
- ✓ Акация.
- ✓ Шелковица.

Густая кровь опасна

По статистике, каждый четвертый житель планеты – в группе риска по тромбозу. Как возникает это состояние и можно ли от него защититься?



Что нужно знать о тромбах

При тромбозе в кровеносных сосудах формируются сгустки крови - тромбы. Этот процесс может происходить в венах и артериях. Однако где бы ни застрял тромб, он способен полностью или частично остановить движение крови. Это не сулит ничего хорошего.

Ничуть не лучше, если тромб оторвется и вместе с током крови попадет в другие части организма. Например, если его занесет в легкие, возникнет тромбоэмболия легочной артерии - состояние, которое требует немедленной медицинской помощи. Если же кровяной сгусток попадет в мозг, может случиться инсульт. Вот почему нужно как можно больше знать о тромбозе.

Тромбоз до поры может быть бессимптомным

Чаще всего при тромбозе поражаются ноги. Человек при этом может испытывать чувство тяжести, распирающей боли по ходу вены. Нога отекает и увеличивается в размере, кожа краснеет и становится синюшной. В общем, пропустить такое сложно.

Однако тромбозы бывают и в других местах, в том числе в глубоких венах. В этих случаях болезнь часто протекает бессимптомно. Люди даже не догадываются о формирующихся тромбах. Единственное спасение - профилактика.

P.S. Вишня, клюква, черника, малины, малина и имбирь разжижают кровь. Полезны также клубника, шпинат, гречка, помидоры и шиповник - они укрепляют стенки сосудов.

Операции, травмы и авиаперелеты сгущают кровь

Во время травм и хирургических вмешательств организму приходится сгущать кровь, чтобы залатать поврежденный сосуд и предупредить кровопотерю. А густая кровь - это риск тромбообразования. Особенно если травмы или операции тяжелые.

Также тромбозу способствует венозный застой, который может возникнуть при сидячем образе жизни, частых авиаперелетах, длительных поездках в автобусе или автомобиле. Если предстоит

долгий перелет, не берите билет у окна, иначе большую часть путешествия вы проведете неподвижно. Садитесь у прохода - волей-неволей придется вставать, пропуская соседей. Тем самым вы разгоните кровь, снизив риск тромбообразования.

Болезни, провоцирующие образование тромбов

Это лишний вес (при серьезном ожирении вероятность образования тромба возрастает в 5 раз), ишемическая болезнь сердца, гипертония, варикозное расширение вен, нарушение обмена веществ, гормональные изменения, связанные с беременностью и приемом оральных контрацептивов.

Кроме того, тромбозы отмечают у онкобольных. Это связано с тем, что опухоли выделяют особые вещества - прокоагулянты, способствующие формированию тромбов. Вероятность тромбозов увеличивает и противоопухолевая терапия, поэтому онкобольные должны получать и препараты для профилактики тромбоэмболии.

Вредные привычки действительно вредят

Доказано, что тромбы у любителей сигарет появляются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Поэтому, если вы еще не бросили курить, бросайте! От других вредных привычек - алкоголя, копченой, острой и соленой пищи - тоже лучше отказаться. Все это увеличивает вязкость крови.

Дефицит жидкости - причина тромбоза

Тромб может появиться из-за нехватки воды в организме, поэтому больше пейте. Если нет медицинских противопоказаний, например проблем с почками, в сутки выпивайте 1,5-2 литра. Утром - стакан воды, на ночь - стакан воды и по стакану между приемами пищи в течение дня.

Движение - жизнь

Умеренная нагрузка - утренняя зарядка, ходьба, плавание - только на пользу. Старайтесь больше двигаться и на работе - чаще меняйте позу, вставайте с места, прогуливайтесь по коридору.

**И. Донцова, терапевт,
врач высшей категории.**

Пригодится

❁ Мучает бронхит? Насыпьте в стакан 2 чайн. ложки рылец шафрана, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте до остывания и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

❁ При общей слабости полезен березовый сок. Пейте его по 1 стакану на голодный желудок 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Я стараюсь каждое лето запастись цветками репешка

Он регулирует функцию печени, усиливает деятельность кишечника, обладает мочегонным, желчегонным, вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и общетонизирующим действием. Применяется при атонии кишечника, гепатите, ревматизме, подагре, геморрое, кожных сыпях, ангине, ушибах. Я стараюсь каждое лето в фазу цветения репешка (июнь-июль) запастись им на зиму.

Для отвара 1 чайн. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 2-3 минуты, остудите и

принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Можно подсластить по вкусу. Для порошка измельчите сухие листья репешка и принимайте по 0,5 г 4 раза в день за 15 минут до еды.

Более крепкий отвар из репешка обыкновенного используют для ножных ванн, когда болят суставы. Залейте 6 ст. ложек травы 1 л воды, кипятите 3 минуты под крышкой, настаивайте 4 часа. Также это средство можно применять наружно при ушибах, гематомах, язвах и экземах.

М. Кокарева.



УСТАЛИ ГЛАЗА?



✓ Смочите ватные тампоны свежим теплым молоком, наложите на закрытые глаза на 5 минут. Затем ополосните водой, промокните полотенцем и нанесите крем на веки. Молоко хорошо снимает не только усталость, но и воспаление глаз.

✓ Творожная маска. Заверните по одной десертной ложке творога в 2 марлевые салфетки и положите на закрытые глаза на 10-15 минут.

✓ Из шалфея. Залейте 1 чайн. ложку шалфея 100 мл кипятка и подержите под крышкой 10 минут. Процедите и разделите на 2 части, одну часть поставьте в холодильник. Сначала смочите ватные тампоны

теплым настоем шалфея и сделайте компресс на 10 минут. Затем сделайте холодный компресс на глаза. Прикладывайте попеременно то горячие, то холодные компрессы, каждый - на 5-10 минут. Завершите процедуру холодным компрессом. Повторяйте через день, лучше перед сном.

✓ Компрессы с зеленью петрушки или сырым картофелем снимут припухлость, устранят мешки под глазами и темные круги. Свежую зелень петрушки измельчите в кашицу, положите на кусочек бинта и приложите к векам на 10-15 минут. Такие же компрессы делают из тертого картофеля.

От воспалений глаз

2 ст. ложки листьев мяты перечной залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на слабом огне 5-10 минут, охладите до комнатной температуры. Тампоны смочите в теплом отваре и приложите к глазам на 2 минуты. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день.

Есть ли капли от близорукости?

Какие капли можно использовать для лечения и профилактики близорукости (минус 2)? Аллергии нет. Прописали «Квинакс», витамины и очки.

Елена.

При близорукости назначают курс витаминов, физиотерапии (электрофорез с гидрокортизоном, магниты), аппаратное лечение. Также прописывают капли, которые расширяют зрачок, и гимнастику для глаз. Все это в комплексе помогает улучшить зрение. На лекарства, в том числе и капли, требуется рецепт. Обратитесь к офтальмологу, который занимается лечением близорукости, он обязан составить для вас индивидуальную программу лечения.

На веках какие-то желтые бляшки...

Мне 65 лет. В последние 10 лет у меня на веках выросли какие-то плоские желтые бляшки. Это косметический дефект, связанный с возрастом, или какое-то глазное заболевание?

О. Лыкова.

Желтые бляшки и узелки на веках называются ксантелазмами и представляют

собой очаговые скопления холестерина. Такое случается при нарушениях жирового обмена, функций печени и при сахарном диабете. Обычно нарушений зрения ксантелазма не вызывает. Если ее и надо удалить, то только в косметических целях. Впрочем, надолго этого эффекта не хватит. Если не лечить основное заболевание, не снизить уровень холестерина в крови, не придерживаться диеты, ксантелазма появится снова.

В глазах бывают вспышки

У меня бывают словно вспышки в глазах. А недавно стали появляться мушки. Это от перенапряжения или надо идти к врачу?

Надежда.

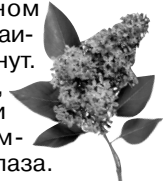
Вспышки перед глазами могут быть первым признаком изменений на сетчатке - ее дистрофии, воспаления или разрыва, которые угрожают отслойкой сетчатки. Но если эти изменения выявить вовремя, осмотрев глазное дно с линзой Гольдмана, то тяжелых осложнений можно избежать. Есть и другие причины появления вспышек и мушек, менее страшные, - сосудистые спазмы, деформация стекловидного тела, которая есть в норме почти у всех. Для исключения разрывов сетчатки надо обязательно идти к врачу.

И. Кононов,
офтальмолог, врач II категории.

Полезно знать

❁ Икры ног стягивает судорогой? Поможет лапчатка гусиная, распространенная на наших лугах и полях. Залейте 1 ст. ложку сухой травы 1 стаканом горячего молока и пейте 2-3 дня по 1/2 стакана 2 раза в день при судорогах ног. Лапчатка гусиная, заваренная в такой же пропорции, но кипятком, помогает при расстройстве кишечника.

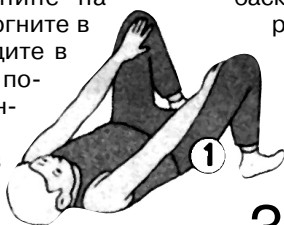
❁ Остановят слезотечение такие компрессы. Смешайте по 1 чайн. ложке корневищ валерианы, цветков белой сирени, ромашки, травы очанки и руты. Залейте 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите, остудите и делайте компрессы на глаза.



ДЛЯ КОПЧИКА

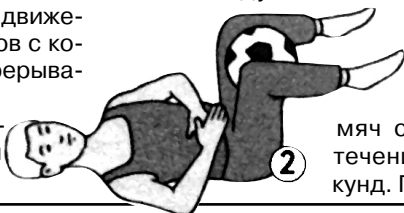
Заниматься физкультурой, выполнять утреннюю зарядку при болях в копчике не только можно, но и нужно, только с некоторыми ограничениями: нельзя бегать, прыгать, быстро ходить, делать резкие, рывковые движения, натуживаться.

1. Лежа на спине на полу, ноги согните в коленях и разведите в стороны. Ладони положите на внутренние стороны коленных суставов и старайтесь соединить колени, одновременно препятствуя руками этому движению. Сделайте 8-12 повторов с короткими (10-15 секунд) перерывами.



баскетбольный или другой того же размера). Ладони положите на живот. С усилием сжимайте колени мяч в течение 5-7 секунд, одновременно ладонями сдерживая выпячивание живота. Повторите 6-8 раз с короткими (10-15 секунд) перерывами.

3. Лежа на спине, зажмите мяч между стопами выпрямленных ног. С усилием сжимайте мяч стопами в течение 5-7 секунд. Повторите



6-8 раз с перерывами по 10-15 секунд.

4. Лежа на спине, разведите согнутые в коленях ноги и поднимите таз на 3-5 секунд. Ягодичные мышцы при этом должны быть напряжены. Повторите 6-8 раз с перерывами по 10-15 секунд.

Все упражнения при болях в копчике нужно выполнять не спеша, размеренно, ритмично, отдыхая между повторами упражнений. Можно включить спокойную музыку. Для большей эффективности комплекс упражнений рекомендуется делать 2 раза в день.



Ничего удивительного

Вся пчела состоит из пыльцы, яда, меда, прополиса, воска, хлебины. Даже после смерти пчелы не теряют своих свойств. Этим и объясняется лечебная сила подмора. Еще римляне в древности лечились отваром этого продукта.

Разбираем по составу

Основной компонент подмора - хитозан. Это вещество ускоряет заживление ран. Кроме того, оказывает обезболивающее и кровоостанавливающее действие. При приеме внутрь хитозан благотворно влияет на кишечник, желудок, печень и поджелудочную железу, нормализует пищеварение, снимает воспаление желудочно-кишечного тракта.

Еще один важный элемент - пчелиный яд. Он регулирует обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным вирусам и бактериям, способствует повышению гемоглобина.

Третий важный элемент подмора - гепарин. Это уни-

Что целебного в мертвой пчеле?

Целебны мед, перга, маточное молочко и прополис. Но пчелы дают еще одно целебное сырье - пчелиный подмор - это сухие умершие насекомые.

кальный природный антикоагулянт, который разжижает кровь и улучшает коронарный кровоток. Поэтому подмором лечат атеросклероз сосудов. И еще он устраняет сердечные боли, нормализует показатели артериального давления.

Четвертый элемент - меланин - снижает накопление радионуклидов и тяжелых металлов в организме, нормализует стул и микрофлору кишечника.

Как лечиться подмором

✿ **Мазь.** Снимает суставные и мышечные боли, приступы мигрени. Смешайте 3-4 ложки растертого в порошок пчелиного подмора с горячим растительным (лучше оливковым или льняным) маслом. Храните во флаконе из темного стекла в холодильнике. Втирайте в кожу, предварительно разогрев.

✿ **Порошок.** Улучшает стул, повышает тонус ор-

ганизма. Пчелиный подмор добавляйте в салаты, каши и другие продукты по щепотке 1-2 раза в день.

✿ **Спиртовая настойка.** Рекомендуется для стабилизации кровяного давления, при заболеваниях почек, сердечно-сосудистых, эндокринных и неврологических болезнях, варикозном расширении вен, фригидности и импотенции, для профилактики слабоумия.

Залейте 1 стакан пчелиного подмора 0,5 л водки в эмалированной кастрюле, плотно закройте и держите на слабом огне 10 минут. Затем остудите и вылейте в банку из темного стекла с крышкой. Настаивайте 10-12 дней, ежедневно встряхивая. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день.

А эта настойка полезна для мужчин. Измельчите до порошкообразного состояния хорошо просушенных мертвых насекомых. Залейте 2 ст. ложки порошка 0,5 л водки, настаивайте 2 не-

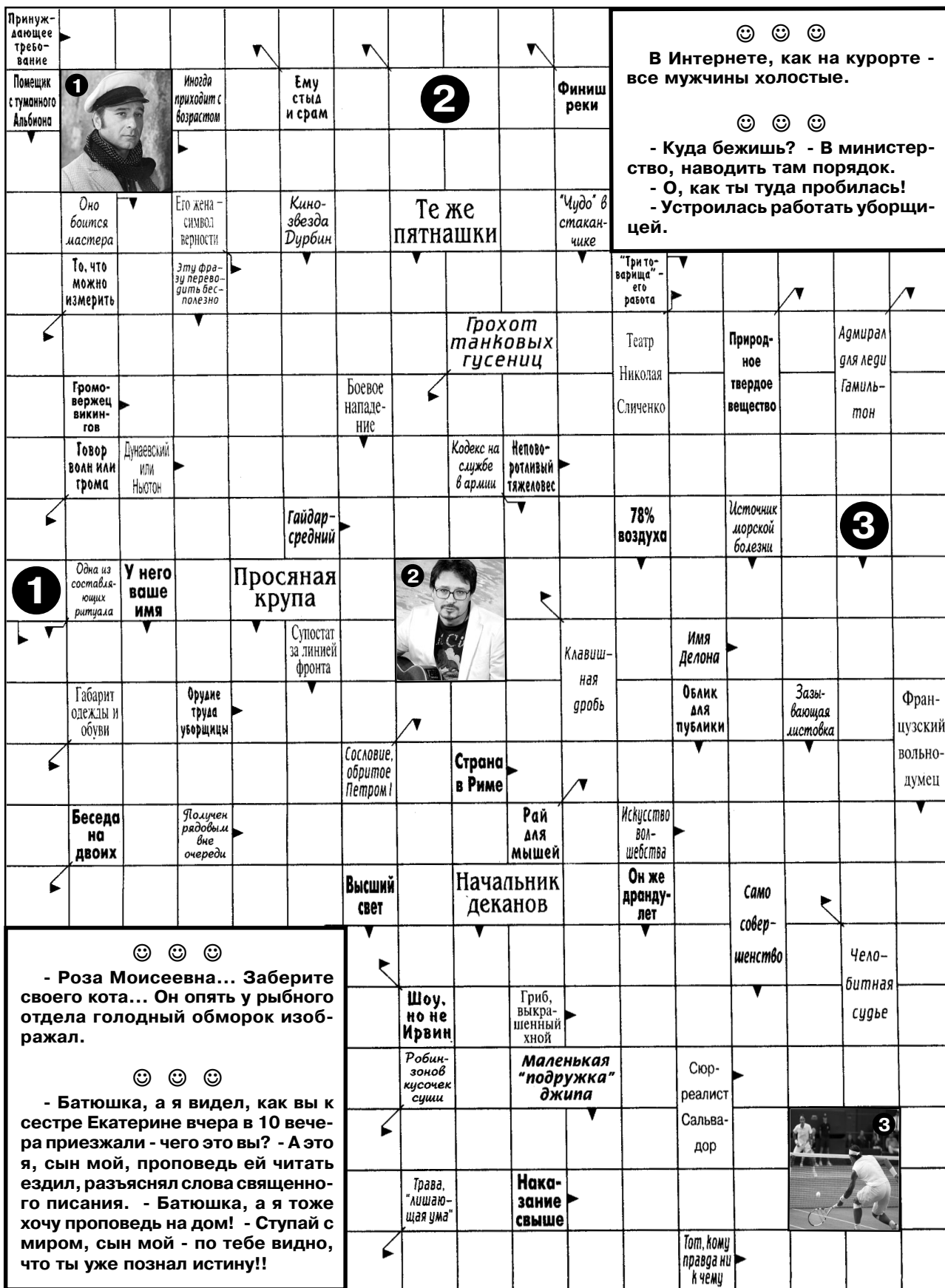
дели, ежедневно встряхивая. Затем настойку отфильтруйте и принимайте каждый день после еды 1-3 раза в день, строго соблюдая дозировку. Число капель должно равняться возрасту (30 лет - 30 капель). Сразу начинать прием с нужной дозы не рекомендуется. Несколько дней попробуйте пить настойку по 2-3 капли. Если организм не отреагирует на необычное лекарство, продолжайте обычный курс. Терапия длится не менее 3 месяцев.

✿ **Отвар.** Пьют при нервных расстройствах, бессоннице, проявлении вегетососудистой дистонии. Залейте 2-3 ст. ложки подмора 0,5 л воды и поставьте на плиту. Когда смесь закипит, убавьте огонь до минимума и держите около 2 часов. Остудите, профильтруйте через марлю. Пейте по десертной ложке за полчаса до еды. Курс - 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

И. Мосленко, фитотерапевт.

Хранить пчелиный подмор можно 1 год в сухом помещении, в плотном мешочке или картонной коробке.

Отдыхай!



Лицо с обложки



ХИЛАРИ ДАФФ

О ЛЮБВИ

И ИДЕАЛЬНОМ БРАКЕ

Хилари Дафф родила ребенка, пережила расставание с мужем и после долгого перерыва возвратилась на сцену и телеэкраны. Она спокойна и собрана и явно знает, чего хочет. Актриса рассказала о взрослении и ожидании любви.

«Сейчас я уберу телефон и можем начинать», — со смехом говорит Хилари и прячет гаджет в бюстгальтер. Мы выходим с заднего двора ее дома и оказываемся у секретного входа в парк. Прогулка начинается, а вместе с ней и рассказ актрисы о ее жизни, которая всем кажется сказкой. Это неудивительно, потому что она не понаслышке знает о головокружительной славе и роскоши. Девушка стала кумиром подростков, когда сама была почти ребенком. Но она выдержала это испытание. Ошеломительный успех сериала и фильма «Лиззи Магуайер» не вскружил ей голову. Прошло десять лет после завершения эпохи Disney, и теперь Дафф снимается в телесериале «Молодая» от создателя «Секса в большом городе» Даррена Старра. Те, кто ожидал увидеть все ту же маленькую Дафф, явно ра-

зочаровались. Ее новая героиня Келси совсем не похожа на Лиззи. «Она активно тусуется, — рассказывает Дафф, — все выходные отрывается в баре, а на следующее утро тащится в офис. Общество называет таких девушек безнравственными». 27-летняя актриса не сразу согласилась на эту роль, потому что опасалась переезжать в Нью-Йорк с двухлетним сыном Лукой. К тому же незадолго до этого она развелась с хоккеистом Майком Комри, прожив с ним в браке три года. «Я сомневалась, что вообще смогу сделать этот шаг, — говорит она, перебегая овраг по деревянному мостику, — но в какой-то момент стало понятно, что я застряла в болоте, из которого нужно срочно выбираться». Звонок от Даррена Старра заставил ее решиться на перемены и отвлечься от проблем в лич-

ной жизни. «Я не смогла отказаться! Меня зацепила героиня. Келси уже взрослая, но делает чертову кучу ошибок. Я никогда себе этого не позволяла, слишком уж заботилась о том, что подумают люди».

Дафф было всего 14, когда фильм о Лиззи Магуайер побил все рекорды кассовых сборов, уступив лишь одну позицию «Людам Х — 2». Целое поколение американцев выросло вместе с Лиззи, эти ребята любят Хилари и все, что она делает: ее музыкальные синглы, роли и даже книги. И все же фанатам, привыкшим к пай-девочке Дафф, непросто принять ее новый образ. «Я должна доказать им, что уже выросла, — объясняет актриса, — время идет, я меняюсь. Мои поклонники рано или поздно это поймут».

Тем не менее Дафф не последовала примеру других повзрослевших звезд канала Disney, например, Майли Сайрус, которая сделала все, чтобы похоронить образ Ханны Монтаны, или Линдси Лохан, ставшей лакомым кусочком для скандальных таблоидов. Хилари сразу выбрала другой путь: «Когда мне исполнилось 19, я сильно сузила круг друзей. Да, очень сложно сказать человеку в лицо, что мы больше не можем быть друзьями. Но хорошая репутация для меня важнее. Конечно, я не святая и иногда могу позволить себе мелкие шалости!» Дафф привела в пример свой хулиганский сингл All About You, который начинается со строчки: «Ты бы мог стать моим грязным секретом». «У меня имелись причины написать это песню! — говорит она, пока мы пытаясь поднимаемся в гору. — Думаю, каждая девушка хотя бы раз в жизни должна броситься с головой в приятный, но короткий роман. Для меня это стало своего рода пробуждением и сделало более свободной. С секретами интереснее! И вообще, жить очень весело».

Конечно, поклонники всегда жаждут как можно больше узнать о личной жизни актрисы. И она не делает из нее тайны. «Подроском я встречалась с 26-летним парнем, и все наверняка догадываются, чем мы с ним занимались», — рассказывает она, имея в виду Джозела Мэддена из Good Charlotte, который сейчас женат на Николь Риччи.

А вот другой бывший Дафф, Аарон Картер, все еще переживает расставание с ней. В прошлом году он выложил в «Твиттер» фото Хилари с подписью: «Не будьте дураками и не позволяйте любви уйти навсегда, как это сделал я...» А ведь они встречались тринадцатилетними.

Делать все на высшем уровне — жизненное кредо Дафф. Даже ее разрыв с Комри в январе прошлого года — мирный и дружеский. «По сравнению с остальными моими „драмами“, это мудрое и спокойное расставание. Мы не могли больше оставаться вместе, но любовь между нами никуда не исчезла. Просто мы перестали подходить друг другу», — комментирует Дафф.

Как большинство женщин, актриса всегда мечтала выйти замуж: «Мы сразу же сильно полюбили друг друга и очень хотели пожениться. Мы сделали это в мои 22. Возможно, я все-таки не до конца созрела тогда для такого решения, но ни о чем не жалею. У нас был счастливый брак». Но ее взгляд на вечную любовь сильно изменился: «Не хочу показаться резкой, но я действительно не знаю, случается ли так, что люди созданы друг для друга. За время отношений происходит много такого, с чем невозможно бороться. А я не готова ничем жертвовать. Я должна быть счастливой».

Несмотря на отрицательный опыт, Дафф не собирается оставаться в одиночестве: «Рядом обязательно должен находиться мужчина, причем не просто любовник, а настоящий друг». Дафф признается, что сейчас она работает над собой и ходит к психологу. Чему же она хочет



Хилари Дафф и Майк Комри с сыном

научиться? «Соблюдать баланс между хорошим и плохим, между работой и отдыхом. Иногда меня засасывает Instagram, но я понимаю, что должна просматривать ленту не чаще, чем раз в неделю. Очень хочется победить себя!»

В завершение прогулки мы остановились, чтобы посмотреть с холма на Лос-Анджелес. «Кля-

нуть, это очищение души, — говорит она, со счастливой улыбкой оглядываясь вокруг, — прогулки мне очень помогают. Проблемы сразу кажутся не такими ужасными. Кстати, бокал вина — тоже отличный помощник. А теперь давай сделаем селфи на память!» И она со смехом вытаскивает телефон из бюстгальтера.



Хилари Дафф и Джейсон Уолш

ХИЛАРИ ДАФФ ВСТРЕЧАЕТСЯ СО СВОИМ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ

Хилари Дафф нравится определенный тип мужчин — актриса предпочитает видеть в спутниках исключительно сильных и накачанных. Уладив все вопросы по урегулированию развода с хоккеистом Майком Комри, Хилари начала новый роман. Избранником актрисы стал голливудский фитнес-тренер, ее персональный инструктор Джейсон Уолш. На днях пара была замечена на свидании в одном из заведений Лос-Анджелеса, куда они вместе приехали на мотоцикле. По словам свидетелей свидания, «Хилари светила от счастья, а Джейсон не отпускал ее руки».



ПРОЩАЙТЕ, СТАРЫЕ ОБИДЫ!

Обида - разрушительное чувство. Но как же не обижаться, если муж в очередной раз забыл про годовщину вашей свадьбы, начальник повысил голос, а любимая подруга уже второй месяц не может найти время, чтобы встретиться?

Проведем эксперимент: вспомните, сколько раз за последнюю неделю вы обижались. На кого угодно: на родных, друзей, коллег, начальство, тетеньку из паспортного отдела и цены на бензин. Сколько обид вы припомните? Десять? Пять? Одну? Даже одна обида - это уже слишком много.

Будьте честны

Для начала научитесь не врать самой себе. Вы сколько угодно можете делать вид, что вас не волнуют замечания матери, которая все еще считает вас маленькой девочкой, не знающей, как правильно гладить мужнины рубашки и варить борщ. Но внутри вас обида будет копиться, и однажды она может вылиться в ужасную ссору. Теперь попробуйте понять, почему вы обиделись. Муж забыл про именины или годовщину свадьбы? И это знак того, что он вас не любит и не ценит? Серьезно? А когда поздно вечером он встречает вас на автобусной остановке, чтобы вам не страшно было идти домой темными переулками, это ни о чем не говорит? Значит, все-таки любит и ценит?

И вот теперь можете докопаться до настоящей причины большинства обид: они возникают, когда окружающие ведут себя не так, как нам бы хотелось. В вашей голове засе-

ла идея, что любящий муж на каждую годовщину свадьбы заказывает столик в ресторане. А муж считает, что любящий мужчина должен обеспечивать семью. Глупо обижаться на то, что ваши представления о прекрасном не совпадают.

Будьте рассудительны

Попробуйте разобраться в мотивах обидевшего вас человека. Для этого психологи предлагают использовать технику двух стульев. Сначала вы проговариваете ситуацию от своего лица, потом пересаживаетесь на другой стул и мысленно проигрываете события с точки зрения обидевшего вас человека. Так можно понять, например, что бесконечные наставления и поучения матери - это ее способ выразить свою заботу и почувствовать себя нужной. Обижать любимую дочь в ее планы явно не входило.

Или, наоборот, вы поймете, что обидное замечание коллеги в адрес вашего нового платья вызвано банальной завистью. Вы отличный работник, вас ценит начальство, у вас прекрасный муж и хорошие друзья. Есть чему позавидовать! Поэтому

**Обиды
не следует копить:
не большое,
как говорится,
богатство.**

*Евгений
Леонов.*

завистливая colega так и норовит ужалить вас побольнее при случае. И на нее не стоит обижаться, ее нужно пожалеть. Только глубоко несчастные и неуверенные в себе люди пытаются вырасти в собственных глазах, принижая других.

Будьте откровенны

По крайней мере, с близкими людьми, которые искренне вас любят. Скажите, наконец, маме, что ее замечания ранят и заставляют чувствовать себя пятилетней девочкой, неопытной и неумелой, а ведь вы уже давно выросли и даже научились правильно гладить рубашки. Или, скажем, в компании друзей муж неудачно пошутил: «Эх, моей Катюхе уже сорок стукнуло, пора менять ее на более молодую версию». Не делайте вид, что оценили шутку. Вместо этого наедине с мужем признайтесь, что его слова вас заделали. Если он начнет возмущаться: «Ты что, Катюша, шуток, что ли, не понимаешь?» - спросите, а как бы ему понравилось, если бы вы при друзьях начали шутить по поводу размера его мужского достоинства.

Будьте находчивы

Очень часто обида кажется особенно горькой, потому что в нужный момент мы не смогли быстро отреагировать и поставить обидчика на место. Например, вы до сих пор помните, как в переполненном автобусе какой-то трамвайный хам бросил обидные слова: «Куда прешь, королева?» - а вы, вместо того чтобы ответить: «Да подалась от таких баранов, как вы!», застыли с открытым ртом. Проиграйте в своей голове весь диалог и придумайте десять остроумных ответов. Так вы сможете «отпустить» ситуацию, и обида забудется.

И напоследок два психологических приема, которые помогут вам избавиться от старых обид.

* Напишите обидчику письмо, выскажите все, что думаете о нем и его поведении, выплесните свои переживания, а потом письмо сожгите и для пущего драматизма развейте пепел по ветру.

* Попробуйте технику визуализации: представьте свою обиду в виде тяжелого камня (подробно опишите, какого он размера, цвета, каков он на ощупь), а затем представьте, как вы избавляетесь от этого камня (кидаете его в воду, отправляете бандеролью обидчику и т.д.). Так вы в полной мере оцените значение выражения «камень с души свалился».

В выходные в кафе и торговых центрах выделяются из толпы образцовые семьи. Вот сидят за столиком мама, папа, сынишка лет трех-четырех и дочка-подросток. «Убери локти со стола! Не смей брать картошку руками!» - делает женщина замечание девочке. Поймав осуждающий взгляд старушки за соседним столиком, уставшая мать виновато пожимает плечами: «Извините, ребенок абсолютно не воспитан. Понимаете, это дочь моего мужа от первого брака. Она с нами только по выходным...» Старушка кивает и переводит взгляд на свою тарелку - то ли из понимания и сочувствия, то ли не желая вникать в чужие проблемы. А проблем в этой семье немало - как и в любой другой, где женщина становится супругой мужчины, уже состоявшего в браке.

Призрак из прошлого

«Что-то борщ у тебя не наваристый. Вот Маринка всегда добавляла в него кусочек сала...» - с такой фразы начинаются скандалы даже в образцовых семьях. Маринка, Светка или Катюсик - это бывшая жена вашего благоверного. Неважно, прожили они вместе десять лет или всего год, но в подсознании мужа прочно засела модель построения быта с этой женщиной. Хотите вы или нет, а образ бывшей пассии вашего супруга, словно призрак из прошлого, будет преследовать вас всю жизнь. Конечно, с годами он немного потускнеет, но не исчезнет. Борьбаться с ним бесполезно. Отныне вы обречены отвечать не только за свои, но и за чужие недостатки. Например, в вашем доме может не быть телевизора - только потому, что бывшая благоверная вашего возлюбленного целыми днями смотрела телешоу и мыльные оперы, забывая приготовить обед и забрать из детсада детей. Умная женщина в данной ситуации начнет создавать собственные семейные ценности и традиции. Настолько яркие и увлекательные, что вскоре бывшая семейная жизнь покажется ее супругу тусклой и ненастоящей.

Чужих детей не бывает?

В добрачный период вы с умилением смотрели на розовощекого мальчугана или пытались подружиться с тринадцатилетней девицей - детьми вашего возлюбленного от первого брака. Но стоило прозвучать вальсу Мендельсона, как эти «милые детки» стали вас раздражать. А все потому, что теперь делить с ними приходится не только внимание мужа, но и семейный бюджет. Настоящей проблемой это становится после рождения ваших собственных детей. Конечно, алименты - это существенная статья расходов, особенно если вы знаете, что бывшая тратит их отнюдь не на памперсы и школьные тетрадки, а на ремонт и новую шубу. Но алиментами дело не ограничивается. В самый неподходящий момент в вашей квартире раздастся телефонный



КЛУБ ВТОРЫХ ЖЕН

Первый брак - тренировочный, а второй - постоянный. Так рассуждают женщины, которым пришлось стать 2 у своего мужа. Иногда они чувствуют себя спартанцем, выигравшим битву, но чаще - бедной лошадкой, везущей груз проблем из чужого прошлого.

звонок, и дите от первого брака сообщает папочке, что нужно заплатить за репетитора по английскому, купить новый телефон взамен украденного или финансово поучаствовать в поездке на море. И ваш муж, всегда такой прижимистый в денежных вопросах, вдруг без торга обещает чаду выделить немаленькую сумму. Откуда? Конечно же, из вашего семейного бюджета. Устраивать скандалы и пытаться что-то объяснить бесполезно. Выходя замуж за мужчину с прошлым, будьте готовы к тому, что в любой мо-

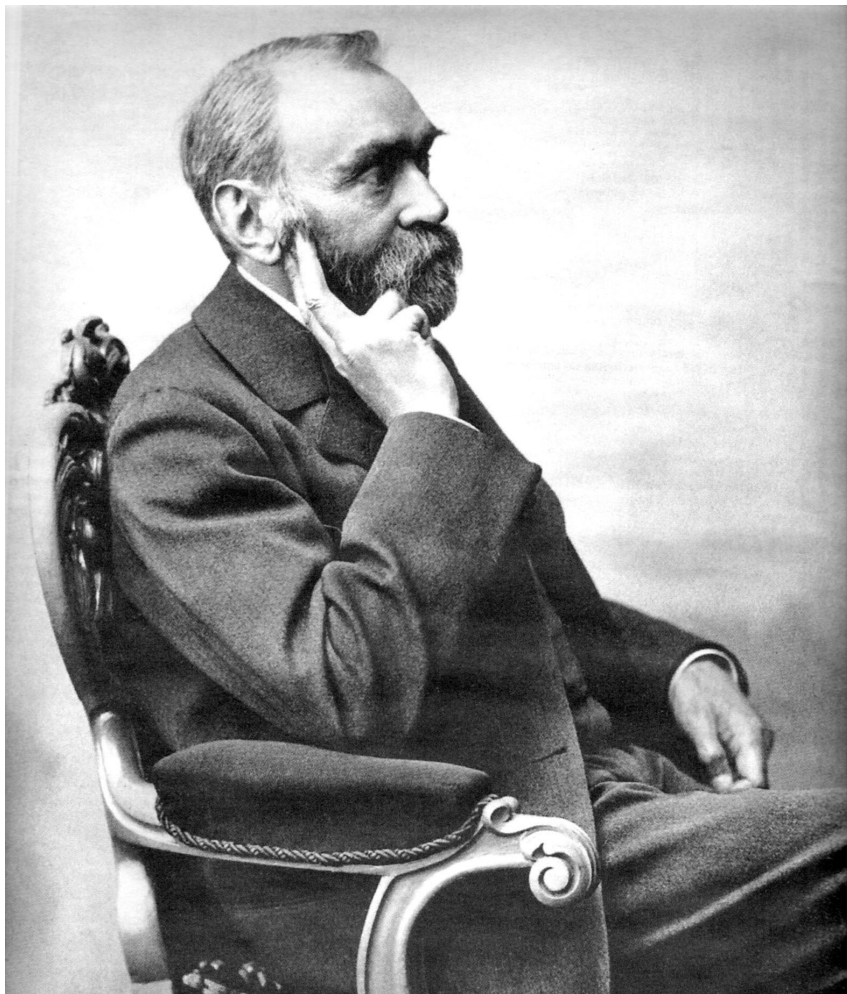
мент он может сорваться с места и броситься на выручку бывшей жене («Ах, у моей машины спустило колесо!») или детям от первого брака («Папа, мама сегодня не может забрать меня с тренировки!»). И ему наплевать, что рушатся все ваши планы на вечер. Его гонит огромное чувство вины перед семьей, которую он оставил. Забота о детях от первого брака - это не всегда плохо. Во-первых, педагогический опыт позволит вашему мужу не допустить прошлых ошибок в общении с вашими общими детьми. Во-вторых, вы можете быть уверены, что в случае развода (всякое бывает) ваш супруг поведет себя благородно и будет продолжать заботиться о вас и о детях.

Дружить семьями?

Некоторые мужчины стремятся познакомить нынешнюю жену с бывшей едва ли не раньше, чем с собственной матерью. С одной стороны, для них все еще важна ее оценка, с другой - они хотят похвастаться, что не одиноки, с третьей - некоторые на полном серьезе считают, что вы подружитесь. Если ваш муж одержим идеей общаться семьями, может, и не стоит упираться и отрешиваться от знакомства с его бывшей. Почему бы и нет? Ведь часто случается так, что она «дура», «стерва» и «злодейка» только в ваших мыслях, а на деле - милая женщина, с которой ваш супруг просто не сошелся характером.



Выходя замуж за мужчину с детьми от прошлого брака, будьте готовы искренне принять их



АННА ДЕЗРИ И АЛЬФРЕД НОБЕЛЬ

В 1896 году ушел из жизни ученый, гений своего времени Альфред Нобель. Многим современникам он запомнился как величайший человек с ужасным характером. Родственники и коллеги свидетельствовали о том, что с Нобелем невозможно работать, а его необщительность повергает в шок любого образованного человека. Завещание ученого удивило практически всех родственников, ведь Альфред Нобель велел отдать все свое состояние на организацию премии для ученых со всего мира. Удивительным было то, что сам Альфред Нобель назвал 5 ученых дисциплин, в которых должны отмечаться успехи его коллег, но среди этих дисциплин не было математики.

Тогда игнорирование одной из главных наук мира показалось странным, но сейчас биографы с легкостью отвечают на вопрос о том, почему же математика не вошла в число изначальных пяти дисциплин, выбранных Нобелем. Причиной стала трагическая любовь, которая в дальнейшем поставила крест на личной жизни изобретателя.

Начало истории любви Альфреда Нобеля к Анне Дезри

Самая главная история любви в жизни изобретателя началась в Петербурге, когда ему было всего 17 лет. На одном из светских раутов

Альфред Нобель встретил девушку Анну Дезри.

Она происходила из датского рода и поразила Нобеля не только своей привлекательностью, но и скромностью. Первая любовь захлестнула будущего гения, и он с невероятным энтузиазмом стал планировать свадьбу и счастливую личную жизнь.

Сама же Анна не отвечала Альфреду взаимностью. Они встречались каждый четверг в доме графини, которая устраивала званые рауты для эмигрантов из разных точек мира, по воле случая оказавшихся в холодной России.

Нобель мог часами разговаривать со своей возлюбленной, раз за разом признаваясь ей в любви. Девушка молчала, поскольку не могла ответить ничего подобного будущему ученому.

Тогда Нобель начинал пускаться в воспоминания о своих путешествиях, рассказывая девушке о странных традициях в разных странах мира.

Справедливости ради стоит сказать, что Альфред Нобель в молодости был хорош собой. Привлекательный мужчина среднего роста, брюнет с голубыми глазами, он мог обольстить любую молодую красавицу в Петербурге, но самого юношу интересовала лишь загадочная привлекательность Анны Дезри.

Сама Дезри тоже была хороша собой, имела отличное воспитание и неплохие знания в области технических и гуманитарных наук.

Биографы Нобеля неизменно приходят к выводу, что причиной столь продолжительной и болезненной влюбленности стало то, что в Анне ученый отыскал своего единственного друга за всю жизнь.

Несмотря на то, что Анна Дезри не испытывала к Альфреду Нобелю чувств, они поддерживали дружеские отношения, регулярно ведя светские беседы на званых вечерах в Петербурге.

Рано или поздно в этой любовной истории должен был появиться третий человек, который и вызвал все последующие несчастья Альфреда Нобеля, заставив его надолго возненавидеть математику.

Трагический поворот в главной любовной истории Альфреда Нобеля

Однажды на званом ужине Альфред заметил, как его возлюбленная живо беседует с молодым человеком. Ранее Нобель никогда не видел Анну Дезри такой улыбчивой, веселой и красивой.

Скромная девушка все время покрывалась румянцем, но ни на миг не отходила от красавца, которого звали Франц Лемарж.

С этого дня, общение Альфреда Нобеля и Анны Дезри практически полностью сошло на нет. Девушка игнорировала старого друга, уделяя внимание лишь Лемаржу. Однажды она и вовсе без объяснений покинула будущего ученого, заметив вдалеке Лемаржа.

Новый возлюбленный Дезри заметил, в какое неловкое положение она поставила Нобеля, и решил дополнительно уязвить юношу. Он громко на весь зал спросил, где Нобель занимался математикой, и хорошо ли он владеет знаниями в этой области.

Сам Альфред Нобель обучался математике у лучших преподавателей мира, о чем поспешил заявить Лемаржу. Тот не растерявшись, написал на салфетке легкую математическую задачу и попросил юношу решить ее.

Однако Альфред Нобель настолько переволновался, что математические символы стали расплываться у него перед глазами. Не сумев решить задачу, юноша отдал салфетку сопернику, признал свое поражение и с позором ушел со званого вечера.

После этого молодой человек впал в депрессию, подолгу не выходил из своей комнаты, а вскоре и вовсе заболел. Лихорадка длилась несколько дней, а юноша то и дело выкрикивал имя своей возлюбленной.

Об этом свидетельствовал отец Альфреда, который неотрывно сидел около постели будущего ученого. После того, как Альфред Нобель выздоровел, он решил стать величайшим ученым, чтобы доказать Анне Дезри, что она приняла неверное решение.

От своей цели Нобель не отступал на протяжении долгих десятилетий, что позволило ему добиться просто невероятных успехов!

Трагическая судьба великого человека

Многие великие умы отличались своими странностями, но даже среди них Альфред Нобель умудрялся выделяться. У него практически не было друзей, ученый не мог доверять кому-то из своего окружения. Желая достигнуть своей цели и стать великим ученым, Нобель мог месяцами не выходить из дома, штудировать книги.

И вот однажды он изобрел нитроглицерин, который оказался настолько нестабильным, что привел к взрыву в Стокгольме. В ре-

зультате этого взрыва погибло несколько сотен человек, в том числе и брат великого изобретателя. Следующие несколько лет он провел в лаборатории, желая добиться стабилизации своего изобретения.

Однако карьерные успехи, многочисленные изобретения и финансовое состояние, которое росло год от года, не могло залечить душевные раны Альфреда Нобеля. Биографы отмечали, что ученый посвящал Дезри многочисленные стихи, поэмы о невзаимной любви, смерти и даже суициде.

Сама же Дезри вышла замуж за Лемаржа спустя несколько месяцев после злополучного случая с математической задачей, которую Нобель так и не смог решить.

После того случая, Нобель перестал посещать званые вечера, на которых собирались его ровесники. Вся жизнь ученого была посвящена науке и трагическим воспоминаниям о невзаимной любви.

Именно из-за первой юношеской влюбленности в Дезри, Нобель так и не смог построить нормальные семейные отношения, не встретив достойную женщину.

Уже будучи взрослым и обеспеченным мужчиной, Альфред Нобель в последний раз познал любовь. Его избранницей стала молодая, двадцатилетняя простолюдника по имени Софи Гесс. Ученый приобрел для своей возлюбленной небольшой домик неподалеку от Вены, обучал ее светским манерам и выдавал огромные суммы на карманные расходы.

Сама Софи была девушкой не слишком порядочной, которая попутно заводила романы с несколькими мужчинами, живя за счет Альфреда Нобеля. Спустя несколько лет Софи решила выйти замуж за одного из своих любовников, выбив у Нобеля ежегодное пособие для себя при условии, что больше она никогда не появится в его жизни.

Близкие ученого утверждали, что в старости он регулярно вел беседы с Анной Дезри, находясь в одиночестве в своем доме. Ученый часто выкрикивал имя возлюбленной, про которую не смог забыть и спустя долгие годы.



Наследие великого Альфреда Нобеля

Спустя десятилетия, когда Нобель уже был известным на весь мир ученым, а богатство не принесло ему счастья, он задумался над тем, как оставить свой след в истории. Над рожденным пацифистом Нобелем судьба неплохо посмеялась, ведь главное изобретение ученого – динамит, стало оружием массового убийства.

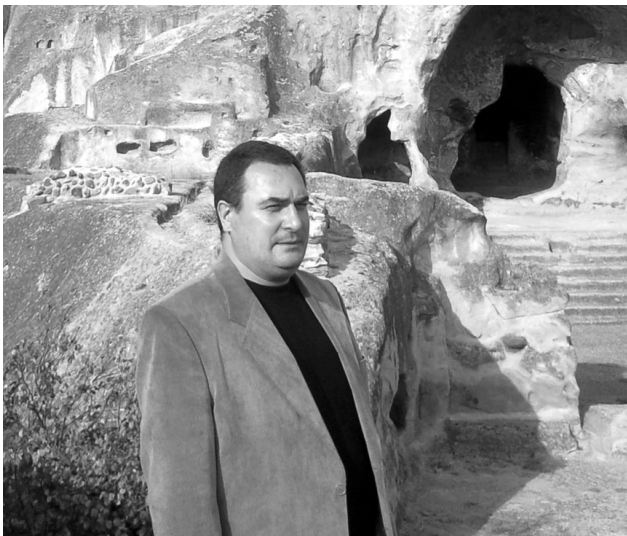
Да и премия, учрежденная Нобелем, все чаще испытывает на себе политическое влияние, становясь орудием давления на ученых по всему миру.

Сейчас никому неизвестно, смог ли Нобель исполнить свою мечту, заставив Анну Дезри пожалеть о своем замужестве с Лемаржем. После свадьбы ни об Анне, ни о ее муже ничего неизвестно.

Биографы вспоминают о Дезри только в контексте с упоминанием имени самого Альфреда Нобеля. Его трагическая любовь стала шоком для многих исследователей, ведь в памяти современников образ Нобеля ассоциировался со вздорным характером мужчины, его нелюдимостью и скептицизмом по отношению ко всем окружающим.

Практически у каждого великого ученого, музыканта, писателя была своя муза, возлюбленная, которая помогала гению творить. Вот только Анна Дезри лишь незримо присутствовала в жизни Альфреда Нобеля, оставив неизлечимую рану на его сердце.

НЕВЕЗЕНИЕ ЗАРАЗНО!



«Уважаемый г-н Дмитрий! Я много о вас читала, и еще большому числу моих знакомых вы помогли. Может и мне, вы сможете дать совет. Мой вопрос будет интересен и другим читателям. Я знаю, что не только я столкнулась со следующей проблемой! Я работаю в солидной фирме – занимаю немалый пост. Все у нас шло хорошо, но вот, что произошло. По рекомендации вышестоящего начальства к нам на работу взяли нового сотрудника. Та фирма, где наш новый сотрудник работал раньше – обанкротилась. С его приходом и у нас начались проблемы. Я постаралась разузнать об этом человеке побольше, и вот, что я узнала. Там где он начинал работать – начинались серьезные проблемы – фирмы разорялись. Возможно ли, что этот человек несет на себе негатив, который влияет на всех и все, что его окружает? Нана Т., г. Тбилиси»

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРА-СЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ. Мы живем в мире энергии. Каждое живое существо обладает своей аурой – энергетикой. Каждый предмет в этом мире обладает энергией. Человек любой предмет или человека видит, прежде всего, через свою ауру. От того какая у человека аура зависит его жизнь. Люди с сильной и чистой аурой – успешны, здоровы, счастливы и богаты. Такие люди достигают больших высот и в работе и в личном плане у них полный порядок! Их называют «баловнями судьбы» и к ним тянутся люди. В чем же феномен таких людей? Ответ прост – аура. Чистая и сильная аура подобна бриллианту, она сверкает и переливается, привлекая взоры и в ее лучах хотят находиться все! Люди с маленькой, ослабленной и разрушенной аурой – неудачники. За что

бы они не взялись – ничего у них не получается. Часто женщины остаются незамужними, а мужчины не могут жениться. У них постоянно проблемы с деньгами, с окружающими людьми они в постоянном конфликте. (Просмотрите на своих знакомых, соседей или даже родственников. И проанализируйте свое отношение к ним. Результат может оказаться для вас неожиданным!) Так в чем несчастье таких людей? Опять ответ – аура! Маленькая, разрушенная и грязная аура отталкивает от себя окружающих. Обладатели разрушенной и загрязненной ауры, даже если имеют красивую внешность, становятся для окружающих непривлекательными – с ними никто не хочет общаться ни в деловом плане, ни в личном. Более того, мы знаем, что взаимодействие между людьми происходит в пер-

вую очередь на энергетическом уровне. А значит, общаясь с человеком, обладающим грязной и разрушенной аурой, мы, образно говоря, пачкаем свою ауру, и тем самым цепляем на себя чужие проблемы. А от чужих проблем трудно бывает избавиться без участия специалиста. Чужие проблемы проникают в нашу жизнь и начинают портить все планы: и личный и деловой. И получается вот что, пообщавшись некоторое время с неудачником (обладателем плохой ауры) удачливый человек тоже становится неудачником! **Невезение заразно!**

Что касается предметов и помещений, то происходит аналогичная ситуация. Все у вас хорошо – вы счастливы, здоровы и удачливы. Все у вас на подъеме. Вы покупаете новую квартиру или автомобиль, о которых мечтали... А через некоторое время понимаете, что с приобретением квартиры или автомобиля вы приобрели и чужие проблемы – начинает рушиться бизнес, в семье полный разлад, да и со здоровьем неважно. Далее больше! Если вовремя такому человеку не помочь, то далее ему помочь будет почти невозможно. Поверьте, неудачниками не рождаются, а становятся. Человек может от рождения не обладать большой аурой, но если у него она сохранится чистой и не разрушенной, то он проживет свою жизнь мирно и счастливо. Возникает вопрос. Что делать? Что приводит к разрушению и загрязнению нашей астральной оболочки – ауры? Любое астральное воздействие глаз или порча - «джадо» разрушает вашу энергетiku – ауру. Кроме того, плохое пожелание может нанести вашей ауре непоправимый вред. Аура человека может разрушиться под воздействием геопатогенных и техногенных зон. Любой вирус, в том числе и грипп разрушает ауру, также как наведенная порча. И даже счастливый обладатель большой ауры, если не будет принимать мер по очищению своей энергетики от негатива, со временем

превратится в неудачника! Первыми признаками загрязненной ауры являются маленькие проблемы. И если вовремя не обратиться на это внимания, то проблем с каждым днем будет становиться все больше и больше.

Ваша аура и аура вашего дома – основная защита от проблем. Надо заботиться о вашей ауре и ауре вашего дома и все у вас будет просто отлично!

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили – вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики – порчи, сглаза. Изготавливает защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, бизнес, и от врагов.

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

Проводит эффективное увеличение сексуальной энергии у мужчин и женщин. Эффективно помогает в обретении спутника жизни. Проводит: настройку на исполнение заветного желания, настройку на финансовое благополучие, настройку на выезд за границу, настройку на устройство на работу. Экстрасенс Дмитрий при помощи методики Рэйки проводит исправление и корректировку кармы. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

**Экстрасенс
Дмитрий
БИБИЛАШВИЛИ
ведет прием только
по предварительной
записи. тел. 218-32-88,
моб. 5-77-43-69-87,
5-95-144-888.**

Ваш любимый сканворд

Бой		Аврал (разг.)	Архи- тектор	Юрист									
Рос. по- этесса		Меняют на шило	Функция tg			Украше- ние стены	Вовочка ...Цветки	Кагор Влага с неба		Оленина			
Шаг с уг- розой				Покатая поверх- ность						Аудка			
Балет- мейстер						Семга Шнур отделки							
Бирже- вое дело				Измор Ущерб					Генера- тор идей		Профес- сиональ- ный рост		
Майя Плисец- кая		"Дикие розы" Кар- тинка			Унтер- офицер С... сойти!								
				"Черво- на..." Обитель дервиша			Луб Четкость мысли						
	Архар Мостки		Чертеж "Родич" журавля				Потроха						
				Медл. темп Абзац					Имя Пачино				
	Кража машины ...Литви- нова												
	Обл- центр РФ ...Михал- ков												
	Место шофера	Вере- ница повозок	1	Ложь позитив- но грустно									
Третье блюдо													
Ага						Ученый- мистик Све- тильник	Пыл Атака собой						
				Начало Оливк. масло				Подруга Чапаева Серое вещ-во					
Опус Равеля						Спортив- ная борьба					Рота у древних греков		
Красный плод					Шипучий напиток				Сын Апол- лона				
Подсоб- ка с ло- патами		Капитан "Наути- луса"				Жизнь- малина							
				Край на- двигаю- щейся армии					Емкость				

1



Сочная ягода в саду



ТАЙНА ИМЕНИ

Когда у меня дома, тьфу-тьфу, все в порядке: дети учатся, не болеют, не скандалят по пустякам и я живу тихо и спокойно, значит, точно нужно позвонить маме. Она быстро поставит меня с ног на голову.

Так случилось и на сей раз. Оказалось, что мама потеряла все документы. Абсолютно все - от паспорта до карточки медицинского страхования. И сидит на даче, не зная, что ей делать: то ли ехать в город восстанавливать, то ли дальше сидеть за городом как ни в чем не бывало - может, сами собой найдутся...

- Мама, ты хорошо искала? - уточнила я.

- Ну вроде бы, - ответила она, - представляешь, даже свидетельство о браке потеряла! Как ты думаешь, теперь я могу считать себя свободной?

- И мама еще минут десять мечтала, как окажется свободной...

Сколько я себя помню, у мамы с документами отношения не складывались, но она как-то умудрялась без них обходиться. Началось все с ее рождения. Как уверяла ее мама, моя бабушка, мама родилась в июне, но с регистрацией не спешили и свидетельство получили только в июле. И месяц в свидетельстве записали - июль. Каждый год я не знаю, когда ее поздравлять с днем рождения - в июне или в июле. Если звоню в июне, мама возмущается и говорит, что за столько лет я бы могла запомнить месяц ее рождения. Если звоню в июле, мама обижается еще больше -

родная дочь забыла ее поздравить не по паспорту, а по факту рождения. Последнее время я поздравляю ее дважды - на всякий случай.

Про год рождения у меня тоже большие сомнения. Последние лет двадцать мама убеждает меня, что ей почти семьдесят. Всем остальным она сообщает, что ей едва за пятьдесят. Ну, совсем немного. По паспорту - 1949 год рождения. Но мама утверждает, что паспорту верить нельзя, что в ее случае может оказаться верным. Еще она говорит, что чувствует себя на тридцать - тридцать два и именно ее внутренний, а не биологический возраст нужно считать истинным. Но когда речь идет о документах, мне кажется, что маме столько же лет, сколько ее внучке, то есть шесть.

Когда я была маленькой и мы ездили в отпуск, мама каждый раз учила со мной, как ее зовут - то она была Ириной Ивановной, то Натальей Петровной. Объяснялось все просто: билеты было достать сложно и их выписывала на себя мамина подруга тетя Ира. А по паспорту тети Наташи мы ездили в какой-то очень престижный пансионат по путевке: тетя Наташа поехать не могла, путевка сгорала и мама решила ехать по ее документам. Я думала, что все мамы меняют себе имена и отчества, и тоже собиралась изменить себе имя. Мне не нравилось быть Машей, я хотела быть Леной, как еще пять девочек в нашей группе детского сада. Или Катюшей, как моя лучшая подруга. Правда, когда меня спрашивали, как

зовут маму, я надолго задумывалась, не зная, какое имя назвать. Когда спрашивали, как зовут меня, я тоже не сразу отвечала, потому что никак не могла решить, быть мне Леной или Катюшей. На собеседовании в первый класс из-за моей заминки учительница смотрела на мою маму с подозрением, а на меня - с жалостью. И даже то, что я умела считать и писать, не убедило учительницу в том, что я нормальный ребенок, а не с психической травмой.

Конечно, у мамы в паспорте нет и никогда не было записи о рождении ребенка. Когда я была подростком и интересовалась семейными тайнами, меня это очень удивляло. Ну неужели я, единственная дочь, настолько не важна для своей родительницы, что она меня даже в паспорт не записала! Я уже собиралась было страдать по этому поводу, но не стала. Ведь и фамилия мамы была написана с ошибкой. Вместо «е» была написана «и», буква была аккуратно, по-ученически, зачеркнута, а сверху приписана «е». Рядом стояла неуклюжая подпись и корявая надпись: «Исправленному верить».

Тут я, конечно, сразу все поняла. Начальником паспортного стола долгое время работала мамина подруга, и, видимо, запись в паспорте делалась после того, как подружки выпили вина. Вверху главной страницы документа красовался отпечаток пальца - явно след шоколадной конфеты. Но это ладно. На фотографии точно была не мама, а какая-то другая женщина - с огромным ухом и красными волосами. У мамы тогда воспарилась мочка из-за неудачного замочка на сережке, а цвет волос объяснялся провальным экспериментом с краской. Как уж мама жила с этим паспортом, я не знаю. Но теперь и такого не было.

С трудом я уговорила родительницу приехать в город и начать оформлять документы. В паспортном столе она устроила скандал, отказавшись платить штраф за потерю, поскольку, с ее точки зрения, паспорт она не теряла, а он сам исчез. Потом у мамы случилось беспамятство, и она назвала свою девичью фамилию, на которую ей и выписали временную справку. Поняла она это, когда уже вернулась домой. Пришлось идти назад и объяснять, что это она не специально сделала, это ее подсознание так решило.

Карточку медицинского страхования мама тоже переоформила. Но когда решила записаться к терапевту, штрих-код на карте не сработал. Я бы удивилась, если бы было по-другому. Говорят же, что имя, отчество и фамилия могут определять судьбу. И возможно, мамины потери документов определили и мое будущее. Иначе мы бы не ездили вместе на море, к бабушке по поддельным билетам. Не жили бы под другими именами в пансионатах. И у меня была бы спокойная, размеренная жизнь, будь я шестой Леной в группе.

ОНИ СДЕЛАЛИ ЭТО

Даже самая неприступная холостяцкая крепость падет под натиском настоящей любви — это доказали знаменитые девушки, которые построили семью с, казалось бы, неисправимыми ловеласами.

Амаль Аламуддин и Джордж Клуни



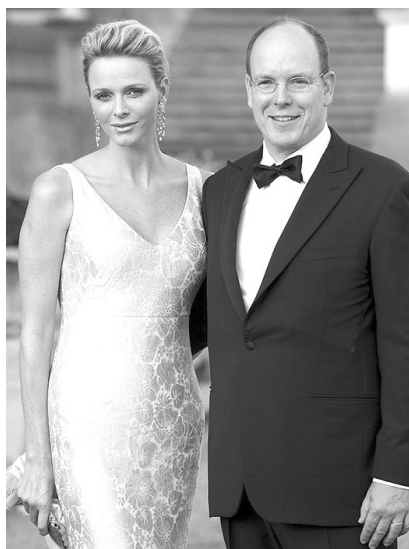
Вообще-то, это не первая женитьба актера, но после брака с актрисой Талией Балсам (с 1989 по 1993 год) Клуни торжественно поклялся более никогда не жениться. И довольно долго держал свое слово. Какие только красавицы ни пытались пленить его сердце — Клуни не поддавался никому. Увести упряма к алтарю удалось не актрисе, не модели и вообще не звезде, а строгой юристке, 36-летней адвокатессе Амаль Аламуддин. «Амаль — чудесное создание. Заботливая. И умнейший человек из всех, кого я когда-либо знал. У нее потрясающее чувство юмора», — так Джордж Клуни ответил на вопрос, за что он влюбился в свою жену.

Бехати Принслу и Адам Левин



За бурную личную жизнь Адама прозвали Manwhore — «распутник». Первой девушкой музыканта стала школьная подруга Джейн Херман, а после начала звездной карьеры список рокара пополнился более известными именами. Его связывали отношения с теннисисткой Марией Шараповой, певицей Джессикой Симпсон, моделью Анжелой Белотте, моделью Анной Вялицыной. С последней он встречался два года, но девушка в итоге бросила ухажера. Левин недолго грустил в одиночестве и в 2012 году закрыл роман с подругой своей бывшей пассии, топ-моделью Бехати Принслу. В 2013 году пара ненадолго рассталась (говорили, что Адам в то время искал счастье в объятиях модели Нины Агдал), но спустя несколько месяцев вновь сошлась. На этот раз Адам не стал никуда убежать и сделал предложение. 19 июля 2014 года Адам и Бехати поженились, а сейчас готовятся к рождению первенца.

Шарлен Уиттсток и принц Альбер II



Князю Монако очень льстил статус самого завидного холостяка королевства, и, несмотря на двух внебрачных детей (от разных матерей), Альбер не спешил жениться. С пловчихой Шарлен Уиттсток князь познакомился в 2000 году на соревнованиях в Монако. Тогда Шарлен завоевала золотую медаль, и ловелас Альбер, привыкший ко всему лучшему, не мог пройти мимо, но спортсменка долго не давала поклоннику ответ. Это и привлекло князя. Он привык, что девушки сразу же падали в его объятия, но Шарлен держала оборону 11 лет, то планируя по-

молвку, то отдаваясь от жениха, пока в конце концов в 2011 году официальные источники не сообщили о королевской свадьбе. Ходили слухи, что в ночь перед свадьбой Шарлен пыталась совершить побег. Правда это или нет, остается только догадываться, но позже Альбер выступил с официальным заявлением, что это не более чем глупые сплетни, над которыми они с женой лишь посмеялись. В прошлом году князь и княгиня стали родителями двойняшек.

Никки Рид и Йен Сомерхолдер



Даже самые внимательные репортеры поначалу не видели ничего серьезного в отношениях Йена и Никки. В 2009 году у Сомерхолдера был роман с актрисой Эшли Грин, и Рид довольствовалась ролью подруги. Через два года актер связался с Ниной Добрев, а Никки вышла замуж за певца Пола Макдональда. Сомерхолдер под венец не спешил. До актрис Эшли Грин и Нины Добрев он крутил романы с дизайнером Сарой Малатейстой, с наследницей Ники Хилтон, со звездой «Остаться в живых» Мэгги Грейс, с продюсером Меган Олд и актрисой Кейт Босуорт. Когда в начале 2014 года Сомерхолдер сделал перерыв в любовном марафоне, а Никки Рид развелась, ребята начали поддерживать друг друга с помощью утренних пробежек и шопинг-терапии. Общие интересы привели их к роману, и уже осенью пресса запестрела сообщениями о свадьбе актеров.



ОДИН НА УЛИЦЕ

Научите детей правильно вести себя с чужими людьми, чтобы не попасть в беду.

Отойди на два шага

★ Ребенок должен понимать, что перед ним незнакомый человек. И не важно, кто это - ребенок, парень, девушка, дядя или тетя. Со всеми нужно вести себя одинаково.

★ Обычно ребенок инстинктивно вслушивается в то, что ему говорят. Чужак, продолжая свою речь, стремится подойти поближе. Малышу необходимо время, чтобы понять, что происходит. Поэтому лучше, чтобы он находился на безопасной дистанции - это два метра. Чтобы карапуз ее запомнил, отмерьте на полу нужное расстояние, потренируйте глазомер.

★ Злоумышленники - хорошие психологи. Они могут заболтать и взрослого, не говоря уже о ребенке. Но детям сложно перебивать взрослого человека, ведь мы сами учим их вежливости. Объясните малышу, что незнакомый человек может поговорить с ним не более 5-10 секунд. Потом надо бежать. Куда? В безопасное место: на детскую площадку, где многолюдно, в магазин, где есть охранник. Можно обратиться к знакомому. Оказавшись в безопасном месте, малыш должен позвонить родителям и дословно пересказать разговор.

Каким фразам незнакомых людей нельзя верить

★ Котенок забрался в трубу, у меня рука туда не пролезит, помоги, пожалуйста.

★ У меня такая ягода крупная созрела, а я не очень люблю. Хочешь поесть?

★ У моего сына (дочери) день рождения. Он такого роста, как ты. Я хочу купить курточку, можешь помочь выбрать?

★ Помоги поискать мою маленькую дочку, она в кустах заблудилась.

★ Посмотри время на моих часах, я очки забыла.

★ Помоги мне сережку найти, я ее в траве обронила.

★ Мальчик, ты же не боишься меня? Помоги мне достать воздушного змея с дерева. Я подсажу, а ты достанешь.

Обсудите другие ситуации

Люди постарше действуют иначе, например просят: «Помоги поднять продукты в мою квартиру на третьем этаже. Ведь старикам надо помогать!» Да, старым нужно помогать. Но убедите ребенка, что прежде всего надо думать о собственной безопасности.

С. Мигунова, детский психолог.

СОВСЕМ МАЛЫШ

★ В 9-12 месяцев у детей активно развивается координация движений, наступает время первых самостоятельных шагов. Обязательно обращайте внимание на то, как кроха их делает: следите за правильностью постановки стопы. Малыш должен ставить ее прямо, а ноги и спинка у него должны оставаться ровными. От этого зависит будущее здоровье ребенка.

★ Знакомя кроху с горшком, одновременно не забывайте приучать ребенка к основам гигиены. Научите его, что каждый раз, как он «пообщался» с горшком, надо помыть руки, даже если горшок остался пустым!

★ Малыш растет и становится более самостоятельным. Вот он уже вырывает из ваших рук мыло, стремясь помыть руки сам. Пусть у крохи оно будет в форме забавного зверька, а также дайте ему яркое полотенце и табуретку-ступеньку, встав на которую, он дотянется до раковины.

ОДИН ДОМА

Пока ребенок находится за закрытой дверью, он в безопасности, но стоит ее открыть - и он добыча злоумышленников. Подготовьте ребенка к этой ситуации. Правила такие:

1. Никому не открывать дверь, потому что у всех домашних есть ключи. Если ребенку доверено открывать дверь кому-то кроме родителей, то, прежде чем повернуть защелку, нужно спросить: «Кто там?» Ответ «я» - еще не повод впускать человека в дом. Нелишним будет попросить того, кто звонит в дверь, назваться, даже если малыш узнал его по голосу или одежде, увиденной в глазок.

2. Если родители не велели никому открывать в их отсутствие, то не подходить к двери, если звонят. Злоумышленник может услышать детские шаги, вывести ребенка на диалог, а это уже половина дела.

3. Не реагировать на телефонные звонки. А чтобы не было соблазна, перед уходом отключите телефон или научите отвечать, что мама сейчас занята и перезвонит позже. Рассказывать, что он один дома, сообщать адрес, во сколько родители возвращаются с работы, запретите.

М. Левина, детский психолог.



КАК УБЕДИТЬ МУЖА НЕ ЛИХАЧИТЬ НА ДОРОГЕ?

Милая «Подруга»! У моего мужа большой стаж вождения, водит он агрессивно. А я переживаю за него, боюсь, что однажды попадет в аварию! Но мои доводы он и слышать не хочет!

Анна Коваленко.

ПОДРУГА: Многие мужчины по своей натуре более экстремальны, чем женщины. Скорее всего, ваш супруг, осознавая, какой опыт у него за плечами, думает, что ему все под силу и нет такой ситуации на дороге, с которой он не смог бы справиться.

Ответьте самой себе на вопрос, чего ваш муж боится больше всего. Например, если он не любит терять деньги, тогда самое время напомнить ему о том, что в столице повсюду камеры, фиксирующие скорость. За превышение грозит штраф, который ударит по вашему бюджету. Супруг боится обидеть вас и расстроить? Тогда скажите ему о том, что, лихача на дороге, он рискует и своей жизнью, и вашей, потому что вы не перенесете, если с ним что-нибудь случится. Боится болезней - приводите ему примеры трагических последствий аварий, когда люди оставались беспомощными инвалидами на всю жизнь.

Однако стоит учесть, что такие разговоры эффективны только в спокойной обстановке.

РАЗРЕШИТЬ ЛИ СЫНУ ВЫПИВАТЬ?

Милая «Подруга»! Мой 15-летний сын стал выпивать. Немного шампанского по праздникам, с папой иногда чуть-чуть пива. Не знаю, правильно ли мы поступаем, разрешая ему это делать...

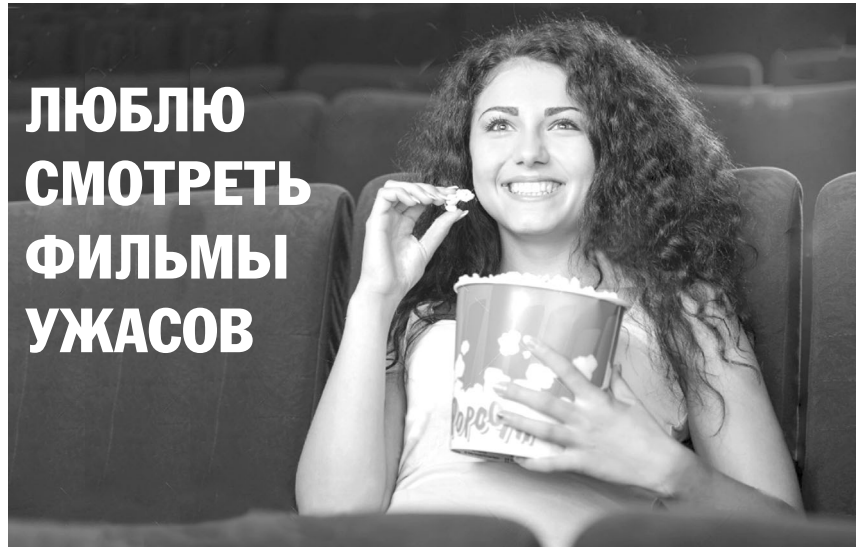
Марина К.

ПОДРУГА: Подростковый период - это время поиска себя и определение границ дозволенного.

С одной стороны, лучше пусть он попробует алкоголь дома, под вашим присмотром. Начнете строго запрещать - все равно нарушит запрет. С другой стороны, в этот период очень важно подать правильный личный пример. Подумайте сами: если у вас на столе часто стоит алкоголь, вы сами его употребляете, вам становится весело, ребенок думает, что это и есть норма. Сократите количество алкоголя на праздники, возможно, в какие-то праздничные дни можно вообще обойтись без него.



ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ ФИЛЬМЫ УЖАСОВ



Милая «Подруга»! Очень люблю смотреть фильмы ужасов, детективы, фильмы-катастрофы. Многие этого не понимают, да я и сама начала задумываться: все ли со мной нормально?

Ольга Т.

ПОДРУГА: Хочу вас успокоить: ничего страшного в вашем случае я не вижу. Да, для женщины это довольно необычные предпочтения, ведь мы привыкли считать, что дамам нужно смотреть романтические мелодрамы. Но в данном случае пол не играет особой роли. Я бы сказала, что здесь нужно отталкиваться от вашего темперамента, особенностей характера.

Чаще всего «кровавые подробности» любят смотреть и смаковать те, у кого собственная жизнь не очень динамичная и насыщенная. Они ищут ярких ощу-

щений, а самый простой способ их получить - включить телевизор или открыть Интернет, где можно их найти в большом количестве. Если вы хотите изменить эту ситуацию, задумайтесь над тем, что вы можете поменять в своей жизни, чтобы она стала более интересной. Может быть, запишетесь в спортивную секцию, посетите парк с интересными аттракционами, отправитесь в места, где еще никогда не бывали. Тогда ваш мозг сможет переключиться и начать черпать эмоции и энергию из собственных ресурсов.

МНЕ ПЛОХО, А ЛЮБИМОМУ ВСЕ РАВНО...

Милая «Подруга»! Мой молодой человек совсем не обращает внимания на мое внутреннее состояние. Я могу находиться в депрессии, а он этого даже не заметит. А мне обидно!

Дарья Иванова.

ПОДРУГА: Дарья, поймите: мужчины устроены совсем иначе, нежели мы с вами. Это женщины все чутко воспринимают, переживают, улавливают малейшее изменение настроения партнера. Сильный пол гораздо менее эмпатичен.

Ваш возлюбленный, скорее всего, не такой уж черствый сухарь, каким вы его видите. Он может замечать ваше состояние, но думать про себя: «И что это такое с ней творится? Ничего не понимаю! Оставляю-ка я ее пока в покое, от греха подальше!» Или же он хочет вам помочь пережить непростой период, но совсем не знает, как это сделать.

Облегчите ему задачу. Первой подойдите и прямо скажите: «Знаешь, дорогой, мне так грустно. Хочется, чтобы ты меня обнял и поцеловал, - мне станет гораздо легче». Если вам нужно выговориться - поступайте так же. Про-



сто подходите и говорите о своих потребностях.

Мужчины, увы, не очень догадливые, так что зачастую придется брать ситуацию в свои руки.



КАК ОБЩАТЬСЯ С КОЛЛЕГАМИ

Где бы вы ни работали - в салоне красоты, почтовом отделении или на орбитальной станции, - вам придется столкнуться с одними и теми же типажми сотрудников. К каждому из них нужен свой подход.

Если вы хотите добиться успехов в своей работе, вам нужно найти общий язык не только с начальством и клиентами, но и с коллегами. Далеко не все они окажутся дружелюбными людьми. Среди них наверняка найдется немало неприятных персонажей.

Птица-говорун

Кажется, будто его завораживает звук собственного голоса. Он готов часами говорить о чем угодно: о погоде, политике, меню в столовой или о своем визите к стоматологу, урологу и проктологу. Если вы задаете ему вопрос, требующий четкого ответа «да» или «нет», он пускается в получасовое объяснение. И не дай бог спросить его, как идут дела! Тактика поведения. Универсальный совет - старайтесь обходить Говорунов стороной, не позволяйте им красть ваше время. Рабочие вопросы лучше решать по электронной почте, а если Говорун поймал вас на офисной кухне и уже набрал в легкие воздух для очередной тирады, не стесняйтесь избавляться от него под любым благовидным предлогом: «Я была бы рада с тобой поболтать, но если через полчаса я не положу на стол шефа отчет, меня четвертуют и лишат премии. Увидимся позже!»

Сплетник

Его любимая тема для разговоров - личная жизнь окружающих. Сотрудница склада N еще не успела повесить трубку, поругавшись с мужем по телефону, а Сплетник уже побежал рассказывать «по секрету всему свету», что N разводится с мужем. Наверное, он ей изменяет. Причем уже давно. Да и сама N на прошлой неделе целый час провела с начальником транспортного цеха за закрытыми дверями. А вы не знали?

Тактика поведения. Слушать и молчать. Слушать - потому что Сплетник действительно знает все и обо всех. Эта ценная информация поможет вам лавировать среди сложных офисных течений. Молчать - потому что все, сказанное вами, может быть использовано против вас. Не успели вы, например, подумать вслух: «Ну надо же, какая легкомысленная особа эта N», - а ей уже передали, что «София Михайловна назвала вас женщиной легкого поведения».

Карьерист

Не задумываясь пойдет по головам ради собственной карьеры. Думаете, как он получил место ведущего специалиста? Подсидел своего пред-

шественника, тот уже четыре месяца работу найти не может.

Тактика поведения. Вам придется поддерживать хрупкий баланс. С одной стороны, старайтесь всеми силами избежать конфликта интересов и вообще любого конфликта. Если дело дойдет до прямой конфронтации, то Карьерист превратится в ураган разрушительной силы. С другой стороны, не нужно становиться ковриком для вытирания ног. Если Карьерист покушается на сферу ваших интересов (например, пытается увести клиента), то вам тоже нужно показать свои коготки. Можете, например, рассказать клиенту «забавную» историю о том, как Карьерист в прошлом месяце перепутал цифры и выставил счет не на десять тысяч, а на сто. Ваш соперник должен получить четкий сигнал: «Мы живем в мире и согласии, но лишь до тех пор, пока ты не попытаешься пролезть на мою территорию».

Трудоголик

В восемь утра он уже на работе, в девять вечера он еще на работе, и при этом искренне удивляется, почему остальные сотрудники не разделяют его рабочего рвения.

Тактика поведения. Если Трудоголик - ваш начальник, то вам не остается ничего другого, как самому изображать из себя любителя 12-часового рабочего дня или задуматься о поисках другой работы с менее трудолюбивым начальством. Если Трудоголик - один из коллег, то, чтобы не выглядеть на его фоне форменной лентяйкой, старайтесь акцентировать внимание начальства на своих достижениях, а не на том, сколько времени вы проводите за рабочим столом. Пока Трудоголик рассказывает душераздирающую историю о том, как он днюет и ночует в офисе, чтобы обслужить всех клиентов, вы расскажите о том, что придумали новую систему, которая позволяет сократить время работы с клиентом на 25%.

Раздолбай

Его девиз: «Ты, работа, нас не бойся, мы тебя не тронем». Он находится в хороших - а то и родственных - отношениях с шефом, поэтому ему сходят с рук опоздания и срывы дедлайнов.

Тактика поведения. Нужно быть готовым к тому, что если вы окажетесь в одной команде, то вам придется работать и за себя, и за «того парня». Вы можете минимизировать риски, если будете четко делить зоны ответственности. Еще лучше, если это будет зафиксировано письменно в приказе или в переписке по электронной почте. Скажем, вы отвечаете за работу с поставщиками, а Раздолбай ведет работу с оптовыми клиентами. И если возмущенный клиент начнет обрывать телефоны в офисе и жаловаться на то, что перед майскими праздниками в его магазин не завезли мясо для шашлыков, то вы можете с чистой совестью сказать: «Этим вопросом занимается другой сотрудник. Сейчас я вас соединю».



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



НАСЛЕДНИКИ ПРО ПРАВУ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

ВОПРОС: После смерти наследодателя мы получили в собственность однокомнатную квартиру в следующих долях: я - $\frac{1}{2}$ (как наследник по завещанию), $\frac{1}{4}$ - мой двоюродный дядя (как наследник по закону - пенсионер, инвалид 2-й группы) и $\frac{1}{4}$ - вдова (пенсионерка). У дяди и вдовы есть собственные отдельные квартиры. Я пока прописан у матери в другом городе, где нахожусь на её иждивении, т.к. являюсь студентом на бюджетном обучении. Вдова поставила нам условие: выкупить её долю в квартире в течение месяца, без рассрочки и проволочек. Я и мой дядя не имеем таких средств, хотя выкупить долю хотим, но по разумной цене. Какие у нас есть варианты решения вопроса и можем ли мы отстоять свои интересы? Как я буду сосуществовать в однокомнатной квартире с чужими людьми, если вдова всё же продаст свою $\frac{1}{4}$ часть?

ОТВЕТ: Ситуацию можно разрешить следующим образом. Предъявите в суд иск вдове. Предмет иска - раздел наследственного имущества, признание доли в праве собственности на квартиру незначительной, её выкупе, прекращении права собственности (вдовы) на долю. Одновременно с подачей иска обязательно заявляйте ходатайство о наложении запрета на совершение любых сделок с квартирой. Это не позволит ей переоформить долю на третье лицо и манипули-

ровать вами. Оценить долю в праве собственности нужно обязательно. Ищите специалиста для оценки именно доли в праве собственности. При такой оценке учитывается очень много параметров. В том числе, невозможность реального использования доли по назначению. Это влияет на цену. Вполне возможно, что после предъявления иска и наложении ареста на квартиру вдова станет более сговорчивой и вы сможете заключить мировое соглашение на взаимовыгодных условиях.

ВОПРОС: В 1992 году был приобретён садовый участок. Спустя десять лет я вышла замуж, а два года назад (будучи замужем) я приватизировала этот участок на себя. Сможет ли мой муж претендовать на него при разделе имущества (есть несовершеннолетний ребёнок)?

ОТВЕТ: Нет, он не сможет претендовать на данное имущество.

ВОПРОС: У нас в собственности есть трехкомнатная квартира. Собственники - я, моя дочь, сестра, отец, мать и бабушка (мать моего отца). У каждого по $\frac{1}{6}$ доли. В феврале 2016 года умерла бабушка. Затем, не успев вступить в наследство, умирает папа. У моей бабушки был еще один сын, который скончался несколько лет назад. Хотелось бы знать, как будет наследоваться доля бабушки в квартире и имеют ли право на имущество дети моего умершего дяди (внуки бабушки)?

ОТВЕТ: Да, они являются наследниками по праву представления. Но речь идет

исключительно о доле бабушки, на часть которой можете претендовать и вы.

ВОПРОС: Мы с женой собираемся развестись и она хочет делить имущество. У меня есть парк автомобилей, которые записаны на меня, и дом, где сейчас проживает супруга. Этот дом построил я, но земельный участок принадлежал жене. Я не хочу отдавать ей машины, но готов оставить ей дом. Есть ли у меня шанс выиграть это дело?

ОТВЕТ: Вы можете поставить в суде вопрос о разделе имущества следующим образом - вам машины, а ей дом.

ВОПРОС: После смерти отца в деревне осталась земля. Наследниками были я, мой брат и мама. Брат написал отказ в пользу меня и мамы и мы оформили землю на двоих. По словам нотариуса, половина участка по супружеской доле отходит матери, а вторая половина делится между нами пополам. То есть, я получил из общих 12 соток 3 сотки, а мама - 9. Она хочет свои сотки передать по завещанию мне. Сможет ли мой брат после смерти матери претендовать как-то на эту землю?

ОТВЕТ: Если он будет иметь право на обязательную долю, то да.

ВОПРОС: Могут наследника лишить его доли на основании того, что он не ухаживал за наследодателем?

ОТВЕТ: Нет, не могут. Подобное основание для признания наследника недостойным не предусмотрено законом. Это можно сделать только в случае злостного уклонения от выполнения лежащих на нем в силу закона обязанностей по содержанию наследодателя.

ВОПРОС: Мой бывший муж разводится во второй раз и сейчас начинает делить имущество со второй женой. От первого брака у него двое детей, от второго - один. Собственность, которую сейчас делит бывший муж со второй супругой, покупалась еще в первом браке, а оформлена уже во втором. Могут ли дети от первого брака претендовать на данное имущество?

ОТВЕТ: Могут, но только как наследники.

ВОПРОС: У меня образовался большой долг по алиментам из-за появившихся финансовых сложностей. Мне арестовали счет в банке, регистрационные действия на автомобиль и т.д. Как можно снизить сумму долга? Как договориться с судебными приставами о рассрочке платежей по долгу и о снятии арестов в банке и на автомобиль?

ОТВЕТ: Снизить размер долга можно только в судебном порядке. С приставами договорится вы не сможете. А рассрочить платежи также можно посредством суда.

ВОПРОС: После смерти родителей осталась неприватизированная квартира. В ней прописан только брат. Имею ли я право на долю в квартире?

ОТВЕТ: Нет, так как квартира не находилась в собственности родителей на момент их смерти.



(Продолжение. Начало в 1-25)

– Почему ты ненавидел мужчину, появившегося в жизни твоей сестры? – спросила Отэм.

– Потому что он был манипулирующим людьми сукиным сыном.

Отэм подошла к большому окну и посмотрела на внедорожник Сэма, стоящий на подъездной дорожке. Если бы они были семьей, он стоял бы сейчас в гараже. Рядом с ее «Субару».

– Что с ней случилось?

Сэм молчал так долго, что Отэм уже не надеялась дождаться ответа. Она посмотрела на него. Высокого мужественного мужчину со сдвинутыми бровями.

– Он убил ее. – Сэм отвел взгляд. – Когда она наконец собралась с силами и ушла от него, он ее выследил и застрелил.

Сердце Отэм упало, и в то же самое мгновение собственные страхи и сомнения были забыты.

– Сэм.

– Я был на другом конце страны. Наслаждался жизнью. Я жил в Торонто, а потом... – Сэм пожал плечами и посмотрел на Отэм. – Потом моя жизнь остановилась.

Повинуясь порыву, Отэм подошла к нему.

– Когда она умерла?

– Тринадцатого июня.

Отэм вспомнила, что Сэм упомянул дату смерти своей сестры тогда, в Лас-Вегасе.

– Ей было всего двадцать четыре года. Она была умной и красивой. Вся жизнь была у нее впереди. Она хотела работать учительницей. Учить маленьких детей. – Сэм замолчал и пожал плечами. – А вместо этого нам пришлось заказать панихиду и упаковать в коробки ее вещи.

Отэм порывисто обняла Сэма за талию и прижалась щекой к его груди напротив сердца.

– Я знаю, что это такое – упаковывать в коробки целую жизнь дорогого человека. Мне очень жаль.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

Сэм был таким напряженным, что напоминал обтянутый кожей камень.

– Она была моей младшей сестренкой, и я должен был заботиться о ней. Наш отец погиб, когда ей было десять и она зависела от меня. Я помогал ей делать уроки и купил платье для студенческого бала. Я должен был беречь ее. И не уберег.

Отэм ничего этого не знала. Сэм говорил, что его сестра умерла, но не вдавался в детали.

– В этом нет твоей вины, Сэм.

– Теперь я это знаю. Но я слишком долго испытывал чувство вины и злился. – Сэм поднял руку, погрузил пальцы в волосы Отэм, и она почувствовала, что он немного расслабился. – Мне до сих пор ее не хватает. Я до сих пор злюсь, но больше не направляю свою злость на себя или окружающих.

Отэм некоторое время слушала глухое биение сердца Сэма, а потом повернула голову и прижалась к его груди губами. Она всегда считала Сэма довольно поверхностным человеком, интересующимся лишь сиюминутными удовольствиями. И он таким был. Но в его голубых глазах таилось и что-то более глубокое. Что-то, что он предпочитал скрывать. Под чарующей улыбкой скрывался мальчишка, занявший место отца и дисциплинированный мужчина, усердно работающий, чтобы достичь поставленной цели.

– На протяжении многих лет я совершал необдуманные поступки. И ты тоже стала жертвой моего безрассудства.

Отэм посмотрела на Сэма, на его упрямые сжатые губы.

– Я совершил много такого, о чем теперь очень сожалею. Чего стыжусь. Хотя, наверное, не так сильно, как должен. – Сэм криво улыбнулся. – Я жалею о том, что натворил в Вегасе.

Отэм тоже жалела. Удивительно, но чувство это было не таким сильным, как несколько месяцев назад.

– Нет, я жалею не о том, что встретил тебя. Ведь без тебя в моей жизни не было бы Коннора. Я жалею о том, что женился на тебе впопыхах и совсем не помню церемонию нашего бракосочетания. Жалею, что причинил тебе боль. Жалею, что вел себя не как мужчина, а как тряпка. Что бросил тебя в отеле, не сказав ни слова на прощание и оставив на память о себе лишь свидетельство о браке и дурацкую плюшевую собаку. Я очень об этом жалею. Чувство вины и смущение не дают мне покоя. – Сэм прижался лбом ко лбу Отэм. – Мне очень жаль, Отэм. Мне очень жаль, что я оставил тебя одну в «Цезаре».

Впервые за все то время, что они были знакомы, Сэм сожалеет о чем-то. Впервые с тех пор, как Отэм зала-

тала раны на сердце, она почувствовала, как натянулась одна из струн ее души. Она уронила руки и сделала шаг назад. Единственное слово, которого она так ждала, могло разрушить с таким трудом выстроенную заново жизнь. Не надо заставлять ее забыть. Не надо делать как лучше. Не надо заставлять ее полюбить снова.

– Я не хочу, чтобы ты нравился мне настолько сильно.

– Я и так уже тебе нравлюсь. – В уголках губ Сэма заиграла улыбка. – Думаю, лени у тебя в офисе доказал, насколько сильно я тебе нравлюсь.

– Это был просто секс. Не более. – Отэм покачала головой и подняла руку, как если бы хотела остановить Сэма. – Никакой привязанности.

Сэм наклонил голову, чтобы заглянуть Отэм в глаза. На его губах больше не было улыбки.

– Ты считаешь, что не сможешь забыть о случившемся в Вегасе, да?

Сможет ли она?

– Не знаю. У меня не очень-то хорошо получается прощать и забывать. – А если она простит и забудет, то какой душой будет себя считать, если история повторится снова? Сэм – звезда хоккея. Он жил на широкую ногу. А она – нет. – Я стараюсь вообще не думать о том периоде моей жизни. – Хотя иногда это невозможно.

– Расскажи.

– Зачем?

– Потому что ты не можешь не думать об этом. А мне так же необходимо услышать это, как тебе выговориться. – Сэм протянул руку. – Потому что я всегда думал об этом.

Отэм сделала еще один шаг назад, и Сэм опустил руку. Он думал об этом? Он думал, но так и не удосужился набрать номер и поговорить?

– Мне было страшно, Сэм. – Отэм убрала с лица волосы. – Я была напугана и беременна от парня, которого совсем не знала. Беременность должна была стать счастливейшим временем в моей жизни, но не стала. Каждый ребенок заслуживает родителей, с восторгом ждущих его появления на свет. Но Коннор был этого лишен. Пока другие женщины ходили на курсы молодых родителей вместе с мужьями, я переживала развод. Ну что тут еще скажешь? – Очевидно, много, потому что слова полились потоком. – За несколько месяцев до этого умерла моя мать, а Винс уехал воевать в Ирак, Афганистан или Южную Корею... Я не вдавалась в подробности. Я не видела собственного отца десять лет, и я была совершенно одна. Уставшая как собака и совсем одна. Рядом со мной не было никого. Я не знала, как буду содержать себя и ребенка. Ты – мужчина, поэтому тебе никогда не понять

моего страха. – Отэм подошла к кофейному столику и разгладила тетради Коннора. – Я не понимала, почему такое произошло. Не понимала, почему оказалась в такой глупой ситуации. – Отэм принялась перебирать цветные карандаши. – И я не понимала, почему ты на мне женился, а потом бросил на произвол судьбы. Это было ужасное время в моей жизни, и я была... – Отэм начала складывать карандаши в коробку, – напугана.

Сэм наблюдал за тем, как Отэм собирает школьные принадлежности Коннора. Гладкие щеки пылали от обуревавших ее эмоций, а лоб прорезали глубокие морщины. Он причинил ей боль. И всегда знал это. Он просто не знал, что с этим делать. До сегодняшнего дня.

– Я в самом деле ничего этого не понимал. – Но теперь начал понемногу понимать. Его мгновенное влечение. И силу этого влечения. Он начал понимать, что, может быть, просто влюбился в девушку в переполненном баре. В девушку, которую совсем не знал, ибо в тот момент его жизнь представляла собой полную неразбериху. Что, может быть, его сердце просто выбрало неподходящий момент для глубоких чувств.

Каждый тренер, с которым он работал, каждый капитан, с которым он играл, говорил одно и то же: «Ты никогда ничему не учишься с первого раза. Тебе обязательно нужно наступить на те же грабли второй раз, чтобы ты наконец понял». Вот и теперь Сэм видел то, что увидел тогда в баре «Пьюр». Яркий переливающийся свет, который хотелось поймать и сделать своим навечно.

– Если это хоть как-то утешит тебя, – произнес Сэм, – ты всегда ужасно меня пугала.

Отэм искося посмотрела на бывшего мужа.

– Верно.

– Я не лгу. Ты так уверена в себе и стараешься ни от кого не зависеть. И это немного пугает. – На этот раз Отэм позволила Сэму взять себя за руки. – Ты прекрасная мать и возглавляешь собственную компанию. Ты могла бы сидеть дома и жить на деньги, что я выплачиваю Коннору. Любая другая женщина так и сделала бы. Но не ты. Ты работаешь не покладая рук. – Сэм всегда восхищался этой чертой Отэм. – Ты должна собой гордиться.

– Ты считаешь меня хорошей матерью?

– Конечно. Я не мог бы желать лучшей матери для своего сына. – Сэм улыбнулся, чтобы немного снять напряжение. – Я говорю это вовсе не для того, чтобы уложить тебя в постель.

Отэм закусила нижнюю губу.

– Спасибо.

– Спасибо тебе.

И Сэм поблагодарил Отэм единственным известным ему способом. Он

отвел ее в спальню и снял с нее одежду. А потом уложил на постель и прикрыл ее тело поцелуями. Он занимался с ней любовью, и на этот раз, скользнув в глубины ее лона, он почувствовал себя так, словно вернулся домой после долгого отсутствия. Словно хотел остаться здесь навсегда.

Сэм взял лицо Отэм в ладони и прошептал:

– Позволь мне любить тебя, Отэм.

– Да, – ответила она и выгнулась навстречу его телу. – Не останавливайся, Сэм.

Они говорили о разных вещах, но впервые в своей жизни Сэм понял, чем классный секс отличается от занятий любовью. Впервые в своей жизни Сэм хотел от женщины больше, чем она от него.

Позже Отэм лежала в объятиях Сэма в теплой постели и наслаждалась ощущениями от замечательного секса. Она прижалась спиной к его груди, и его пальцы пробежались по ее руке и остановились на запястье.

– Ты закрыла мое имя крылышками. – Сэм приподнял руку Отэм и поцеловал ее в то место, где еле заметно бился пульс. – Значит ли это, что ты считаешь меня ангелом?

Отэм рассмеялась:

– Темным ангелом из ада.

– Когда ты перебила мое имя?

– Спусти несколько недель после рождения Коннора.

– Ох. – Сэм поморщился. – Так быстро? Я хотя бы выждал время.

Отэм посмотрела на него через плечо.

– А ты когда?

– Через несколько месяцев после развода.

Отэм перевернулась на спину и посмотрела на Сэма. В мягком свете спальни взгляд ее зеленых глаз встретился с его взглядом.

– Все люди, которых я знала и у которых были татуировки с именами возлюбленных, жалели об этом.

– Это была не лучшая из моих пьяных идей. – Сэм улыбнулся и положил руку на обнаженный живот Отэм. – Она стоит в одном ряду с собачьей свадьбой и концертом Шер.

Отэм рассмеялась – насыщенный, полный удовольствия звук.

– Шер была не так уж ужасна.

– Это ты так говоришь.

– А откуда тебе знать? Ты же проспал почти весь концерт. Вот мы и ушли, не дождавшись окончания.

О... Может, поэтому он и не помнил концерта. А ведь всегда винил в этом количество выпитого спиртного и инстинкт самосохранения.

– У меня есть для тебя хорошая новость. Шер дает еще по меньшей мере пять «прощальных» концертов. Барбра тоже.

Отэм улыбнулась:

– Ну что, пойдешь на концерт Барбры Стрейзанд?

Черт, нет! Лучше уж получить шайбой промеж ног. Хотя...

– А что мне за это будет?

– Футболка «Одна ночь с Бабс». – Отэм перевернулась на бок, чтобы посмотреть на Сэма, и ее рука скользнула по его бедру. – Можешь надеть ее, когда пойдешь в бар с друзьями.

Последнее время Сэм почти не бывал в барах и совсем не переживал из-за этого. Он предпочитал проводить время со своей семьей, в постели Отэм в ее разноразмерном доме с отвратительными обоями и старыми коврами.

Его семья. Сэм даже не знал, когда начал воспринимать их троих, как семью – может, в Моклипс, – но это казалось ему правильным.

– Боюсь, парни надерут мне за это зад. Может, вместо этого ты, я и Коннор отправимся летом в Германию смотреть замки?

Отэм сдвинула брови.

– Старые каменные развалины?

– Совершенно верно. – Вообще-то он предпочел бы пляж с белым песком и Отэм в бикини, но какого черта? – Если вы с Коннором действительно этого хотите.

– А разве ты не поедешь на лето с парнями в Канкун?

– Я лучше проведу время с тобой и Коннором, чем с девчонками в бикини. – Господи, когда с ним это случилось? – Да и кому нужны девчонки в бикини?

– Тебе.

Сэм провел рукой по бедру Отэм.

– В бикини мне нужна лишь ты. С молочной кожей, нуждающейся в креме для загара, и ком-то, кто натрет тебя им.

– В Вегасе это довело нас до беды.

– Я помню. Помню, какой красивой ты была. – Сэм легонько куснул Отэм за плечо, пробуя ее кожу на вкус. – Ты и сейчас красивая. Даже по утрам.

– Ты не знаешь, как я выгляжу по утрам.

– Знаю. Ты показалась мне такой горячей штучкой в этой своей пижаме с таксой утром в Моклипсе.

Отэм рассмеялась, как если бы Сэм удачно пошутил.

– Ну вот, опять ты пытаешься вскружить мне голову. Только на этот раз я не собираюсь в тебя влюбляться.

– А что, если я в тебя влюблюсь?

– Сэм обхватил ладонью грудь Отэм. Их взгляды встретились.

– Не влюбишься.

Сэму не понравилось, как она это сказала. Как будто подобное невозможно. Как будто он не способен влюбиться в женщину. Как будто не способен любить ее.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



КОРАЛЛ — КАМЕНЬ ОРАКУЛОВ

Среди многообразия морских богатств в природе существуют настоящие глубоководные драгоценности - кораллы.

Древние говорили, что в каждой частичке кораллового рифа запечатана душа всезнающего океана. А потому украшения и талисманы из этого необычного материала (кораллы - навеки застывшие морские обитатели, полипы) наделяют человека даром предвидения.

Распознать тайные умыслы

Магические свойства изделий из коралла несколько отличаются в зависимости от цвета камня. Так, белый коралл защищает от глаза. Оранжевый - дает энергию и способствует успеху в делах. Розовый - учит понимать настроения и распознавать тайные умыслы окружающих. А украшения из алого коралла повышают интеллект и обостряют интуицию.

Как море может быть и ласковым, и опасным, так и коралл способен наделять свою владелицу и мягкостью, и силой. Волевым, напористым женщинам с пробивным характером лучше носить украшения белого и нежно-розового цветов: они смягчат их нрав, сделают более легкими в общении с противоположным полом. А вот скромным и женственным особам идеально подойдет красный, черный или оранжевый коралл, дарующий решительность и уверенность в себе.

Удивительную особенность изделий из коралла заметили еще древние греки. Серьги и бусы из этого камня оказывают большое влияние на того,

кто их носит, наделяя его определенными качествами. А вот энергия браслета, кольца, броши или кулона на длинной подвеске направлена на изменение мира вокруг этого человека. Именно такие украшения лучше всего защищают от негативных воздействий, идущих извне.

Как заглянуть в будущее?

До того, как стать украшением, коралл долго впитывает в себя мудрость и силу океана, которые затем передает владельцу. Именно ради этих «даров» древнегреческие прорицательницы - пифии - оборачивали вокруг шеи длинную нить коралловых бус. Кстати, с греческого языка «коралл» переводится как «камень оракулов».

Современным людям коралл также дарит способность к предвидению. Но наивно предполагать, что украшения из коралла сразу позволят предсказать будущее на десять лет вперед. Талисман раскрывает внутренние ресурсы человека, но происходит это не за один день. Магия коралла действует медленно, постепенно пробуждая дремлющую интуицию - то самое шестое чувство. И через некоторое время вы начинаете больше доверять внутреннему голосу, а ваши предположения все чаще оказываются верными...

Если вас мучает вопрос, требующий однозначного ответа, воспользуйтесь энергией «камня-оракула». Возьми-

те чистый лист бумаги и проведите линию, разделяющую его на две равные части. На одной половине напишите «да», на другой - «нет». Привяжите кольцо или серьгу с кораллом к кожаному шнурку. Свободный конец шнурка обмотайте вокруг указательного пальца правой руки (или левой, если вы левша). Держа украшение в паре сантиметров от бумаги, раскрутите шнурок против часовой стрелки. Мысленно задайте волнующий вас вопрос - ответ, на котором остановится камень, и будет самым верным.

Талисман на счастье и удачу

Вода имеет свойство сохранять и передавать информацию. И коралл, как дитя этой стихии, в полной мере наследует эту особенность: украшения из камня приносят счастье и удачу - но только при определенных условиях. Коралл помогает стать счастливее только тому, кто сам старается смотреть на мир позитивно и замечать в нем как можно больше хорошего.

Если же вы постоянно ворчите, жалуетесь на жизнь и ищите, кого бы обвинить в своих трудностях, не удивляйтесь, что коралл, вместо того чтобы принести удачу, создает вокруг вас негативное поле. Талисман всего лишь отражает и усиливает то, что видит в душе человека. Как говорится: «Улыбнись - и мир улыбнется вместе с тобой!»

Приручить водную стихию

Талисманы из коралла очень капризны, что неудивительно, учитывая активность и непостоянность его родной водной стихии. Вблизи моря или океана магическая сила камня многократно усиливается (отправляясь на отдых, возьмите украшение из коралла с собой!). При этом во время отлива энергия талисмана слабеет, тогда как во время прилива - растет.

Чтобы магические ресурсы камня не истощились слишком быстро, раз в месяц его следует полоскать в теплой воде. Коралл - хрупкий и обидчивый материал. Поэтому если украшение было повреждено, носить его ни в коем случае больше нельзя, ведь оно принесет своему владельцу только невзгоды.

Коралл подходит всем знакам зодиака. Но Львам не рекомендуется носить украшения часто - хотя бы через день. Дело в том, что мощная огненная энергетика этого знака способна ослабить талисман.

Приобретая украшение из коралла, обязательно похвалите его красоту. А всякий раз, используя его как талисман, вежливо просите о помощи и подробно объясняйте, чего именно от него хотите. Хранить украшение из коралла следует отдельно от остальных, а обращаться с ним - подчеркнуто бережно. Только тогда камень начнет творить свою магию.

Прежде чем начать ремонт, до мелочей продумайте, как должна выглядеть квартира в конечном итоге. Составьте план расходов и отметьте те, которые можно уменьшить за счет более дешевых альтернатив.

Основные принципы

Каких правил следует придерживаться, начиная бюджетный ремонт?

1 Не бояться работы. Если вы хотите сэкономить, значит, что-то придется делать самим.

2 Не менять, а обновлять. Это касается старых вещей, которые хорошо сохранились.

3 Выбирать качество. Минимум денег должно быть потрачено там, где это не повлияет на качество.

Лучшее время для самостоятельного ремонта квартиры - начало и середина осени. Еще достаточно тепло, чтобы выполнять работы с открытыми окнами. И в то же время цены на стройматериалы уже существенно упадут в преддверии зимнего затишья.

Стены

Достаточно бюджетный вариант для ремонта - обшивка стен и потолка жилых комнат ламинатом или МДФ. Еще больше можно сэкономить, отделав стены по пояс или по грудь, а до потолка оклеив флизелиновыми обоями. Работа при этом упрощается и удешевляется, а низ стен, который больше всего бьется и пачкается, надежно защищается стойким материалом.

Стены в санузле вместо плитки можно покрыть ламинированным оргалитом - он гигроскопичен и не требует подготовки поверхности.

Если хотите обойтись без обоев, начните с удаления старых обоев до основания. Шероховатости на бетоне или неровности в швах кирпичной кладки можно использовать как дополнительные элементы декора. Загрунтуйте их и покройте водоэмульсионной краской. С помощью трафаретов на грунтовке можно сделать какой-нибудь абстрактный рисунок, что позволит сэкономить водоэмульсионку.

Отлично смотрятся стены после декорирования фактурной штукатуркой - покрытием, имитирующим средиземноморский стиль. Она создает эффект плавных цветовых переходов за счет различных мелких камушков, гранитной или мраморной крошки, хлопковых, льняных или древесных волокон, добавленных в ее состав.

Если же вы решите оклеивать стены обычными обоями, то имейте в виду, что они должны быть плотными. Под тонкие обои необходимо выравнивать стену до идеальной гладкости, что потребует дополнительных затрат. С помощью тисненых обоев на



РЕМОНТ БЕЗ ДЫР В БЮДЖЕТЕ

В наше непростое время многие сталкиваются с проблемой: квартира явно требует ремонта, а денег не хватает. Как быть в такой ситуации?

виниловой основе можно скрыть неровности неоштукатуренной поверхности.

Пол

Экономный и экологичный вариант покрытия пола - мармолеум (в обиходе его называют «натуральный линолеум»). Подготовка пола под него не требуется в 90% случаев. Мармолеуму не страшны женские шпильки, колесики от стульев и мебели, когти домашних питомцев, прилипшая жвачка или пролитая краска. Но для ванной и туалета он не годится: тут придется раскошелиться на плитку, тем более ее потребуется немного. Если же вы мечтаете о поле, похожем на дощатый, то можно сделать выбор в пользу обычного линолеума с рисунком «под елочку», «паркетную досочку» или «палубный настил».

Окна и двери

На них приходится существенная доля затрат. Что касается окон, здесь самый экономный вариант - самостоятельная установка деревянных оконных рам. Закупать их целесообразно в марте-апреле, когда падают цены на деловую древесину, а ставить в конце весны - начале

лета, когда дерево как следует просохнет и даст усадку. Технология установки деревянных окон в проемы вполне доступна домашнему мастеру средней руки. Двери же с целью экономии лучше будет отреставрировать или обновить. Включите фантазию и обшейте их подходящим материалом (загляните на строительный рынок) или просто качественно покрасьте, удалив старую краску и тщательно зашпатлевав.

Сантехника

Замызганную сантехнику, если она в целости и сохранности, нужно почистить. Чугунную ванну легко отреставрировать, перекрасив эпоксидным или акриловым компаундом. Жалобы на его недолговечность возникают из-за нарушения технологии приготовления красящего состава и его нанесения. При точном соблюдении технологии отреставрированная ванна прослужит 10-15 лет. Полотенцесушитель вовсе не обязательно менять на дорогой из нержавеющей стали или латуни и делать для него обвод (байпас). Достаточно зачистить старый до металла под покраску корд щеткой, и, если не обнаружилось свищей, покрасить его компаундом, оставшимся после покраски ванны.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

СУМКА ИЗ ПЛАТКА

Это сумашика. Пара узлов - и готово. А потом ее можно развязать и превратить во что-нибудь другое. Во что? Японское искусство фурушики неисчерпаемо! Из одного платка получается 20 разных сумок-трансформеров.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * двусторонняя ткань размером 150x150 см
- * два кольца
- * органайзер для сумки



1. Поставьте органайзер для сумки по диагонали в центре ткани. Ткань должна лежать лицевой стороной вниз.

2. Проденьте два конца ткани через петли органайзера.

3. Вытяните эти два конца так, чтобы органайзер плотно обхватывался тканью.

4. Одной рукой крепко держите ткань над петлей органайзера, другую руку просуньте между тканью и органайзером и возьмите конец платка, образуя большую петлю.

5. Протащите этот конец между тканью и органайзером и затем проденьте в образовавшуюся петлю, закрыв таким образом петлю органайзера.

6. Крепко затяните узел. Прделайте шаги 4-6 с другой стороны сумашики.

7. На оставшиеся два конца ткани наденьте по кольцу и опустите их вниз до самого органайзера.

8. Завяжите на удобной для вас высоте. «Хвостики» узла должны «смотреть» вдоль сумки, параллельно ей.



ПОСКОЛЬКУ НАША СУМАШИКА СДЕЛАНА ИЗ ДВУСТОРОННЕГО ПЛАТКА, ЕЕ ЦВЕТ МОЖНО МЕНЯТЬ ПО НАСТРОЕНИЮ

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ТЕНИ ИСПОЛЬЗУЮ ДЛЯ ВОЛОС

Волосы у меня довольно редкие и ломкие. Какую бы укладку я не делала - ничто не помогает скрыть виднеющийся на голове пробор. Много способов перепробовала, прежде чем догадалась использовать тени. Беру те, которые подходят к моему цвету волос и наношу их на пробор, тем самым затемняя его. Даже подруги до сих пор не догадались о моей проблеме! Кстати, тени могут помочь в том случае, если у вас быстро отрастают корни волос, а часто краситься не получается. Попробуйте!

Анна К.

НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ!



У нас на кухне висит отрывной блокнот, рядом с ним ручка. Каждый член семьи может написать там тот продукт, который ему нужно купить или который закончился. Первый, кто идет в магазин, отрывает листок от блокнота и покупает все необходимое. Такая система избавила нас от ненужных покупок и лишних визитов в магазин.

Татьяна Панкова.

Пригодится

- ★ Собирались подшить новые джинсы? Сначала постирайте или прополощите их дважды: они «садятся» по длине при стирке.
- ★ Джинсы стрейч растягиваются. Если при покупке сомневаетесь, выбирайте меньший из двух размеров.
- ★ Покупаете джинсы и нет времени на примерку? Возьмите изделие (застегнутое) и приложите талию джинсов к шее: ваш размер должен полностью обогнуть ее, облекая как можно свободнее.
- ★ Чтобы новые джинсы сохранили цвет, до первой стирки замочите их в соленой воде на 2-3 часа. При стирке добавьте в воду немного синьки - так, чтобы раствор был слегка синеватым. Если джинсы окрашивают ноги, стирайте их в холодной воде с уксусом.



ЧАЙ В ХОЗЯЙСТВЕ

Чай - не только прекрасный напиток, но и надежный помощник в хозяйстве. Он подарит приятный аромат, отчистит пятна и придаст блеск стеклу.

Подкормить цветы. Содержимое нескольких влажных чайных пакетиков высыпьте сверху на слой земли в горшке с комнатным цветком. Чайники выполняют роль дренажа и позволяют влаге дольше питать растения.

Добавить блеска стеклу. Заварите крепкий зеленый чай, остудите его. Налейте в емкость с пульверизатором и разбрызгайте по стеклянной поверхности. Останется только протереть стекло тряпкой, и оно заблестит.

Придать аромат. Постельное белье и вещи в шкафу наполнятся приятным ароматом свежести, если вы возьмете несколько столовых ложек крупнолистового чая (вкус выберите по своему усмотрению) и поместите их в тканевый мешочек. Сам мешочек нуж-

но положить на полку в шкафу или в ящик комода.

Вылечить укусы насекомых. Избавиться от зуда и жжения после укуса комара или пчелы поможет чайный пакетик. Предварительно подержите его под струей холодной воды, затем приложите к месту укуса на 2-3 мин.

Освежить обувь. Положите в туфли, ботинки или кроссовки по сухому чайному пакету. Оставьте на ночь, а утром уберите. Пакетики впитают неприятный запах и освежат обувь.

Обновить пол. Если у вас дощатый пол, который потерял быллой блеск, этот совет для вас. 1 ст. л. чайной заварки залейте 1 л кипятка. Дайте настояться. Помойте пол как обычно, а в завершение протрите доски чайным раствором.

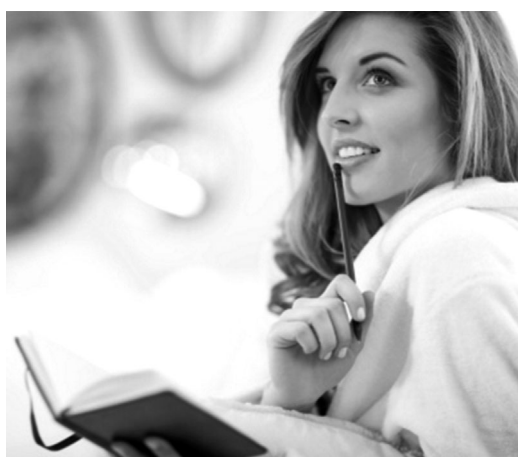
КАК ВЫУЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ?

Когда я решила в очередной раз покорить английский язык и наняла для этого репетитора, он мне дал хороший совет. По его рекомендации каждый день перед сном я рассказывала самой себе, как прошел мой день.

У меня не всегда получалось: сначала словарный запас был бедным, да и грамматика хромала. Но с каждым разом мне все больше и больше нравился собственный рассказ.

Чуть позже я стала вести дневник на английском для практики письменной речи. Всем советую!

Дарья Ожогова.



Как я похудела



ХУДЕЕМ К ЛЕТУ!

Кожа в области проблемных зон часто оставляет желать лучшего. Неровности и мелкие бугорки не радуют глаз, но есть и хорошая новость – справиться с ними можно!

ОТШЕЛУШИВАЮЩИЕ СКРАБЫ

С помощью абразивных частиц скраб механически шлифует кожу, возвращая ей гладкость. Использовать его необходимо 1-2 раза в неделю, после принятия теплой ванны. Нанести средство нужно массирующими круговыми движениями в течение 5-10 минут. Воздействие должно быть ощутимым, но не болезненным. Если вы все делаете правильно, вскоре почувствуете легкое жжение и пощипывание в обрабатываемой области. Смело экспериментируйте с рецептами или попробуйте

те, которые уже давно признаны лучшими из лучших. **Морковный.** Натереть на мелкой терке 3 моркови среднего размера. Смешать морковную массу с 1 стаканом манной крупы. Перемешать до однородного состояния. Нанести на кожу и массировать в течение 5 минут, после чего смыть теплой водой.

С морской солью. Смешать 5 ст. л. морской соли с 1 ст. л. оливкового масла. Смесь массировать кожу около 5-7 минут, затем смыть водой.

Цитрусовый. Цедру 1 апель-

сина измельчить в кофемолке. Смешать с соком 1 лимона, 2 ч. л. растительного масла и 1 ст. л. морской соли. Получившуюся массу нанести на проблемные зоны, затем смыть.



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Занятия в спортзале или на улице вам успешно заменит домашний тренажер - беговая дорожка. В кардио нагрузках самое важное - не интенсивность тренировки, а ее продолжительность. Заниматься на беговой дорожке лучше 3-4 раза в неделю в первой половине дня, около 30-40 минут. Новичкам можно тратить на тренировки по 15-20 минут, прибавляя каждую неделю по 3-5 минут. Заниматься более часа не рекомендуется,

так как бег нагружает позвоночник и суставы. Наиболее эффективным для снижения веса является интервальный бег на беговой дорожке, когда вы то ускоряетесь, то замедляетесь. Начинать тренировку нужно с разминки - сначала ходьба, затем быстрая ходьба, затем легкий бег и т.д. Дайте организму войти в ритм постепенно, старайтесь дышать ровно. Если дыхание сбивается, снизьте скорость бега.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Гидромассаж, аквааэробика и регулярное посещение бани помогут избавиться от апельсиновой корки.

Контрастный душ. Достаточно 5 минут в день посвящать контрастному душу с 3-4 сменами температуры. Заканчивают процедуру холодной водой. Если вы новичок в этом деле, начинать надо с небольших перепадов температуры, чтобы организм постепенно привыкал к воздействию. Стоя под контрастным душем, необходимо круговыми движениями обрабатывать проблемные зоны жесткой мочалкой, предварительно нанеся на нее гель для душа.

Аквааэробика. Водный фитнес хорош тем, что во время выполнения упражнений в воде оказывается минимальное воздействие на позвоночник и суставы, а вот мышцы работают в полную силу. На аквааэробику желательно ходить 2-3 раза в неделю в течение нескольких месяцев, занятие длится около 45 минут. Особенно эффективны прыжки с интенсивным отталкиванием от дна, бег, активные движения ногами, «ножницы».

Баня и сауна. В бане за счет высокой температуры запускается усиленный процесс обмена веществ. Специалисты советуют ходить в баню раз в неделю, но если вы не можете себе это позволить, хватит и одного-двух раз в месяц. Классическая русская баня, финская парная, инфракрасная сауна - выберите на свой вкус. По возможности чередуйте парение с контрастными процедурами - окатите себя холодной водой или примите прохладный душ.



Мы часто задаемся вопросом: почему то или иное средство по уходу за волосами не работает? Ведь производитель обещал чудо... Проблема в том, что недостаточно купить шампунь и бальзам, важно правильно ими воспользоваться.

Глаза разбегаются!

Первое, что нужно учитывать - это тип волос. Если на баночке стоит пометка «для сухих волос», нужно иметь это в виду. С жирными волосами такое средство не справится. Второе, на что следует обратить внимание - проблема, которую вы хотите решить с помощью косметики.

Здоровым волосам подойдут энергетические шампуни, содержащие витамины и эфирные масла. Волосы, требующие восстановления, нуждаются в средстве, в состав которого входят протеины и пантенол. Ломким и безжизненным подойдет косметика с протеинами шелка. В летнее время специалисты рекомендуют пользоваться шампунями с фильтрами, защищающими от ультрафиолетовых лучей.

Что выбрать: продукцию масс-маркета или профессиональную косметику? Если волосы, в целом, здоровы, нет смысла тратить деньги на дорогие шампуни и кондиционеры. Но если вы довольно долго не можете избавиться от секущихся кончиков, есть смысл попробовать профессиональную косметику. Она отличается высокой концентрацией активных веществ и повышенной кислотностью. За счет этого оказывает более интенсивное воздействие на волосы. Желательно, чтобы шампунь и ополаскиватель для волос были одной марки. Важно, чтобы средства не содержали парабены и сульфаты.

✓ **В линейке профессиональной косметики есть шампуни для глубокого очищения, которые действуют как пилинги. Использовать их следует 1-2 раза в месяц. Они предназначены для тех, кто часто применяет средства для укладки.**



КОСМЕТИКА ДЛЯ ВОЛОС КАКАЯ НУЖНА ИМЕННО ВАМ?

За волосами, как и за кожей, нужен постоянный уход. Чтобы они были здоровыми и красивыми, важно правильно подобрать и грамотно применять косметические средства.

Поэтапный уход

После приобретения качественного средства, встает вопрос о его правильном использовании. Мытье головы должно происходить в несколько этапов.

1. Шампунь. Достаточно 1 ст. л. средства для длинных волос и 1 ч. л. для коротких. Имейте в виду, что количество пены - не показатель качества. Шампунь следует наносить в два этапа. Первый - для растворения жира и удаления грязи (держать на волосах 2 минуты). Второй - для ухода (2 минуты массировать кожу головы).
2. Кондиционер или бальзам-ополаскиватель. Эти средства помогают удалить остатки шампуня с волос, а также снимают статическое электричество и делают волосы мягкими. Наносить на слегка подсушенные полотенцем волосы. Основную часть средства распределить по всей длине волос, захватив кончики. Смыть через 1-2 мин.

3. Маска. Питает волосы, обволакивая их невидимой пленкой. Держать не менее 15 мин., укутав голову полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Это необходимо для создания термоэффекта и более глубокого проникновения средства.

Для создания идеальной прически

Пенки, гели, муссы, лаки предназначены для фиксации волос. Главное - правильно рассчитать необходимое количество средства. Нанесете слишком много - получите безжизненные, засаленные волосы. Необходимый минимум для мусса и пенки - порция размером с грецкий орех, для геля - размером с фисташку. Лак наносить на расстоянии 15 см от волос в течение 5 секунд. Для тех, кто часто пользуется феном и плойкой, полезно будет приобрести спрей с функцией термозащиты.

Прическа за 5 минут



«ПРИНЦЕССА ЖАСМИН»

Помните Аладдина и его прекрасную невесту Жасмин? Прическу героини мечтали повторить многие девушки, а ведь сделать ее очень просто! Все, что вам нужно, - ободок и несколько резинок для фиксации волос.



Надеть ободок на голову. Разделить волосы на верхнюю и нижнюю части



Верхнюю часть волос полностью забрать под ободок



Из нижней части завязать хвост. Резинками перехватить его по всей длине волос

ВИТАМИННЫЕ ЩИ ИЗ СНЫТИ

2 л воды, 1 стакан бланшированной сныти, 500 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, масло для пассерушки, соль по вкусу.



Отварите картофель и нарежьте кубиками. Сныть мелко нарежьте, лук нашинкуйте, морковь натрите. Все перемешайте и пассеруйте 3 минуты на растительном масле. Добавьте 1 ст. ложку муки, перемешайте и пассеруйте еще 1 минуту. Смесь положите в отвар с картофелем и варите 2 минуты. Сырые яйца посолите, взбейте вилкой, тонкой струйкой влейте в кипящие щи и посыпьте укропом.

МЯСНОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

По 150 г редиса и вареной говядины, зеленый лук, пучок укропа, 3 вареных яйца, майонез, соль и перец.

Редис вымойте и нарежьте кружочками, яйца и говядину - кубиками. Измельчите зеленый лук. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. Посолите и поперчите по вкусу. Сложите в салатник, посыпьте рубленым укропом и отправьте в холодильник на полчаса.



КЕКСЫ С РЕВЕНЕМ

400 г ревеня, 200 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, сода, соль, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана сахара, ванилин, 2 яйца, по 2 ст. ложки сока апельсина и молока.



Муку с разрыхлителем просейте в кастрюлю, добавьте соль и соду. В другой посуде в пышную массу взбейте яйца с сахаром, ванилином, размягченным сливочным маслом, молоком и соком апельсина. Обе массы соедините. Ревень нарежьте мелкими кусочками, положите в тесто и быстро перемешайте до получения однородной массы. Распределите тесто по формочкам и выпекайте в духовке 20-25 минут при 180 градусах.

Рыбный день

Суп из лосося

2 л воды, 4 картофелины, 300 г свежего лосося, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль и сливочное масло.

Картофель и лук нарежьте кубиками, морковь крупно натрите. В кипящую воду опустите картофель, варите 10-12 минут на слабом огне. Посолите по вкусу. Лук и морковь поджарьте на сливочном масле, добавьте в суп. Лосось и измельченную зелень добавьте в кипящий суп за 9-10 минут до окончания варки.

Бутерброд

с селедочкой

2 ломтика бородинского хлеба, соленая сельдь (филе), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка, 4 кружка помидора, кольца репчатого лука.

Сначала приготовьте чесночное масло, смешав сливочное масло с измельченным чесноком и зеленью. Смажьте им кусочки хлеба с двух сторон и обжарьте до хрустящей корочки. Разрежьте хлеб пополам на треугольники и на каждый положите по кусочку селедки, кружок помидора и колечко лука.

Маринованная рыба

Это блюдо готовится из сырой рыбы, желательно трех разных сортов. Одна рыба должна быть с нежирным мясом, другая - с «нейтральным», третья с жирным. Порубите ее на куски (1 см шириной), залейте лимонным соусом. Пока рыба маринуется, нарежьте острый перец (и побольше), сладкий перец, зелень на выбор в любом количестве, репчатый лук. Сдобрите все это черным перцем и солью, перемешайте и оставьте на полчаса.

В доме малыш



Нежные сырники

1 чайн. ложка сахара, щепотка ванилина, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 ст. ложки манки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 100 г творога. Творог смешайте с сахаром, ванилином и яйцом. Добавьте масло, манку и сметану. Перемешайте до однородности. Формочки сбрызните водой, присыпьте манкой, выкладывайте творожную массу ложкой и отправляйте формочки с творогом в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут.

Пюре из кураги

Замочите на ночь в холодной воде 150 г кураги. Утром перелейте все в кастрюлю и немного прокипятите. Протрите мягкую курагу ложкой через сито (желательно с кожурой) или измельчите блендером.

Морковный пирог с мармеладом

2 моркови, 2 яйца, 3 стакана сахара, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 белок, 100 г сливочного масла, 200 г мармелада, щепотка соли.

Морковь натрите на мелкой терке, масло растопите на паровой бане. Взбейте яйца и сахар в густую пену, к ним добавьте морковь, масло, соль и перемешайте. Муку просейте, добавьте в тесто и размешайте. Тесто переложите в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке при 180 градусах 25-30 минут. Чтобы приготовить глазурь, взбейте белок с 1 ст. ложкой сахарной пудры. Мармелад нарежьте на кусочки. Пирог остудите, украсьте глазурью и мармеладом.

ПЕЧЕНЬЕ С ВАРЕНЬЕМ

Для теста: 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 2-2,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, 200 г сахара.

Для начинки: 200 г варенья.

Взбейте яйцо с сахаром и растопленным маслом. Всыпьте муку, замесите песочное тесто и разделите на 2 части: одна чуть больше второй. Поставьте в холодильник на 20 минут. Противень застелите бумагой для выпекания, выложите ровным слоем тесто, намажьте вареньем, поверхность натрите меньшей частью теста на терке. Выпекайте при 200 градусах 30 минут и нарежьте.

Салат из свинины

с листьями одуванчиков

100 г молодых листьев одуванчиков, 100 г свинины, 1 яйцо, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 морковь, зеленый лук, сметана, соль по вкусу, зелень (петрушка, укроп).

Мясо отварите, порежьте маленькими кусочками и добавьте к листьям одуванчика. Морковь натрите на крупной терке, яйцо мелко порубите и добавьте к мясу, листьям и горошку. Посолите и заправьте салат сметаной и зеленью укропа и петрушки.

P.S. Листья одуванчика очень полезны для диабетиков и тех, кто недавно перенес инсульт.

Баранина с базиликом

в горшочке

500 г жирной баранины, по пучку базилика, петрушки и укропа, 10 луковиц, красный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо и лук нарежьте небольшими кусочками, смешайте с измельченной зеленью, солью и перцем, разложите по глиняным горшочкам и тушите 1 час в духовке на очень слабом огне.

Смешайте измельченную черемшу со сливочным маслом и солью, разложите в формочки для льда и заморозьте. Витаминов хватит на год!

Мясо с соусом из черемши

1 кг мякоти говядины, 130 г черемши, 1/2 л сливок, 3 ст. ложки белого сухого вина, 2 чайн. ложки крахмала, 1 чайн. ложка горошин черного перца, щепотка молотого мускатного ореха, черный молотый перец и соль по вкусу.

В кастрюлю налейте 1,5 л воды, всыпьте горошины перца, доведите до кипения. Опустите в кипящую воду мясо, варите под крышкой 1,5 часа. Затем мясо выньте, бульон процедите. Половину сливок вылейте в сотейник, добавьте 1 стакан мясного бульона и выпарите жидкость на слабом огне наполовину. Помешивая, влейте разведенный в вине крахмал и варите 10 минут. Посолите, поперчите, при-

правьте мускатным орехом. Черемшу промойте, обсушите, мелко порубите и измельчите блендером. Влейте оставшиеся сливки, взбейте до получения однородной массы. Соедините ее с основным соусом и еще немного проварите. Мясо нарежьте ломтиками, полейте соусом.

правьте мускатным орехом. Черемшу промойте, обсушите, мелко порубите и измельчите блендером. Влейте оставшиеся сливки, взбейте до получения однородной массы. Соедините ее с основным соусом и еще немного проварите. Мясо нарежьте ломтиками, полейте соусом.

красный болгарский перец, 100 г твердого сыра, 200 г 35%-ной сметаны, 100 мл молока, щепотка мускатного ореха, 5 яиц, 250 г муки, 125 г сливочного масла, соль.

Грудинку, овощи порежьте. Сыр натрите. Обжарьте грудинку, добавьте овощи, снимите с огня. Муку, масло, 1 яичный желток, соль и 2 ст. ложки воды разотрите, вымесите тесто и переложите его в форму. Смешайте сыр, сметану, молоко, яйца, грудинку с овощами, влейте в форму с тестом и выпекайте 30 минут.

Быстрый пирог

с говядиной и шпинатом

1 луковица, 250 г говяжьей грудинки, 200 г шпината, 1 морковь, 1

ПИРОГ С ЛУКОМ

Для теста: 450 г муки, 1 яйцо, 1 желток, 20 г свежих дрожжей, 1 стакан молока, 1/2 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла.

Для начинки: 1 пучок зеленого лука, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Дрожжи распустите в теплом молоке с щепоткой соли. Яйца взбейте с сахаром, введите в опару и перемешайте. Затем всыпьте просеянную муку, добавьте растительное масло и замесите тесто, чтобы не прилипло к рукам. Накройте салфеткой и поставьте в теплое место, чтобы подошло. Затем тесто обомните и снова дайте подойти. Лук мелко порежьте. Яйца очистите,

мелко измельчите, смешайте с луком и слегка обжарьте на сливочном масле. Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в круг по размеру формы. Один пласт выложите на дно формы, сверху ровным слоем начинку и накройте вторым пластом. Края зашпигуйте и дайте пирогу 15 минут расстояться. Сверху смажьте желтком и выпекайте 25 минут при 200 градусах.



ГОТОВИМ МЯСО С ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



И НАЙТИ ПЕРО ЖАР-ПТИЦЫ...

О каком растении вы вспоминаете прежде всего, когда слышите о празднике Ивана Купала? Наверняка о папоротнике. Между тем в ночь на Купала, с 6 на 7 июля, достигает пика магическая сила еще одного растения - зверобоя.

«Трава счастья», «Лекарство от 99 болезней», «Бальзам воинов» - у зверобоя много имен. Но все они отражают главное: растение это очень полезное и в энергетическом плане мощное.

Июль - пора чудес

По народным поверьям, зверобой вырос на месте, где лежало перо Жар-птицы, которое та потеряла, когда несла людям небесный огонь. Другая легенда гласит, что красный сок, текущий в стеблях зверобоя - не что иное, как кровь Иоанна Крестителя. Когда святому отсекли голову, несколько капель крови упало на землю, где вскоре появилось удивительное растение, способное творить чудеса. Зверобой находится под управлением Солнца. Растение в буквальном смысле насыщено солнечной энергией и легко отдает ее при правильном обращении. Собирая зверобой - а делать это лучше в начале июля - срезайте только верхнюю часть с цветами. Сушите в темном, сухом месте - ни в коем случае не «выжаривайте» растение на солнце.

«Здоровый» дом

Если вас мучает депрессия, преследуют дурные сны, беспокоит необъяснимая тревога, положите полотняный мешочек с высушенным зверобоем под подушку. По ночам растение будет «работать», латая ваши энергетические «дыры» и отгоняя накопленный за день негатив. Если вы вдруг стали чувствовать себя неуютно в собственном доме, это значит, пора почистить ауру помещения. Подожгите сухую веточку зверобоя (лучше - от свечи зеленого цвета) и обойдите с ней комнаты, уделяя особое внимание углам. Заезжая в новый дом или квартиру, в которых раньше кто-то жил, повесьте над входной дверью (с внутренней стороны) пучок высушенного зверобоя: он освободит жилище от энергии прежних хозяев. А чтобы защитить дом от грабителей, положите веточки растения на подоконники.

Открываем каналы успеха

Зверобой - хорошее средство для привлечения денег и успеха в делах. Аккуму-

лируя в себе энергию Солнца, растение открывает каналы для достижения желанных целей. Мешочек с щепоткой порошка зверобоя можно поместить в офисе. Активной всего талисман будет работать в сейфе или шкафчике рабочего стола, где хранятся важные документы. Есть секрет и в том, как приготовить порошок зверобоя. Для него подойдет только собственноручно собранное растение - нечетное количество веточек, которые нужно высушить, а в один из первых трех дней после новолуния растереть в порошок и собрать в холщовый мешочек. Прежде чем перевязать, мешочек следует 2-3 минуты подержать рядом с пламенем свечи. Так сила огня объединится с энергией Солнца и сделает амулет мощнее.

Также в офисе можно поставить на стол вазу с высушенными декоративными цветами и воткнуть туда веточку зверобоя. В такой «компании» будет легче сконцентрироваться на задачах, так как букет создаст атмосферу спокойствия, комфортную для рождения новых идей. Держите зверобой на работе, если знаете, что кто-то из сотрудников вам завидует или метит на ваше место: растение развеет дурные помыслы.

В добрый путь!

Веточку зверобоя хорошо брать в поездку. А уж если характер вашей работы разъездной, всегда носите растение в одном из отделений сумки или портфеля.

Можно положить веточку в бардачок автомобиля: зверобой защитит от неприятностей на дороге и недобрых попутчиков. Холщовый мешочек с красной лентой используйте в качестве подвески в салоне.

Привязать к себе любимого

Сила зверобоя лучше всего проявляется во время прямого контакта с телом человека. Приготовьте отвар из растения: 1,5 ст. л. измельченных сухих веточек залейте стаканом кипятка и выдержите 2 часа. Полученный отвар добавьте в ванну. Принимать ее рекомендуется в день полнолуния - в этот период ночное светило щедро делится энергией. Регулярные ванны с отваром зверобоя очищают энергетическое поле человека, снимают психоэмоциональное напряжение и даже способствуют омоложению.

Если у вас начался роман, и вы хотите сильнее привязать к себе возлюбленного, носите на груди ладанку с высушенным соцветием зверобоя. Постоянный контакт с растением усилит вашу привлекательность. Попутно амулет защитит от происков недоброжелателей.

РИТУАЛ НА ИВАНОВУ НОЧЬ

Если вы собираетесь провести ночь на Ивана Купала на природе, сплетите венок из цветов зверобоя. Посидите или потанцуйте в нем у костра. Затем дома высушите венок и храните весь год. Он поможет развить интуицию и научит слышать собственное сердце.

Поздравления

Ирину Юрьевну КЕРЕЛЕЗОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, не болеть
и видеть счастливыми ваших детей и
внуков. Пусть Господь хранит вас!
Ирине Юрьевне желаем долгих лет,
Счастливого жизни, радости, веселья.
Да не погаснет в доме яркий свет,
У внуков ваших будет новоселье.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Любовь Искренко, Лолита Папандопуло,
Лия Арвеладзе, Додо Лалиашвили,
Мадонна Карсанова, София Светлинова,
Лали Дгебуадзе, Нанули Варазашвили,
Евгения Орнитова, Майя Капанадзе, Елена
Ярвая, Красимира Русилова, Любовь
Истомина, Венера Кростева, Раиса
Мкртчян, Нина Балавадзе,
Валентина Неженцева.

Лану МАНАГАДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Будь счастлива и всегда радуйся жиз-
ни. Сияй своими глазами и светись
маленькой звездочкой.
Стемнеет небосвод и загорятся звезды,
Луна на небе отражает свет.
Утречком ранним или ночью поздней,
Лана друзьям всегда дает совет.
Накроются столы, расставятся бокалы,
За счастье Ланы произнесут тост.
На стол поставят цветы: розы, каллы,
Тюльпаны, астры... Слово много звезд.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Малуза Горанова,
Лада Николова, Донка Младенова, Стефка
Дончева, Марина Мурадян, Тинико
Маргвелашвили, Тасико Векуа, Наира и
Тамта Гагошидзе, Ия Перадзе, Алла
Фридрих, Дареджан Капанадзе, Марианна
Трайчева, Иорданка Евтимиади, Лали
Нергадзе, Ангелина Жеравнова, Татьяна
Чубинидзе, Инна Артеменко, София
Евдокименко, Анна Еловенко, Алла
Колесникова, Анна Орлова, Ирина
Морозова, Белла Зозирова.

У Романа ШЕПИНСКОГО
и Валентины ЧЕРНОВОЙ
родился внук,
а у Вацлава ЗНАХОВСКОГО
и Мары ШЕПИНСКОЙ
родился сын Антон.

Поздравляем всех близких с этим

долгожданным приятным событием.
Желаем малышу расти счастливым,
стать мужественным, честным и пре-
данным.

Появился на свет наш Антошка,
Радость маме и папе принес.
Живи, радуйся ты, мальчик-крошка!
Жизнь твоя будет полная грез.
Будешь сеять, копать ты картошку,
Подрастешь, с ранцем в школу пойдешь,
Заимешь друзей, подашь ложку
И со временем взрослых поймешь.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Анна Янтар,
Светлана Ковальская,
Ева Голошко,
Нина Ветлицкая, Рената Терпиловская,
Дора Сосницкая, Олеся Яроцкая, Эльмира
Яцкевич, Лили Субелиани, Нина Лаптева,
Ия Короглишвили, Марина Филина, Инга
Саркисян, Лидия Позниховская, Алла
Титвинидзе, Беата Складовская,
Виктория Егорова.

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, ху-
дожник, пенсионер, обеспеченный
жильем, ищет жену 60-65 лет с выс-
шим образованием. Немного грузин-
ка и нос с малой или большой гор-
бинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

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

Познакомлюсь с серьезным мужчи-
ной, который умеет ценить и уважать
женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Имею желание познакомиться с пре-
красной женщиной для создания се-
мьи. Чуткой, доброй, красивой, без
вредных привычек. Возраст – от 30
до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею се-
рьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

**-Официант! Я не буду есть эту га-
дость! Позовите повара!**
**-Бесполезно сер, он тоже не бу-
дет.**

+ + +
– Какой у вас был мотив преступ-
ления?

– Не знаю, я не пою, когда убиваю.

+ + +
**Окончательно понял, что я не-
удачник, когда черная кошка ус-
тупила мне дорогу...**

+ + +
Меня жена явно спаивает - прихо-
жу домой, а на плите целая сковоро-
дка закуски.

+ + +
**-Я уже год не разговариваю со
своей женой.**

-Из-за чего?

-Не хочу её перебивать.

+ + +
Водителю задают вопрос:
– Выезжаете на перекресток на зе-
леный свет, справа несется ауди,
слева инфинити, кого пропускать
будете?

– Маршрутку.

– Очнись, откуда взялась маршрут-
ка?

– Да бог его знает, откуда они бе-
рутся.

+ + +
Доктор пациенту:
- У вас явное никотиновое
отравление!

- Да вы что, я ведь не курю.

**- Да? Жаль, это сильно осложня-
ет диагноз.**

+ + +
– Любе больше нравятся ромашки,
она сама мне говорила!
– Ромашки... Ты б ещё меньше за-
рабатывал, она б вообще укроп лю-
била!

+ + +
- Дорогой, я беременна.

- А ты к врачу ходила?

- А он здесь ни при чём.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СВЕТЛАННЫЙ 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 сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



НА АВТОМОБИЛЕ С ПИТОМЦЕМ

У некоторых животных любовь к путешествиям в крови, и они обожают кататься на автомобиле. Но для других питомцев каждая поездка становится настоящим испытанием.

Вот и наступила летняя пора, когда хозяева со своими питомцами отправятся на машине кто на дачу, кто загород. Как сделать поездку максимально комфортной для животного?

★ Обязательно прикрепите на ошейник животного бирку со своим адресом и телефоном. В незнакомой обстановке ваш питомец может испугаться и убежать в неизвестном направлении. Дайте возможность тем, кто его найдет, вернуть его вам целым и невредимым.

★ Помимо «человеческой» аптечки обязательно захватите с собой «звериную». Список лекарств возьмите в ветклинике, там же их можно и закупить.

★ Возьмите с собой запас воды и походную миску, не убирайте все это далеко в багажник, держите под рукой. В дороге, да еще в душном автомобиле, животные страдают от жажды гораздо чаще, чем обычно.

★ Не забывайте время от времени делать остановки и гулять с питомцем. Даже если ехать вам недолго, лучше выпустить песика ненадолго погулять. Пустой мочевой пузырь облегчит ему путешествие. Если вы едете с кошкой, периодически предлагайте ей сходиться в туалет.

★ Перед выездом не кормите животное, в крайнем случае, дайте ему совсем немного еды. Если ваш питомец отправится в поездку на кормленный «от пуза», он будет чувствовать себя крайне некомфортно. Не исключено, что его укачает и даже стошнит.

★ Обязательно возьмите с собой что-то знакомое и домашнее - любимую подстилку или спальный коврик. Такие вещи в незнакомой обстановке действуют на животных очень успокаивающе.

★ Кошкам и маленьким собачкам лучше всего путешествовать в пе-

реноске, на своей любимой подстилке. Оставлять их на время поездки в салоне, не препятствуя передвижениям, крайне опасно. Если вам придется прибегнуть к резкому торможению, питомец может получить травмы. Держать животное на руках тоже не стоит. Представляете, что произойдет, если кошка в самый неподходящий момент вдруг окажется под педалью тормоза? Так что, если ваш пушистый друг не помещается в переноску, то обязательно заведите ему специальную шлейку с возможностью пристегивать ее к ремням безопасности автомобиля.

★ Большие собаки любят во время поездки высовывать морду навстречу потоку ветра. Если вы едете по проселочной дороге, то можно позволить своему другу подобную вольность. Но на оживленной трассе делать этого не следует. Во-первых, там очень много пыли и грязи, и все это будет лететь из-под колес прямо в разинутую от счастья пасть вашего друга. Во-вторых, его может ненароком задеть попутный транспорт, если питомец высунется слишком далеко.

★ Если вы надумали остановиться, чтобы перекусить, то постарайтесь не оставлять вашего друга одного, да еще и запертым в машине. Если не можете взять его с собой, перекусите прямо в салоне. Вынуждены все же оставить кота или собаку на пару минут одних в салоне? Тогда припаркуйтесь так, чтобы машина оказалась в тени. На солнце кузов нагревается очень быстро, а животные очень плохо переносят духоту.

★ Перед поездкой проверьте на вашем маршруте наличие ветклиник, запишите их адреса, телефоны, чтобы потом не тратить времени даром. Мало ли что может случиться в дороге с вашим любимцем?

Улыбнитесь

Наблюдение.

Ужин становится намного приятнее, если готовя на стол, пользуются не только ножом, но и штопором.

+ + +

- Как твой английский?
- Говорю со словарем.
- А с людьми не пробовал?

+ + +

Есть мечта? Иди к ней! Не получается идти к ней? Ползи к ней! Не можешь ползти к ней? Ляг и лежи в направлении мечты!

+ + +

- Мама, я ногу сломал.
- Это всё твой компьютер!

+ + +

- *Роза, вы любите музыку?*
- *Обожаю!*
- *Тогда шо будем слушать?*
- *Ой, Моня, очень хочется уже Мендельсона!*

+ + +

Женщина не пустила в дом пьяного мужа, он упал и заснул под дверью на коврике. Утром его тело мешало открыванию двери.

-Вася, открой дверь, я на работу опаздываю!

Мужик сонно-похмельным голосом:

-Где стерва гуляла всю ночь, туда и иди!

+ + +

Девочка Маша купила собачку и начала её дрессировать. А что ей оставалось делать после того, как родители нашли у неё под подушкой ошейник и плёточку?

+ + +

На экзамене по литературе:

- Что вы можете сказать о героине?
- Героин - мощная вещь. А почему вы спрашиваете?

+ + +

- Так, дочка, шажок, еще шажок... Вася, неси быстрее камеру - дочь с выпускного вернулась!

+ + +

- Девушка, можно с Вами познакомиться? Вы такая сексуальная.

- Конечно. А какая у Вас зарплата? Если такая же, как у моего мужа козла, то вы в пролёте.

- Ой, ну ты вот мне скажи, как можно играть с тобой в ролевую игру "Незнакомец и незнакомка"?!..

+ + +

Сегодня утром спокойно спросил у жены: - Ты чайник поставила?

Пока молча чистил зубы, узнал, что она для меня рабыня, я ее не ценю, перестал в ней видеть женщину и нам пора разводиться, так как я нашел другую...

КОРЕНЬ ЖИЗНИ

Да-да, не удивляйтесь! Именно так на латыни называют родной нам всем редис

1

В 100 Г
ВСЕГО 21 ККАЛ.
ЭТО ОДИН
ИЗ САМЫХ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ
ОВОЩЕЙ!

2

БЕЗ РЕЦЕПТА

Пучок редиски обеспечит сердце и мышцы калием и магнием, а кости и зубы — кальцием и фосфором.

Содержащийся в овоще бром поможет успокоиться, фитонциды и антимикробное вещество лизоцим защитят от инфекции.

3

РЕДИС
ПОД ЗАПРЕТОМ
ДЛЯ ТЕХ,
У КОГО ПРОБЛЕМЫ
С ЖЕЛУДКОМ



САЛАТ

Нарежьте редис кружочками.

Сварите вкрутую 2 яйца. Белки нашинкуйте соломкой.

Выложите все в салатницу.

Желтки разомните вилкой. В натуральный йогурт добавьте растертые желтки, немного сахара и оливкового масла, чуть-чуть взбейте вилкой и заправьте салат.

Самые вкусные сорта: "заря" и "рудольф"

4

5

Хорошая репутация

Редис — одна из древнейших пищевых культур на планете. Впервые о нем упомянул древнегреческий философ Теофраст еще в IV в. до н. э., он был убежден в целебных свойствах этого овоща.

Идеален для детокса

Помимо клетчатки, подходящей для этих целей, он содержит особое соединение — рафанол, — недавно обнаруженное учеными.

Богат витаминами

группы В и витамином С.

6

СВОЕОБРАЗНЫЙ
ПРИВКУС
ПРИДАЮТ
ГОРЧИЧНЫЕ
И ЭФИРНЫЕ
МАСЛА

ПЛЮС:

Контрольная закупка

Выбирая редиску, проверьте, твердая ли она. В мягкой полезных веществ не осталось.

Ранние сорта появляются на прилавках в конце мая

Обратите внимание: кожура у редиса должна быть гладкой, ровной окрашенной, без черных точек. Ботве полагается выглядеть сочной и зеленой.



ШАШЛИК ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

1 кг филе красной рыбы, 1 лайм, 6 ст. л. оливкового масла, щепотка семян аниса, 1 ч. л. молотого имбиря, 3 веточки укропа, по 1/2 стручка зеленого и желтого сладкого перца, 250 г помидоров черри, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими кусочками. Сложить в миску.

Для маринада лайм вымыть, обсушить, снять цедру и отжать сок. Перемешать его с маслом, добавить немного соли, семена аниса, перец и имбирь. Веточки укропа порубить и подмешать в маринад.

Полить им рыбу, перемешать и оставить в прохладном месте на 30 мин.

Сладкий перец нарезать квадратами. Помидоры черри вымыть и обсушить.

Деревянные шпажки поместить на 10 мин в холодную воду.

Кусочки рыбы перемежать со сладким перцем и помидорами черри нанизать на шпажки и обжарить на огне до готовности.

Совет: Можно сделать шашлык из красной и белой рыбы (например, лосося); кусочки на шампуры нанизать вперемежку.



КАБАЧКИ С КУСУСОМ

4 небольших кабачка, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 130 г кускуса, 200 г сыра фета, 4 веточки укропа, 2 ст. л. тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Кабачки вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Из половинок вырезать мякоть и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать полукольцами.

В сковороде нагреть растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета.

Добавить мякоть кабачков, жарить, помешивая, 5 мин.

Кускус залить 150 мл кипятка, поместить в микроволновую печь на 3 мин.

Затем перемешать вилкой и оставить на 5 мин при комнатной температуре, прикрыв крышкой.

Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Фету нарезать кубиками. Кабачки с кускусом, укропом перемешать с фетой и получившейся начинкой заполнить

«лодочки» из кабачков. Слегка присыпать тертым сыром и запекать 30 мин при 180 градусах.

Совет: Вместо кускуса подойдет булгур или обыкновенный рис, отваренный до полуготовности.



ДЕСЕРТ С ЧЕРНИКОЙ

Для коржа: растительное масло для смазывания формы, 130 г сливочного масла, 200 г овсяного печенья.

Для начинки: 1 пакетик смеси для приготовления лимонного киселя (на 500 мл жидкости), 140 г сахара, 200 г диетического творога, 3 ст. л. лимонного сока, 300 мл сливок 33%-ной жирности, 300 г черники.

Смесь для киселя залить 250 мл воды, добавить 50 г сахара, вскипятить, дать остыть и убрать в холодильник на 1 ч.

Бортик разъемной формы смазать растительным маслом и поставить на блюдо, тоже смазанное маслом. Сливочное масло растопить и перемешать с искрошенным печеньем. Массу распределить по блюду и убрать в холодильник.

Творог соединить с оставшимся сахаром (90 г) и лимонным соком. Сливки взбить и добавить вместе с творогом в приготовленный ранее кисель.

Корж намазать 1/3 крема и выложить 1/2 ягод.

Сверху - еще 1/3 крема и 1/2 ягод, затем - снова крем и разровнять.

Убрать в холодильник на 3 ч. **Совет:** Чтобы десерт приобрел идеальную форму, его лучше поместить в холодильный шкаф на 3 ч, а на ночь.



ЗЕЛЕННЫЕ МАФИНЫ

300 г шпината, 350 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 200 г творожного сыра, 100 г тертого твердого сыра, 2 яйца, 200 мл сливок 20%-ной жирности, 100 г сливочного масла, 100 г кедровых орешков, соль.

Шпинат залить небольшим количеством горячей воды и варить 2 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, зелень измельчить блендером.

Муку просеять с разрыхлителем.

Творожный сыр перемешать с тертым сыром и соединить с мучной смесью. Яйца взбить со сливками, ввести в эту массу муку с сыром.

Настругать масло, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Соединить со шпинатом и орешками.

Духовку нагреть до 180 градусов. Тесто разложить по формочкам для кексов, смазанным любым жиром.

Выпекать 25-30 мин. Дать остыть и выложить из формочек.

Совет: Кедровые орешки перед использованием лучше слегка поджарить на сковороде без жира и дать остыть.