

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ШАДИСТА

№14

апрель 2016

цена:
1,5 лари

Тибетское

гадание

стр.33

Избавляемся

от целлюлита стр.14

Первые

симптомы рака стр.11

**Как выжить, когда
мир перегружает**

стр.18-19

Райский сад

прекрасной гречанки

стр. 20-21

Дженнифер Лоуренс

“Золотая девочка” Голливуда

стр.16-17

Мыльная рапсодия

Цветочное мыло, сделанное своими руками, будет напоминать вам о лете. Подарите себе минуты наслаждения щедрыми дарами природы!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

мыльная основа прозрачная, формочки для мыла, спирт во флаконе-распылителе, активные ингредиенты, ароматизатор, головки свежесорванных цветов и лепестки сушеных, жаропрочная посуда для приготовления основы.

Выполнение

- Сначала нужно определить, какой объем мыла вы хотите получить. В форму для мыла налейте воду до краев, затем перелейте в посуду, в которой собираетесь растапливать мыльную основу. Например, если у вас получилось около 175 мл воды, значит, объем растапливаемой мыльной основы должен быть таким же или чуть меньше.

- Нарезьте основу и растопите в микроволновой печи или на водяной бане.

- Добавьте активные ингредиенты. Например: экстракт ромашки, экстракт календулы, гель алоэ-вера, протеины пшеницы, аромат «алоэ и клевер». Вы можете составить и свою композицию, а вместо ароматизатора добавить эфирное масло мяты курчавой – оно будет приятно охлаждать кожу и подарит ей нежный запах свежести.

- Залейте полученную массу в форму слоем 1 см, опрыскайте сверху спиртом (именно спиртом, а не водкой!). Подойдет этиловый или муравьиный (продается в аптеке). Орошение спиртом удаляет мелкие пузырьки с поверхности мыла и позволяет слоям плотнее сцепиться между собой.

- Можно даже немного поцарапать первый слой ножом или зубочисткой, проколоть небольшие дырочки.

- Когда первый слой застынет, повторно оросите его спиртом и налейте еще 0,5 см основы. На этот слой уложите заготовленные головки цветов.



- Теперь осторожно залейте «букет», оставляя 1-1,5 см до края формы. Сверху снова оросите спиртом. На этом этапе мыльная основа не должна быть очень горячей, иначе цветочки моментально свернутся.

- В оставшийся раствор насыпьте лепестки цветов и перемешайте. Можно вылить раствор с лепесточками сразу, не дожидаясь застывания второго слоя, тогда головки цветов будут вперемишку с лепестками; а можно дать второму слою застыть,

поцарапать его, проколоть, оросить спиртом и залить сверху слой с лепестками. Дождитесь, пока мыло полностью остынет, после чего осторожно выньте его из формы.



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

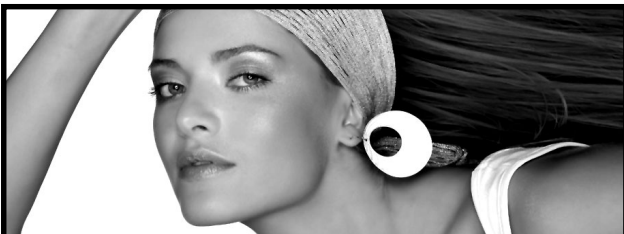
* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим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



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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ
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.



**ЭКСТРАСЕНС И ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА
ШУШАНИК САРКИСЯН**

Обладаю большим опытом работы (Божий дар) методом биотоков и молитв избавлять от многих заболеваний и недугов:

бесплодия, укрепление плода, женских заболеваний, эпилепсии (приобретенной), страха и невроза, болезни простаты, грыжи, облегчение после инсульта, в экстренных случаях снятие приступов боли, удушения и вывод из комы (в некоторых случаях возможен по телефону), проверка и очищение молитвами от порчи, по фотографии могу определить причины возникших проблем.



Обращайтесь, и вы почувствуете улучшение и облегчение.
Тел.: 593. 20-40-29;
277-66-74.

ПРИМЕТЫ О ПОГОДЕ ВЕСНОЙ

▲ Ранняя весна — признак того, что летом будет много непогожих дней.

▲ Гром ранней весной - перед холодом.

▲ Если ранней весной сверкает молния, а грома не слышно - лето будет сухое.

▲ Март сухой, апрель сырой, май холодный – год хлебородный.

▲ Если облака плывут высоко — к хорошей погоде.

▲ Если вокруг луны видно кольцо — к ветряной погоде.

▲ Ранний прилет грачей и жаворонков — к теплой весне.

▲ Птицы вьют гнезда на солнечной стороне — к холодному лету.

▲ Если весной много паутины — к жаркому лету.

▲ Если весной появляется много мышей, год будет неурожайным.

▲ Ласточка низко летает — к дождю.

▲ Если одуванчик зацвел ранней весной, лето будет коротким.



ПОДТВЕРДИЛИ СВОЙ РОМАН

Большой сюрприз ждал гостей церемонии вручения театральных наград Olivier Awards, прошедшей 3 апреля в лондонском Ковент Гардене.

На красной дорожке премии неожиданно появились Кит Харингтон и Роуз Лесли, звезды популярного сериала «Игра престолов». Примечательно, что этот выход в свет стал для пары первым совместным. Впервые слухи о романе Кит и Роуз появились еще в 2012 году, но актеры их никак не комментировали. Однако теперь, видимо, Харингтон и Лесли решили заявить всему миру о своих нежных чувствах: на красной дорожке пара с удовольствием позировала для фотографов и даже поцеловалась.

Отметим, что роман Кита Харингтона и Роуз Лесли

смело можно назвать слухебным: молодые люди познакомились на съемках сериала «Игра престолов», в котором сыграли влюбленную пару. А чуть позже экранные чувства переросли в настоящие. Кстати, не исключено, что раскритиковать свои отношения Кит Харингтон и Роуз Лесли сподвигли слухи о том, что у исполнителя роли Джона Сноу завязался роман с другой коллегой по «Игре престолов» — актрисой Эмилией Кларк, которая сыграла в саге Дейенерис Таргариен. Видимо, таким образом Кит и Роуз решили опровергнуть эти сплетни.

УСТАЛ ОТ КОНТРОЛЯ

В начале марта появились слухи о том, что 48-летняя актриса Джулия Робертс и 46-летний кинооператор Дэниел Модер, которые женаты уже 14 лет, на грани разрыва. По словам инсайдеров, отношения супругов разладились после смерти матери Джулии в начале 2015 года, а недавно стало известно, что супруг Джулии переехал в новый дом.



По слухам, за годы брака у Джулии и Дэниела накопилось слишком много претензий друг к другу. По словам инсайдеров, Дэниел устал от того, что Джулия контролирует каждый его шаг. Мужчина больше не хочет отчитываться перед супругой за то, где он был, что делал и почему в очередной раз задержался на работе.

Кстати, Джулия приобрела для мужа отдельный особняк недалеко от своего дома в Малибу. Планировалось, что после официального развода он переедет туда, чтобы не разлучаться с детьми. Источники, в свою очередь, утверждают, что Модер уже живет в новом

жилище около месяца.

Джулия Робертс и Дэниел Модер женаты 14 лет. Хотя актриса и кинооператор еще официально не разведены, бывшие возлюбленные не живут вместе. В браке Робертс и Модер родилось трое сыновей — Генри и близнецы Хазел и Финнеас. Поклонники пары надеются, что у звезд случился временный разлад, и вскоре они снова будут вместе. Джулия неоднократно признавалась в интервью, что семья для нее на первом месте, и она боится ее распада, а также опасается, что из-за работы может пропустить важные события в жизни своих детей.

ДЖУДИ ДЕНЧ СТАЛА АБСОЛЮТНОЙ РЕКОРДСМЕНКОЙ

81-летней Джуди Денч удалось стать обладательницей рекордного количества театральных наград Olivier Awards. На церемонии, прошедшей на днях в лондонском Ковент Гардене, Джуди вручили уже восьмую статуэтку. Такого результата до нее не удавалось достичь никому.

Новая статуэтка пополнила и без того внушительную коллекцию наград звезды. Среди них, помимо прочего, одиннадцать премий BAFTA (британский аналог приза заокеанской Киноакадемии), два «Золотых Глобуса» и один «Оскар».

Актриса была, разумеется, весьма польщена оказанной честью. Однако не стала скрывать, что, в то же время, немного разочарована. Дело в том, что, как объяснила Джуди, из-за своей победы она проиграла пари. Денч поспорил со своим внуком Сэмом Уильямсом, что в этом году награда достанется не ей, а кому-либо из ее коллег. Так что теперь, как она обещала, ей придется за свой счет накормить 16-летнего Сэма ужином в дорогом ресторане.



Единственный внук Джуди — сын ее дочери Тары, рожденной в браке с актером Майклом Уильямсом. С Майклом Джуди прожила в счастливом супружестве целых 30 лет — до самой кончины Уильямса в 2001 году от тяжелой болезни. Почти 10 лет Джуди была безутешна. И только в 2010-м у нее завязались романтические отношения с Дэвидом Миллзом, биологом, занимающимся охраной природы. «Я никак не ожидала, что найду новую любовь после смерти мужа. Я была совершенно не готова к тому, что со мной это может произойти. Наши отношения развиваются очень медленно. Тем не менее, все совершенно чудесно!» — призналась Денч, которой к моменту знакомства с Миллзом исполнилось уже 76 лет.

Впрочем, похоже, возраст вообще не имеет власти над Джуди. В своем последнем интервью она заявила, что даже не помышляет о том, чтобы «уйти на пенсию». «Я хочу работать. Ведь отказаться от этого, это было бы так же печально, как если бы я поставила свой автомобиль в гараж и сказала себе, что я его больше уже никогда не заведу!» — призналась актриса.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Тест-диагностика

Нет ли у вас синдрома сухого глаза?



Это серьезное заболевание может приводить к развитию кератоконъюнктивита, кератита, эрозии и даже язвы роговицы. Причины возникновения недуга: сигаретный дым, неправильное использование контактных линз, некачественная тушь для ресниц, продолжительный прием лекарств, способных нарушать выработку слезной жидкости. Сухость в глазу может быть при нарушении обмена веществ, гормональных сбоях, после операций (по удалению катаракты). Но чаще всего из-за длительного сидения у телевизора. С помощью теста узнайте, нет ли у вас синдрома сухого глаза.

1. Ваши глаза устают к концу рабочего дня.
2. Плохо переносите кондиционированный и сухой воздух.
3. Не переносите табачный дым.
4. Постоянно ощущаете сухость глаз.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

- ❁ Если нашли у себя от 2 до 9 первых признаков, возможно, уже начал развиваться синдром сухого глаза.
- ❁ Если у вас до 16 симптомов, можно говорить о развитии конъюнктивита. Безотлагательно идите на консультацию к офтальмологу.
- ❁ Если имеется большинство из названных в тесте симптомов, то, возможно, к синдрому сухого глаза присоединился и блефарит. Требуется срочная консультация офтальмолога.

5. Ощущаете дискомфорт и сухость глаз.

6. Ощущаете песок в глазах или инородное тело.

7. Беспокоит жжение, резь, раздражение в глазах.

8. Неприятные ощущения в глазах сопровождаются слезотечением, сменяющимся ощущением сухости глаз.

9. Из глаз регулярно появляются выделения, похожие на слизистые ниточки.

10. Края век краснеют и воспаляются.

11. Веки отекают.

12. Конъюнктивит краснеет и отекает.

13. Сильно краснеют белки глаз.

14. Вышеописанные симптомы появляются после сна и по вечерам.

15. По утрам веки слипаются.

16. У корней ресниц появляются серо-белые чешуйки.

17. Зрение ухудшается, предметы расплываются.

18. Появляется светобоязнь.

19. После использования глазных капель появляется боль, даже если в их составе нет раздражающих компонентов.

Пригодится

ПЯТОЧНЫЕ шпоры излечиваются за 3-4 месяца, если прикладывать каждую ночь компресс из собственной свежей мочи.

ОТ трещин на пятках. Перед сном, вымойте ноги, натрите пятки хозяйственным мылом и не смывайте до утра. Через 3-4 дня пятки станут гладкими.

ПРИ радикулите намочите марлю или тряпочку аптечной настойкой валерьянки и приложите к больному месту. Меняйте 2-3 раза в сутки.

НА экзему, рожу, трофические язвы прикладывайте тертую сырую мякоть тыквы. Меняйте повязку утром и вечером.

ОБОЖГЛИСЬ кипятком? Сразу же посыпьте обожженное место пищевой содой и смочите водой. В течение часа делайте так несколько раз. Пузыри засохнут сами по себе, краснота уйдет через 15-20 минут.

Знаете ли вы, что...

✓ Если чистить зубы сухой щеткой, это снижает риск появления зубного камня и кровотечения десен. Причем сначала надо почистить зубы сухой щеткой без пасты (так тщательнее удаляется налет с внутренней поверхности зубов), а после повторить процедуру уже с пастой.

✓ У тех, кто хотя бы раз в неделю выпивает стакан свекольного сока, на 70% снижается риск возникновения рака желудочно-кишечного тракта. А все потому, что этот овощ хорошо выводит токсины, препятствуя образованию в организме опухоли. Если свекольный сок вам неприятен, готовьте салаты, добавив в них чеснок и чернослив.

✓ Сок петрушки устраняет зуд и при комариных укусах, и при экземе. К укусу можно приложить размятые до сока листики, а при экземе сок надо выдавить. Он сразу густеет, делается как желе - пугаться не нужно, этим желе и смазывайте кожу.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

ПРЕДЛАГАЕТ РЯД СКИДОК НА АПРЕЛЬ МЕСЯЦ:

Диагностическое исследование щитовидной железы (Эхоскопия, TSH, консультация) – **49 лари.**

Диагностическое исследование сосудов нижних конечностей (доплер, протромбин, консультация) – **49 лари.**

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

Лечебно-оздоровительный центр «Антропос»
расположен по адресу:

Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.

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

www.antropos.ge



Печень – главный форпост

По сообщению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от вирусных циррозов печени на планете умирают до двух миллионов человек в год. Среди причин смертности от болезней органов пищеварения (исключая рак) цирроз занимает первое место.

Подробно об этом страшном недуге рассказывает ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, семейный доктор Майя БЕЖАНИШВИЛИ:

- Печень – главный форпост, принимающий на себя весь поток веществ, поступающих из кишечника. Среди этих веществ, кроме полезных, необходимых для организма, встречаются вредные, токсичные, а подчас и опасные соединения, которые печень обезвреживает и возвращает в кишечник вместе с желчью. И если печень работает плохо, то в кровь проникают отравляющие организм вещества.

Цирроз – это процесс замещения нормальной структуры печени рубцовой тканью, приобретающей форму узлов, которые не только не выполняют каких-либо полезных функций, но мешают нормальной работе печени, сдавливая кровеносные сосуды и желчные протоки. Кроме того, происходит нарушение выработки и накопления печенью жизненно важных веществ – белков, углеводов, жиров, гормонов.

Как считает семейный доктор, цирроз не появляется на пустом месте. Ему предшествуют заболевания печени – невоспалительные и воспалительные (гепатиты). Особо коварны гепатиты В и С. Заразиться может любой – кому переливали

кровь, кто посещал стоматолога, делал татуировку и пирсинг.

Вирусы-возбудители гепатитов В и С поражают организм незаметно и, притаившись, выжидают годами. От момента заражения до появления признаков гепатитов иногда проходит 10-15 лет, а до цирроза и того больше. Самому распознать врага трудно, но все же можно. Почти у 20% больных хроническим гепатитом В и С развивается цирроз печени. Особенно тяжело протекают алкогольно-вирусные циррозы.

Большинство циррозов протекает незаметно, не привлекая внимание ни больного, ни врача. Часто больные жалуются на повышенную утомляемость, боль в правом подреберье, вздутие живота, периодическое потемнение мочи, потерю веса, покраснение ладоней. У многих из них заболевание распознается

лишь при развитии осложнений: накоплении жидкости в животе, нарушении сознания, кровотечениях из пищевода и желудка, желтухи.

Здоровая печень, как правило, защищает головной мозг от токсинов, а при циррозе кровь, очищаясь печенью от вредных веществ, поступает в головной мозг. Происходит нарушение мышления, памяти. 60-90 процентов рака печени развивается на фоне цирроза. Рак на ранних стадиях, к сожалению, распознать трудно. Чаще всего опухоль проявляет себя болью в животе.

- Надо сказать, - отметила М.Бежанишвили, - что в молодом организме вирусы «хозяйничают» агрессивнее. В печени же пожилых они как бы утрачивают свою силу и действуют гораздо мягче. Если вы подозреваете у себя заболевание печени,

то вам необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Вам назначат обследование: анализы крови, ультразвуковое исследование органов брюшной полости, эндоскопию пищевода и желудка. Некоторым предстоит сделать и компьютерное исследование живота, а возможно и пункцию печени для выбора наиболее правильной программы лечения. Вам нужно постоянно находиться под наблюдением гепатолога, периодически приходить на консультацию для контроля состояния здоровья, сдачи анализов, коррекции лечения. А если у вас развились осложнения (накопление жидкости в животе, кровотечения), то вам придется лечь в больницу.

В заключение хочу сказать, что при обнаружении цирроза печени больному категорически противопоказан алкоголь, так как это способствует прогрессированию заболевания. Если же нет осложнений, то особых ограничений рациона питания не требуется. При циррозе часто обнаруживается пониженное содержание калия в крови, поэтому нужно обязательно включить в рацион больше фруктов. А если развился асцит (жидкость в животе), то необходимо ограничить прием соли и жидкости. При нарушениях памяти, мышления, сонливости днем и бессоннице ночью, в диете ограничивают продукты, богатые белком.

Многие лекарства вредны для печени, поэтому не занимайтесь самолечением. Прежде чем принять решение о приеме какого-либо препарата, обязательно проконсультируйтесь у специалистов.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Новости

Удалять аппендицит не обязательно...

...если ситуация не критичная. Любая операция - это всегда риск осложнений: нужно время, чтобы восстановить здоровье, залечить рану. Английские ученые-хирурги заявили, что в большинстве случаев воспаление червеобразного отростка можно снять антибиотиками. В результате такого лечения приступы аппендицита не повторяются. Новейшая медицинская аппаратура позволяет наблюдать, как развивается ситуация.

Инсульт обнаружат по капле крови

Российские ученые создали тест на инсульт. Он способен выявить острое нарушение мозгового кровообращения за считанные минуты. Анализ выполняется так же просто, как и домашнее исследование на сахар. Капельку крови из пальца помещают на бумажную тест-полоску. Скоро такими тестами снабдят службы скорой помощи.



УКРЕПЛЯЕМ ЭМАЛЬ ЗУБОВ

? *Стоматолог сказал, что у меня слабая эмаль, но платить за дорогостоящие процедуры мне бы не хотелось. Можно ли ее укрепить самостоятельно?*

Ольга К.

Зубная эмаль носит важную защитную функцию, поэтому при наличии проблем ее обязательно нужно укреплять. Нужно отметить, что не все стоматологические процедуры так дороги, как вы говорите. Например, цена на фторирование вполне приемлема, в то время как сама процедура при регулярном выполнении может значительно улучшить состояние эмали зубов.

Если же вы хотите исправить положение самостоятельно, в первую очередь обратите внимание на свой

рацион питания. В нем должны присутствовать продукты, содержащие в себе фтор, цинк, магний, фосфор, витамины, особенно А, С, D и витамины группы В. Употребляйте в пищу молочные продукты, рыбу, зелень, мед, ягоды. Время от времени (например, раз в неделю) вместо обычной зубной пасты чистите зубы активированным углем, размоченным в воде. Полезно для эмали полоскание составом из 1 ч. л. поваренной соли, растворенной в стакане теплой воды. Пользуйтесь им пару раз в неделю.

Почему потеют ладони?

? *Всегда было интересно узнать: от чего потеют ладони, когда человек находится в спокойном состоянии?*

Екатерина Ш.

Ваш вопрос очень интересен, но даже компетентные врачи сразу не смогут определить, что вызывает гипергидроз (научное название потливости) у конкретного человека. Понадобится всестороннее исследование и изучение анамнеза.

Основной причиной потливости рук считают нарушения в работе вегетативной нервной системы. Они могут быть вызваны частыми стрессами, беспокойной обстановкой, переизбытком или нехваткой витаминов в организме, заболеваниями эндокринной системы, долгим приемом медикаментов. Часто ладони потеют у женщин, тяжело переносящих пе-



риод климакса, беременных женщин. Причина - изменение гормонального фона, а гипергидроз сопутствует этому процессу.

У тех, у кого ладони потеют периодически, проблема не стоит так остро. Но некоторые люди даже обращаются к врачу, чтобы понять причины этого явления. Специалист обычно проводит пробу Минора: наносит на кожу ладоней йод, ждет высыхания, наносит крахмальный порошок и смотрит, какая область оказалась проявленной. Чем она больше, тем серьезнее проблема и острее необходимость в лечении.

Стали сильно выпадать волосы

? *Всегда гордилась хорошими волосами, но с некоторых пор они поредели, на расческе остаются целые пучки. Как остановить этот процесс?*

Надежда Б.

На состояние волос влияют как внешние, так и внутренние факторы. К внешним относятся экология, уход за волосами. К примеру, если вы регулярно красите их, пользуетесь плойкой и феном, наносите большое количество средств для укладки, то не удивляйтесь, что шевелюра начала редеть.

С внутренними факторами все гораздо сложнее. Правильно говорят: волосы - показатель здоровья организма. У женщин они часто выпадают вследствие гормонального сбоя. С этим вопросом надо обратиться к гинекологу. Что еще влияет на состояние волос? Во-первых, питание. Если в нем недостаточно витаминов А, С, F, витаминов группы В, то следует задуматься о приеме витаминно-минерального комплекса или пересмотре рациона питания. Во-вторых, стрессы, которые негативно влияют на состояние сразу нескольких систем организма и дают общий сбой. И, в-третьих, снижение иммунитета.

Если волосы не перестают выпадать более трех месяцев и процесс набирает обороты, необходимо обратиться к врачу-трихологу или дерматологу. Только не поддавайтесь на провокации мошенников: в последнее время распространились приглашения в некие «центры трихологии», в которых проводится «обследование» и всеми правдами-неправдами клиенту продают дорогостоящую косметику. Обращайтесь только на настоящие, желательнее известные медицинские центры и поликлинику, в которой работает трихолог или дерматолог.

Елена Комарова, врач высшей категории, терапевт.





Глаукома: после операции

Чтобы после операции по поводу глаукомы не было осложнений, важно знать, как нельзя себя вести.

✓ Сразу после операции желательно несколько часов полежать на спине. Потом можно встать и поесть, если будет желание. Не стоит употреблять горячую и твердую пищу.

✓ В течение недели надо спать на спине или на боку, противоположном глазу с глаукомой.

✓ Ни в коем случае нельзя тереть и трогать руками оперированный глаз.

✓ Не промывайте глаза самодельными растворами и другими жидкостями, которые не назначил врач.

✓ В первые 10 дней после операции не допускайте попадания сырой воды в оперированный глаз.

✓ Не забывайте пользоваться специальными каплями, назначенными врачом.

✓ Чтобы уберечь глаз от попадания в него пыли и грязи, носите солнцезащитные очки. Каждый день промывайте их с мылом. Очки защитят также от яркого солнца - при глаукоме оно вредно. И лучше, если это будут специальные, которые продаются в салонах оптики.

✓ Не нагружайте глаза. Запрещено смотреть телевизор, читать и вязать.

✓ В первый месяц после операции больным с глаукомой запрещено употреблять спиртные и газированные напитки, а также любые жидкости в больших количествах.

✓ Запрещается выполнять тяжелую работу, поднимать тяжести, двигать мебель, прыгать и бегать, работать наклонясь, например, вручную стирать белье или мыть полы. Это может вызвать прилив крови к голове и, как следствие, повышение внутриглазного давления.

✓ Нежелательно перегревать голову, долго находиться в бане, на солнце и возле горячей плиты.

✓ Есть рекомендуется до 5 раз в день, малыми порциями и в определенное время. Исключите из рациона жареное мясо, копчености, острые приправы и соленую пищу. Очень полезны при глаукоме творог, простокваша, кефир, молоко с ложечкой меда, а также ягоды, фрукты и овощи. Первые блюда рекомендуется готовить из одних овощей.

Очень важно регулировать работу кишечника, а при склонности к запорам применять легкие слабительные.

✓ Спать лучше на высокой подушке. Если голова лежит низко, происходит застой жидкости и крови в глазах. Это приводит к повышению глазного давления.

✓ При глаукоме строго противопоказаны лекарства, в состав которых входит атропин. Об этом надо помнить и, обращаясь к другим специалистам, обязательно сообщать, что у вас нездоровы глаза.

После операции необходимо посещать врача:

✓ два дня подряд сразу после операции;

✓ затем через три дня;

✓ через неделю;

✓ спустя месяц;

✓ через три месяца;

✓ потом один раз в год для проведения профилактических осмотров.

В. Дудко, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.

✿ Зеленые очки рекомендуется носить всем, кто перенес операцию по поводу глаукомы.

✿ На Востоке от катаракты и глаукомы выполняют такое упражнение: лежа, тыльной стороной больших пальцев круговыми движениями массируют глазные яблоки.



УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ГЛАЗА ПЕРЕСТАЛИ СЛЕЗИТЬСЯ

Плохое зрение у меня было всегда. А тут подошла защита диплома, готовилась не поднимая головы. И зрение стало резко ухудшаться, глаза покраснели, постоянно слезились. Дошло до того, что уже в очках не могла читать. Мне попался рецепт для улучшения зрения: 15 г измельченной травы пустырника надо залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 40 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 2-

3 раза в день во второй половине дня. Но я немного изменила рецепт - пила по 1/2 стакана 5 раз в день. Еще делала глазные ванночки: в таз наливала холодную воду, погружала в нее лицо на полминуты и 10 раз открывала в воде глаза. Уже через неделю глаза перестали слезиться, уставать, но я продолжала лечение еще 10 дней, после чего даже ценники в магазине могла увидеть.

З. Дубинина.

Если что-то беспокоит: вы стали хуже видеть, прооперированный глаз начал болеть или воспаляться, нужно обратиться к лечащему врачу. Ничего не беспокоит? Месяца через полтора после операции можно вернуться к своей привычной жизни.

О пользе щавеля

→ Щавель очень полезен при анемии, так как помогает организму усваивать железо, а значит, повышать уровень гемоглобина в крови.

→ Влияние щавеля на кишечник неоднозначное: в малых дозах он крепит, а в больших действует как слабительное средство.

→ Он стимулирует выработку желудочного сока, поэтому улучшает процесс пищеварения в целом, особенно помогая печени и кишечнику.

→ Это чемпион среди овощей по содержанию витаминов группы В, потому любителям кисленького не страшны стрессы, бессонница и плохое настроение.

→ Весенние простуды обойдут стороной, если чаще есть щавель: в нем много аскорбинки, которая помогает бороться с вирусами.



Какие выбрать мужу трусы? Мужского белья сейчас продается много: трусы, плавки, стринги...

ТОМУ, ЧТО СНИЗУ, ДОЛЖНО БЫТЬ КОМФОРТНО...



Модель

Самые популярные модели - боксеры и плавки, они очень комфортные. Правильно подобранные не доставляют неудобств, поэтому урологи рекомендуют именно их. Обычно эти модели изготавливаются из хлопка, льна и других натуральных тканей, иногда с добавлением лайкры или других синтетических материалов. Правильные трусы должны быть достаточно свободными, не сильно обтягивать, тем более не должны впиваться в кожу.

Однако учтите, что крой плавков, если даже есть выделенная область для пениса, не учитывает пространство для мошонки, в результате чего она поджата и может перегреваться. В этом их минус

Семейные трусы Они шьются из натуральных

тканей и очень практичны, а половые органы не перегреваются и проветриваются при ношении, что позволяет избежать многих заболеваний у мужчин.

Стринги носить каждый день нельзя. Но для создания настроения - почему бы и нет?

Есть и другие, не очень популярные модели, например, велосипедные трусы, которые открывают ягодицы. Вряд ли эти трусы комфортные, поскольку они обтягивают и врезаются в кожу.

Что же носить?

Самая комфортная модель мужского белья, когда в нужном месте свободно, а в остальных правильно облегал. Ведь у мужчины объем должен быть не

Самая комфортная модель мужского белья, когда в нужном месте свободно, а в остальных правильно облегал.

только спереди, но и чуть ниже: именно в мошонке происходит образование спермы, и перегревание грозит ухудшением ее качества. А в белье, которое предлагают на рынке сейчас, нет места для «того, что снизу». Эту проблему может решить только трехлопастная объемная ластовица без швов, которая проходит через всю паховую область.

Материал

Обращайте внимание на качество материала и

изделия: потяните его и посмотрите на просвет. Ткань должна растягиваться равномерно, не должно быть уплотнений, зацепок. Проверьте швы. У качественного белья они плоские, без вмятин и рубцов. Нитки должны лежать аккуратно и ровно.

Размер

Дома перед покупкой измерьте бедра мужа сантиметровой лентой и уже в магазине выбирайте размер, опираясь на таблицу на упаковке.

Головка постоянно открыта

У меня головка члена постоянно открыта, словно крайняя плоть обрезана. Хотя обрезания не было! Как это объяснить?

Александр.

Это объясняется просто: у вас врожденная укороченная крайняя плоть. Иногда мальчики рождаются как бы уже «обрезанными» от природы - в этом нет ничего удивительного или ненормального.

Молочница через полотенце

Можно ли от женщины заразиться молочницей, используя общее с ней банное полотенце?

Серго.

Инфицирование молочницей (кандидозом) происходит в основ-

ном половым путем. Заражение через общие предметы личной гигиены маловероятно. Риск заражения повышается, если у вас ослаблен иммунитет.

Количество перешло в качество

Мне 24 года, уже почти год женат, и за это время заметно упала потенция. Полноценных сил хватает лишь на один половой акт - и все. Раньше же мог 3-4 раза подряд. Что со мной? Помогите!

Алексей.

С вами все в порядке, никакой помощи не требуется. Просто закончился период юношеской гиперсексуальности (24 года - уже зрелый возраст), а женитьба положила начало регулярному сексу, и вы вошли в нормальный ритм

жизни. Как говорится, количество перешло в качество.

После оргазма болит голова

Мне 17 лет. Мастурбацией занимаюсь с 11 лет. В последнее время после оргазма болит голова. К врачу обращаться стесняюсь...

Егор.

Не надо стесняться врача. Все подростки занимаются мастурбацией. Что касается головной боли, скорее всего, причина не в мастурбации, а в состоянии сосудов головного мозга. Сходите к неврологу, пусть он измерит внутричерепное давление. Скажите, что голова болит после оргазма - этого достаточно.

На вопросы отвечал О. Пантелеев, уролог, врач высшей категории.

Ночные страхи

? *Наш сын-девятиклассник стал жаловаться на страшные сны. Компьютерными играми не увлекается, больше учится, на шахматы ходит. Что это может быть?*

Т.Махарадзе.

Если кошмарные сны повторяются регулярно, то самое правильное - обратиться к психологу. Возможно, причина - в слишком большой интеллектуальной нагрузке. Обязательно проветривайте спальню мальчика перед сном, избегайте плотных поздних ужинов. Важно также, чтобы у него была возможность бывать на свежем воздухе, активно двигаться, играть в футбол и т.д. И постарайтесь снизить психологическое давление на ребенка, ни в коем случае не запугивайте его предстоящими экзаменами.



СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ!

? *Мой четырехлетний сын ни в какую не хочет убирать за собой игрушки. Я демонстративно выбросила несколько машинок, но даже это не помогло. Кричит, плачет, но не убирает. Как приучить его к порядку?*

Кристина.



бенка к порядку, конечно, надо. Только придется делать это в увлекательной форме, в виде игры. Например, каждый вечер малыш становится капитаном корабля, которому предстоит отправиться в большое плавание. Надо собрать все необходимое на борт. Кубики - это медикаменты, конструктор - провизия и т. п. Так уборка игрушек превратится в интересное и веселое занятие. Положительные эмоции помогут победить лень.

Мальчик еще слишком маленький и не может руководствоваться чувством долга. Пока для него существует только «хочу». Увы, желая убирать игрушки нет ни у одного малыша на свете. Но приучать ре-

СЫН ГОВОРИТ ТОЛЬКО ОТДЕЛЬНЫЕ СЛОВА И ФРАЗЫ

? *Сыну 4 года. Говорит только отдельные короткие слова и фразы. Сильно отстает в речевом развитии от своих ровесников. Слышит хорошо (проверяли слух), все понимает. Подруга успокаивает, мол, у мальчиков такое бывает. Ребенок может резко заговорить в 5 лет. Однако мы с мужем беспокоимся.*

Марина.

Дети развиваются по-разному. Кто-то с двух лет начинает говорить фразами и предложениями, кто-то долго молчит, «накапливает информацию», а потом резко выдает сложные осмысленные предложения. Поэтому не стоит сравнивать своего сына с другими детьми. Важно, что ребенок хорошо слышит (это исключает серьезные проблемы) и понимает речь (это говорит о том, что у малыша нет психи-

ческих отклонений). И все же: то, что малыш в 4 года плохо говорит, не является нормой! Возможно, у него нарушен тонус артикуляционных мышц (губ, языка, мягкого неба, мышц лица). В любом случае не ждите, что «все само рассосется». Обратитесь к неврологу для обследования и исключения заболеваний нервной системы. Скорее всего, понадобится лечение у дефектолога и логопеда.

Трудно быть тихоней

? *Дочке 9 лет. Мне больно смотреть, как она общается с детьми. Ее обижают, обманывают, а она все терпит. Можно ли научить ее не быть такой мямлей?*

Анастасия.

Очень важно быть поддержкой для дочери. По каким бы причинам она ни была столь мягкой (низкая самооценка, очень миролюбивый характер), девочка испытывает двойное унижение - сначала от обидчиков, а потом от недовольных родителей. Говорите с ней о ее чувствах, почему она повела себя таким образом. И разыгрывайте домашние сценки, в которых девочка сможет репетировать непривычную линию поведения. Но не ждите немедленного эффекта. Пройдет время, прежде чем дочка будет вести себя увереннее.

Мелочь в бронхах

За первые полгода 2015 года в детскую больницу Кемерово поступило 74 пациента с инородными предметами в бронхах, пищеводе и желудке.

Иногда в течение недели на операционный стол попадало по 11 детей, проглотивших или вдохнувших мелкие предметы. Большинство пациентов - малыши, которые тянут в рот все, до чего могут дотянуться. А дотягиваются до монет, дамских украшений, шурупов, иголок, накладных ногтей, семечек, булавок. В организме детей по-

старше несъедобная мелочь оказывается во время игр, бега, кашля, разговора, смеха. Извлекают инородные предметы с помощью эндоскопической техники.

Родители! Если у ребенка непонятный кашель, нужно заподозрить инородное тело и поторопиться сделать ему рентген. Ведь попавшая «не в то горло» семечка может закрыть просвет бронха и затруднить дыхание. А проглоченная батарейка - окислиться и вызвать химический ожог слизистой желудка.



Развитие онкологического заболевания можно остановить, если вовремя заметить его скрытые симптомы.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ РАКА

На что обратить внимание?



Основная причина летального исхода от рака - запоздалое обращение за медицинской помощью.

Общее самочувствие

Постоянно чувствуете слабость, несмотря на то что высыпаетесь и нормально питаетесь? Вам не помешает посетить онколога. Такой симптом может проявляться либо на ранних стадиях рака при некоторых его видах (лейкемия, рак кишечника или желудка), либо когда болезнь начинает прогрессировать.

Не стоит откладывать визит к врачу и в случае, если вы похудели хотя бы на 2-3 килограмма за месяц безо всякой причины - не соблюдали диету, не занимались спортом, не испытывали стрессов. Специалисты считают, что беспричинная потеря веса - первый признак рака. Конечно, это может объясняться и проблемами со щитовидной железой, но проверить надо обязательно.

Также не стоит игнорировать беспричинную депрессию, которая сочетается с болями в животе. Ученые обнаружили связь между депрессией и раком поджелудочной железы, хотя она еще плохо доказана.

Будьте начеку!

Не стоит ежедневно выискивать у себя признаки заболевания, но периодически обращать внимание на состояние тех или иных органов и систем все же следует.

Грудь. Уплотнение - не единственный тревожный симптом. Сыпь и утолщение кожи груди, например, могут указывать на редкую, но агрессивную форму рака - воспалительный рак. Также нужно обращать пристальное внимание на соски. Изменение их вида, появление выделений - все это повод незамедлительно обратиться к врачу.

Репродуктивная система. Месячные - это нормально. Но у многих женщин бывают беспричинные кровотечения между менструациями. И тут нужно быть внимательными, особенно перед менструацией. Это может быть симптомом рака эндометрия или толстой кишки.

Пищеварение. Причиной частого вздутия живота могут быть вовсе не газы, а рак яичников. Также об этом могут свидетель-

ствовать боли в животе или в области таза, быстрое чувство насыщения и проблемы с мочеиспусканием.

Кожа. Не только родинки могут быть причиной рака. Надо также наблюдать за изменением пигментации кожи. Это особенно важно для тех, кто часто посещает солярий или много времени проводит на солнце. Если кожа стала темнеть неравномерно или появилось устойчивое шелушение, нужно обратиться к онкологу.

Лимфоузлы. Прощупайте свои лимфоузлы на шее и в подмышках. Если они уплотнены или увеличены без причины (например, из-за простуды), лучше обратиться к врачу. Это может быть симптомом как рака самих лимфоузлов, так и других органов.

Ротовая полость. Проверьте, нет ли у вас белых точек или полосок на слизистой рта, на языке. Они могут указывать на предраковое состояние, которое может развиваться в рак полости рта. Особенно лейкоплакии подвержены ку-

рильщики. Они также должны быть внимательны к язвам, которые появляются во рту. Длительно существующая язва может оказаться раком полости рта.

Выделительная система. Хронические запоры, поносы или изменение количества кала могут указывать на наличие рака толстой кишки. Боль при мочеиспускании, наличие крови в моче или изменение функции мочевого пузыря (более частое или более редкое мочеиспускание) могут быть связаны с раком мочевого пузыря или предстательной железы. Об этих изменениях необходимо срочно сообщить врачу.

Не перепутать!

Многие симптомы онкологического заболевания на ранней стадии схожи с признаками других заболеваний. Но даже при малейших сомнениях, особенно если вы принадлежите к группе риска (генетический фактор, опасные условия труда, наличие вредных привычек), обязательно обращайтесь к врачу. Не стоит списывать эти симптомы на авитаминоз, стрессы или последствия чрезмерной загруженности на работе. Лучше перестраховаться, но быть спокойным за свое здоровье. И самое главное - никогда не занимайтесь самолечением!

Важно!

Никогда нельзя игнорировать боль! Неважно, в каком месте она возникает, но если это случается регулярно и продолжается в течение долгого времени, нужно провериться у онколога. Боль может быть ранним признаком некоторых видов рака.

Коронарное шунтирование

Эту сложную, но очень важную процедуру окружает множество мифов, которые мы постараемся развеять.

1. Сердце может не выдержать. На самом деле, страх - основная проблема человека, которому предстоит аортокоронарное шунтирование. Справиться с ним помогает желание если не навсегда, то хотя бы на время забыть о боли. Кстати, именно боль чаще всего и заставляет больного решиться на операцию.

2. После операции придется нести себя как хрустальную вазу. Это не так. Обычно уже на следующий день после операции врач предупреждает: если мало двигаться, возможны осложнения, например воспаление легких. Прооперированный сразу же начинает учиться поворачиваться в кровати, садиться... Шунты для того и ставят, чтобы больной мог ходить, не чувствуя боли.

3. Боль может вернуться. Не нужно ждать возвращения боли, а лучше предотвратить, что ее вообще никогда и не было. Однако подвигов совершать не нужно. Все должно быть в меру. Больной должен ставить перед собой реальные цели: например, сегодня и завтра я пройду 50

метров, следующие дни - 75, затем - 100... Не всем больным даже после шунтирования удается избавиться от стенокардии. И не удивительно: как бы хорошо ни была сделана операция, она является лишь одним из этапов в лечении ишемической болезни сердца. Медики пока не научились очищать сосуды сердца от атеросклеротических бляшек - основной причины заболевания. Поэтому даже после успешной операции примерно у половины пациентов может сохраняться стенокардия, проявляющаяся болью за грудиной при физической нагрузке. Но число приступов и принимаемых таблеток все равно будет меньше. Так что качество жизни все же улучшится. И главное - появится возможность отсрочить наступление инфаркта миокарда, а значит - продлить жизнь.

4. После операции можно жить как прежде. Увы, это не так. Даже при хорошем исходе операции надо стараться как можно меньше напрягать руки и весь плечевой пояс.

Правильное питание, разумные физические нагрузки, прием всех необходимых препаратов добавляют еще несколько лет активной и полноценной жизни.

Это связано с большой операционной травмой в области грудной клетки. Желательно не поднимать тяжести и отказаться от тяжелых работ на даче.

5. Курение влияет на сердце после операции не сильно. Отказ от курения продлевает срок работы шунтов на несколько лет. Длительность функционирования шунтов у каждого пациента разная. В среднем это 5-7 лет. Все зависит от того, насколько человек смог после операции изменить свою жизнь, следует ли он рекомендациям врачей.

6. После операции можно будет жить без лекарств. Это не так. Люди, перенесшие шунтирование, ни в коем случае не должны прекращать прием лекарств. Большинство препаратов, которые назначаются после операции, жизненно необходимы. Для того чтобы уменьшить риск закрытия шунтов тромбами, часто приходится принимать лекарства, уменьшающие свертываемость крови. Препараты из группы бета-блокаторов необходимы для того, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. Они снижают давление и замедляют частоту сердечных сокращений. Любые изменения в лечении необходимо согласовывать с врачом. Самому отменять препараты рискованно.

В. Пашутин, сосудистый хирург, доктор медицинских наук.

Понижаем давление

При гипертонии и хронической усталости полезна черемша.



В сезон ешьте черемшу каждый день: делайте пасту для бутербродов и добавляйте в салаты, заправляя сметаной или растительным маслом (так лучше усвоятся витамины). Хотите запастись впрок? Замораживайте, настаивайте с листочками растительное масло, но не сушите - в таком виде от черемши мало пользы. А вот рецепт настойки от гипертонии: залейте 1/2 стакана измельченной зелени 2,5 стакана водки и настаивайте 3 недели в темном месте. Процедите и принимайте по 20 капель с водой трижды в день. Курс - 3-4 месяца (при хронической усталости - 3 недели).

Жевательная резинка отлично прилипает к джинсам или полу. Однако прилипнуть к чему-либо в нашем организме она не может. Но что происходит с клейкой массой в процессе пищеварения?

Человеческий организм может переварить лишь сахар и некоторые пищевые добавки, например ароматизаторы, содержащиеся в жевательной резинке. А с остальной массой ничего сделать не может. Жвачка перемещается из желудка в тонкую и толстую кишку. Потом отправ-

Что будет, если такое сильное склеивающее вещество попадет в желудок?

ЖВАЧКУ ПРОГЛОТИЛ...

ляется туда, куда попадает все, что организм счел ненужным. «Что попадает в организм сверху, выходит из него снизу», - говорят гастроэнтерологи. И все же бывают случаи, когда проглатывание жевательной резинки приводит к проблемам.

Однажды в больницу обратилась 40-летняя женщина с жалобой на тошноту и на то, что не может про-

глотить ни твердую, ни даже жидкую пищу. На рентгеновском снимке врачи ничего не увидели, а эндоскоп обнаружил в пищеводе кремовый шарик диаметром 5 см. Пациентка рассказала, что она ежедневно жевала до 3 упаковок жевательных резинок, случилось, и глотала ее. В таких количествах клейкая масса может сваливаться в один большой комок и застревать в желудочно-кишечном тракте.

Такие случаи у взрослых бывают редко, но у детей с их пока небольшим просветом желудочно-кишечного тракта такое явление вероятно.

Ю. Комова, терапевт, врач I категории.

Кому полезно жевать резинку

✓ Пациентам, которые в связи с каким-то заболеванием могут принимать только жидкую пищу, жвачка помогает тренировать жевательные мышцы.

✓ Жевательная резинка после еды может смягчить изжогу. Объясняется это тем, что процесс жевания активизирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, и это способствует пищеварению.



Как правильно готовить картошку, чтобы она принесла пользу здоровью, а не лишние килограммы?

Доктор картошка

Избыток крахмала делает картофель бесценным продуктом при заболеваниях желудка. Он обволакивает и успокаивает стенки органа, способствуя их быстрому восстановлению. Для желудка полезна и вода, в которой варилась картошка. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очищенный картофель сварите без соли и слейте отвар в неметаллическую емкость - пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Картофель - ценнейший источник калия, который необходим при заболеваниях сердца и отеках. При гипертонии и сердечной недостаточности ежедневно нужно съедать 2-3 печеных картофеля среднего размера без соли. Они обеспечат сердце калием и выведут из организма избыток жидкости.

В картошке много витамина С. Чтобы он сохранялся, перед варкой надо картофель заливать кипятком: поло-

женный для варки в холодную воду, он теряет 50% витамина С, опущенный в кипяток - только 20%. Важно варить его в небольшом количестве воды и есть сразу же, не давая клубням остыть до комнатной температуры.

Самый полезный способ приготовления картофеля - запекание. Употребляйте его в таком виде хотя бы 1-2 раза в неделю.

Не готовьте мягкий, дряблый и проросший картофель, клубни с белым налетом и коричневыми вкраплениями. Нельзя употреблять в пищу позеленевшие, проросшие клубни - они содержат вредное для печени вещество соланин.

ЛЕЧЕБНЫЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ЯЗВЕННИКОВ

У мужа язва желудка. Ему пришлось сидеть на диете: то одно нельзя, то другое. Тоска, в общем. Зато я нашла для него хорошее лекарство, которое хоть немного его утешило (он у меня сладкоежка). Пропустила через мясорубку 1 лимон (без косточек, но со шкуркой), по 500 г урюка, изюма и ядер грецких орехов, смешала с 500 г меда. Полученную смесь хранила в холодильнике. Давала мужу по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Помогло это лекарство просто замечательно, и муж стал чувствовать себя намного лучше.

И. Зосимова.

ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНЫМ ВЕНАМ НЕЗРЕЛЫЙ ПОМИДОР

У вас варикозное расширение вен? Возьмите зеленый помидор, разрежьте его вдоль и срезом приложите к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое жжение и покалывание, снимите и промойте это место про-

хладной водой. Повторите не меньше 5 раз подряд. Если будете делать эту процедуру в течение 2 недель, то узлы станут мягкими, побледнеют и через какое-то время начнут исчезать и, скорее всего, пройдут совсем, если не прекращать лечение.

Светлана Анатольевна.

ОТ МЕТЕОРИЗМА ГОТОВЛЮ НАСТОЙКУ С КОРИЦЕЙ

Постоянно готовлю настойку и держу ее в своей домашней аптечке. Это средство очень выручает и детей, и взрослых, когда возникают проблемы с желудком, пищеварением, и даже от мигрени помогает. 50 г измельченных семян аниса смешиваю со щепоткой корицы, 50 г сахара, заливаю смесь 1 л водки и ставлю в темное место при комнатной температуре на 6 недель, периодически встряхивая. Принимать настойку надо по 1 ст. ложке (детям - по 1 чайн. ложке с небольшим количеством воды) через 30-40 минут после еды. Эта настойка стимулирует пищеварение, избавляет от метеоризма, снимает приступы тошноты, колики в животе у детей.

С. Комарова.

Защитить глаза поможет омела

Для профилактики ретинопатии заварите 1 ст. ложку белой омелы (можно купить в аптеке) 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе 8-10 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день. Курс - 3-4 месяца.

Рецепты народной медицины

От мозолей - печеный чеснок

Испеките несколько долек чеснока, разотрите их в кашицу и смешайте со сливочным маслом, топленным нутряным салом или сметаной в соотношении 1:2. Смесь прикладывайте к мозолям в виде компрессов в течение нескольких дней. Вместо печеного чеснока можно делать компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.



Конфетка для кишечника

При запорах промойте, ошпарьте кипятком и пропустите через мясорубку по 100 г чернослива, изюма и инжира, добавьте 100 мл оливкового масла, 100 г меда и 50 г травы сенны. Все перемешайте, положите в стеклянную баночку, закройте крышкой и положите в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке (не больше) на ночь 1 раз в 3 дня. Курс лечения - 5-7 дней. Это средство также избавляет от паразитов и улучшает перистальтику кишечника.

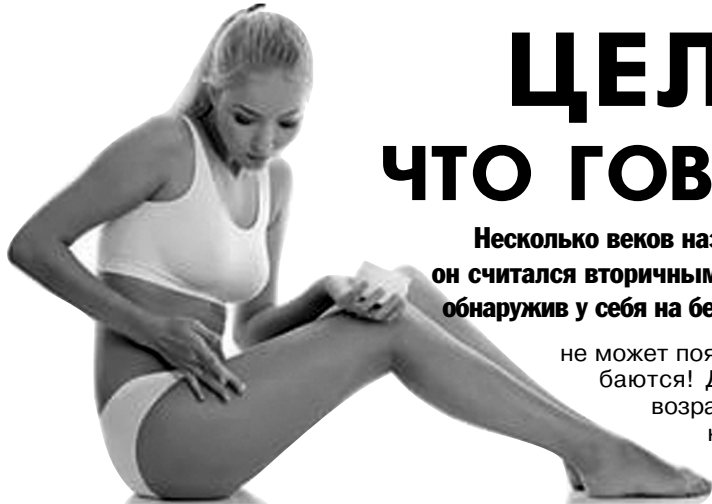
Лавровый лист укрепит иммунитет

Для этого 12-15 листиков залейте 1,5 стакана кипятка, проварите 5 минут и залейте в термос. Дайте настояться 4 часа, потом процедите. Используйте настой для промывания носа, полоскания горла и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца в качестве профилактического средства. Храните в холодильнике.



Болят колени - приложите компресс

При артрозе коленных суставов смешайте в равных пропорциях подсолнечное масло, мед, сухую горчицу и держите на водяной бане, пока смесь не станет однородной. Выложите ее на марлю, приложите на больное колено, сверху - полиэтилен и утеплите пуховым платком. Компресс держите всю ночь. Курс лечения - неделя.



ЦЕЛЛЮЛИТ ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ?

Несколько веков назад никто и внимания не обращал на целлюлит: он считался вторичным половым признаком. Но прошло время, и теперь, обнаружив у себя на бедрах ямочки и бугорки, женщины приходят в ужас.

не может появиться. И ошибаются! Да, в молодом возрасте его признаки менее заметны, но они уже могут давать о себе знать.

тается, что чем выше уровень эстрогена в женском организме, тем более женщина предрасположена к появлению апельсиновой корки.

Интересно другое - ученые полагают, что небольшая жировая прослойка в виде целлюлита не мешает ни одной женщине. Недавно проведенные исследования показали, что она вбирает в себя вредные кислоты и защищает от сахарного диабета и заболеваний сердца.

Мы знаем о целлюлите много и в то же время не знаем ничего. Интернет пестрит советами по избавлению от него, но почему-то они в большинстве своем оказываются неэффективными. Пора прислушаться к компетентному мнению специалистов!

В 20 лет кожа еще достаточно упругая за счет собственных резервов, а мышцы находятся в тонусе, даже если человек не сидит целыми днями в тренажерном зале. Внешние проявления выражаются слабо.

В 25-35 лет проявляются видимые признаки целлюлита - бугорки, ямочки. За плечами женщины может быть беременность, прием противозачаточных таблеток, диеты - и это влияет на процесс образования апельсиновой корки.

Комплексный подход

Не стоит верить тем, кто утверждает, будто от целлюлита спасет только правильная диета или только конкретные упражнения. Уменьшить его проявления поможет только одно - комплексный подход. Он включает в себя:

✓ **правильное питание.** Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным. Обязательно включите в него овощи и фрукты, и сведите к минимуму сладкое, соленое, жирное, копченое, мучное;

✓ **регулярные нагрузки.** Особенно эффективны пробежки, из упражнений - приседания и наклоны;

✓ **косметические процедуры.** Специальный массаж, обертывания от целлюлита, контрастный душ дадут результат;

✓ **минимум стрессов.** Рассмотрите вариант приема легких успокоительных, если не можете самостоятельно справиться с тревогой и переживаниями.

В отдельных случаях может потребоваться консультация врача-эндокринолога.

Кстати

Если у вас нет признаков целлюлита - профилактика не мешает! Это как раз тот случай, когда лучше предупредить проблему, чем бороться с ней. Проанализируйте свой рацион питания, образ жизни, ежедневные физические нагрузки прямо сейчас! Возможно, что-то будет полезно изменить.

Кто в зоне риска?

Проблему целлюлита считают женской, и это верно. В женском организме изначально больше жировой массы, и как только нарушается баланс, она начинает расти - в основном, на бедрах и животе. Не застрахована от этого ни одна женщина, которая:

1. мало двигается. Сидячий образ жизни расслабляет мышцы. Из-за недостаточной нагрузки на них ухудшается общий кровоток;

2. ходит на высоких каблуках. Приподнимаясь на них, вес тела переносится на пятку, что опять же затрудняет кровообращение;

3. носит тесную одежду. Узкие штаны, плотные колготки, резинка которых врезается в кожу, - противопоказаны. Они сдавливают поверхностные ткани кожи;

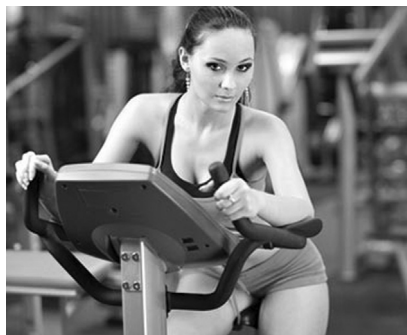
4. курит или злоупотребляет алкоголем. Шлаки, которые выводятся из организма не полностью, оседают в виде целлюлита;

5. много нервничает. Со стрессом многие не борются - они просто его гасят, например, заедают.

Конечно, есть и другие причины - например, апельсиновую корку можно обнаружить у себя после беременности или в период менопаузы.

Целлюлит помолодел

Молодые девушки радуются, полагая, что у них целлюлит просто





Даже в запущенных случаях регулярные физические нагрузки способны значительно улучшить ситуацию

После 35 лет, особенно если женщина не следит за собой и состоит в группе риска, целлюлит значительно прогрессирует. Его уже называют «рыхлым» - кожа теряет упругость, ее очертания расплываются.

Не проблема!

Специалисты винят в появлении целлюлита гормоны, в особенности один из них - эстроген. Для женского организма он очень важен, так как участвует в репродуктивной функции женщины. Но есть у него и свои минусы - например, эстроген стимулирует накопление жидкости. Счи-

Молочный орех тропиков							Причина провала явки							Рыба-при-соска
Страна на юго-западе Африки	И цинк, и олово		Салават в ичигах	Чефромал с ирокезом	Знаменитый белый генерал			Материал для шлифовального круга	Батюшка французско-католиков		1			
Казацкая папаха с красным верхом			Дело агентов иностранной разведки											
						Чарлз с естественным отбором		Результат применения бигуди					Речевая остановка	
	Мастерская деревообработчиков		Дамочка, верящая в Кришну							Знак повышения звука				
							Набег в тылу противника	Зонтики в банке с огурцами						Деревенка, забравшаяся в горы
☺ ☺ ☺ И только стиральный порошок до сих пор отдельно для белых и для цветных. ☺ ☺ ☺ - И давно ваш спиногрыз начал дешевые понты кидать? - А вы точно детский психолог?									Клевета в просторечии	Она же тряпина				
							Джинсовый краситель	Круглая беседка с куполом						
													Рассказал миру про Левшу	Учитель футбольной команды
Число с девятью нулями							И генератор, и футбольная команда	Деньги, выложенные за проезд						
Белоголовый братец ястреба	Легко возбудимый человек		Легкий страх, коим отделиваются	Лентяй и лежебока			“Пеньки” от скошенной нивы						Рыжая Патрикеевна	Картонный королевский материал
			Белзна в бороде старца				Современный градоначальник	Мастер детектива с фамилией По				Юри-стическая встреча		
	Гордость Сталина или Буденного			Варенье-желе	Баранина, говядина		Им встречают высокого гостя					Важнейшее из всех искусств		
				Крестьянское собрание									2	
	Река с портом Томбуку	Злой дух, хозяин ада												
	Алферова или Хакамада		Военная разведка Германии	1	Физическая альтернатива уму	Стержень, держащий колеса	Забота о сироте							
	Контур предмета													
		2	Французский философ-просветитель											
			Поглощаемое за столом											
Состав работников, решающий все							Рубец, украшающий мужчину							
☺ ☺ ☺ Верный признак, что первое свидание не удалось: девушка постоянно посматривает на часы, которые сама нарисовала на запястье. ☺ ☺ ☺ - Здесь работает врач, которому чтобы посмотреть на больное место не нужны узи, рентген, мрт. - Он что, экстрасенс? - Он патологоанатом. ☺ ☺ ☺ Мужик пошёл выбрасывать мусор в шлёпанцах и почувствовал, что такое – зимой на летней резине.														



«Я беременна!» – обескураживает журналистов Джен Ло (так девушку зовут фанаты). Надолго смешливой актрисы не хватает: сохранение серьезности – не ее конек. Она начинает залиvisto хохотать и активно жестикулировать, наблюдая реакцию шокированных собеседников. Лоуренс очень быстро говорит, перескакивает с темы на тему, постоянно улыбается. Каждое ее интервью – это поток острот, подкололов, самоиронии. Посмеяться над собой Джен любит и умеет. Никакого жеманства и звездной болезни у актрисы, в двадцать три года получившей свой первый «Оскар», не наблюдается. Хотя поводов для этого предостаточно – больше, чем у иных артистов. Так, помимо легендарной статуэтки Дженнифер является трижды лауреатом «Золотого глобуса», также в ее копилке престижная Вафта. Успех нашел «золотую девочку» Голливуда и в модной индустрии: сейчас Лоуренс сменила Милу Кунис на посту официального «лица» фирмы Christian Dior.

О том, что она хочет стать актрисой, будущая голливудская звезда заявила в двенадцать лет. А в шестнадцать уже участвовала в съемках телешоу. Слава пришла с выходом фильма «Зимняя кость», за работу в котором Джен была впервые номинирована на «Оскар». Дальнейшую историю знает каждый поклонник: судьбоносная роль в «Голодных играх», абсолютный успех и шквал номинаций и наград после «Моего парня – психа», резонансная «Афера по-американски», коммерческий прорыв в «Людах

ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС: «Я МОГУ НЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ – И МЕНЯ ЭТО СОВЕРШЕННО НЕ ПУГАЕТ»

Когда на благодатном голливудском небосклоне зажигается перспективная звезда – это всегда событие, заметное явление. Например, юная Дженнифер Лоуренс. Куда уж ярче! Эта девушка – огонь просто покорила киноманов, критиков и журналистов своей харизмой, непосредственностью и, конечно, необычайным талантом. Разносторонняя и одаренная, в свои двадцать пять лет в четвертый раз номинированная на «Оскар», она могла бы снискать лавры второй Мерил Стрип, но... Лоуренс совсем не похожа на маститых и серьезных див классического Голливуда.

Икс... Фанаты Лоуренс ожидали, что девушка может взять второго в своей карьере «Оскара» за роль в драме «Джой» с Робертом Де Ниро и Брэдли Купером. Ее называют главной актрисой нового поколения и восхищаются ее живой искренностью.

— **Дженнифер, такое ощущение, что вы вообще не замечаете собственной популярности. Это так?**

— За меня ее замечают другие – и теперь мне приходится давать свои бесценные комментарии по любому поводу. Нравятся ли мне толстушки? Как я отношусь к однополым бракам? Хожу ли я в секс-шопы? (Смеется.) На самом деле я очень даже заметила свою популярность, когда мои интимные фотографии всплыли в Сети. О, кстати, вы видели меня голой? (Смеется.)

— **Помнится, тогда вы были не очень рады этому событию...**

— Да я и сейчас не особо радуюсь. Но что уж поделать, если хакеры постарались. Год назад я сидела и плакала. Ко мне пришли друзья с собакой, а собака – со щенками. Так вот один прыгнул мне на колени, начал слизывать слезы. Сидел часа три – и я не шучу, реально часа три! Так я обрела друга.

— **Сейчас вам легче переживать такие неоднозначные и порой очень обидные моменты, связанные с приобретенной славой?**

— Как говорят, без труда не выловишь и рыбку из пруда. Это на самом деле смешные трудности, их и проблемами-то называть стыдно. Так, проблемки. Поэтому надо просто прожить их – и шагать дальше, по направлению к цели.

— **А какова ваша цель?**

— Заработать все деньги в мире! (Смеется.) На самом деле нет. Мне хватит уже, правда! О чем мечтают все девочки? Семья, дети. Удивительно? Ничего подобного! Я даже трюки на съемках выполняю очень аккуратно, с прицелом на бу-

дущее – мне же еще рожать...Моя любимая шутка – про беременность! Верят все! (Смеется.) Хорошо, а теперь серьезно – мне действительно когда-нибудь предстоит рожать. Я хочу быть матерью, хочу растить детей. Поэтому уже сейчас очень слежу за здоровьем, особенно на съемках. Никакой холодной воды и других опасностей. Знаю, что очень многие меня не понимают – мол, вон какая здоровенная кобылица. Что с тобой будет? Но уж простите! (Смеется.)

— **О'кей, с детьми понятно. А как насчет мужа?**

— Сказать по правде, вот буквально вчера я волновалась, что до сих пор не окольцована. Потом, правда, решила дать себе еще какое-то время на карьеру. В конце концов двадцать пять лет – не приговор. Не знаю, выйду ли я когда-нибудь замуж. И знаете, мне нормально жить с этим ощущением. Я не чувствую, что мне нужен кто-то, какая-то абстрактная «половин-



ка», чтобы завершить меня. Я и сама по себе вполне целая. (Смеется.) Я люблю встречаться с людьми, заводить отношения. Люблю мужчин, женщин – не важно! Люблю людей, которые приходят в мою жизнь каждый с каким-то посланием.

— Кажется, еще совсем недавно вы говорили несколько другое.

— Это не я! (Смеется.) На самом деле я помню, когда говорила нечто депрессивное. Заканчивались съемки «Людей Икс» – и подходил к концу наш с Николасом роман (Лоуренс встречалась с актером Николасом Холтом почти пять лет. – Прим. авт.). Съемки длились бесконечно долго, и уже казалось, что вся моя жизнь – сплошной фильм. И я была в отношениях пять лет – почти половину моей сознательной жизни. И когда все завершилось – примерно в одно время, – я пребывала в замешательстве: «Кто я без этих картин? Кто я без этого человека?». Сейчас все в порядке.

— Готовы к свиданиям?

— Я слишком требовательна. Искра пробегает очень, очень редко – да и то это искры от меня в основном. Так что на свидания я хожу нечасто, почти никогда. Пожалуй, я встречаю того, с кем бы хотелось сходить куда-нибудь, раз в год. Но не стоит меня жалеть, эй! (Смеется.) Я вообще не одинокий человек, не чувствую ни скуки, ни разочарования, находясь наедине с собой.

— Но, несмотря на свою требовательность, по уверениям прессы, вы вполне одобрили и Криса Мартина, и Лиаму Хемсворта, и Крису Эванса.

— Но они все действительно чудесные парни! Хорошо, давайте разбираться. С Мартином мы встречались, но нас развела судьба. Вот и один парень в год! Ну а с Хемсвортом и Эвансом мы просто дружим. Знаю, все так говорят, но я в отличие от других говорю правду! (Смеется.) С Лиамом мы вообще знакомы с детства, росли вместе. Он потрясающе выглядит, очень секси, не правда ли? Но, увы, мне нечем вас порадовать. Никакой романтики!

— А как вы выбираете фильмы? Сначала «Игры», потом заявка на «Оскар» благодаря картине «Джой»...

— Я читаю сценарий. И еще несколько агентов читают сценарий – я ведь плачу им за это. (Смеется.) Но на самом деле не раздумываю слишком долго, не вникаю в каждую мелочь, не взвешиваю и не изучаю все детали. Понимаете, умение пускаться в авантюры и выбирать фильмы каким-то нутром, с помо-

щью инстинктов, – один из элементов искусства быть актером.

— Расскажите, как вы изменились после нескольких лет «Голливудных игр»? Все-таки эти картины очень повлияли на вашу карьеру.

— Каждый раз, когда мне задают эти вопросы, я боюсь сказать что-то не то. Как-то не так повести бровью, улыбнуться – вдруг вы подумаете, что я зазвездилась, стала напыщенной, тщеславной? Мне кажется, всерьез говорить о себе – это как лезть в Интернет в поисковик и пытаться найти статьи про себя. Очень глупо и стыдно.



— Можно сказать, что ваша популярность как-то помогла вам?

— Я больше верю в себя, и эта вера делает многие вещи простыми, доступными. Раньше я носила одежду, которую не хочу носить, чтобы произвести нужное впечатление. Раньше я не говорила многих слов, боясь показаться грубой или невоспитанной. Если вы все еще так живете – рано или поздно начинаете чувствовать себя марионеткой. Теперь же, когда весь мир смотрит на меня, я просто говорю: «Я не хочу эту прическу, простите. Нет, мы не будем даже пробовать». Реально, мне стало легче говорить «нет». Раньше я прямо-таки была помешана на том, чтобы вести себя «как надо». Помню, готовилась к собеседованию и взяла один из женских журналов. Статья в номере обещала рассказать, как вести себя на интервью. И там по пунктам перечислялись повадки и слова, которые я повторяю каждый божий день. Именно тогда я послала всю эту затею с правильностью к черту.

— Есть ли у вас мечта, касающаяся именно карьеры? В свои двадцать пять вы уже успели воплотиться во стольких образах, что, кажется, и желать больше нечего.

— Мне хотелось бы сыграть какого-нибудь сумасшедшего серийного маньяка – как, например, Шарлиз Терон в «Монстре». К тому же я всегда мечтала побриться для роли наголо.

— А кого бы играть не хотелось?

— Таких скучных персон, как я. Не хотела бы смотреть на себя в кадре. (Смеется.)

— Есть ли у вас какой-то девиз, помогающий вам в жизни?

— Не беспокойтесь о стервах! Вы будете сталкиваться с ними на протяжении всей своей гребаной жизни. Так что – не беспокойтесь.

— И все-таки после этих номинаций, наград, тотального и всепоглощающего успеха с трудом верится, что Дженнифер Лоуренс не «поймает звезду» и останется такой же адекватной и веселой девушкой...

— Моя работа – всего лишь работа. С чего бы повару, официантке или учителю зазнаваться? С чего бы им возносить себя до небес? Они просто делают то, что у них хорошо получается. Я также не вижу причин, по которым мне стоило начать вредничать прямо сейчас. (Смеется.) А еще никто не знает, что произойдет с нами завтра. Сейчас я успешна, а через месяц могу исчезнуть с ваших радаров. В Голливуде говорят: «Вы хороши ровно настолько, насколько хорош ваш последний фильм». Это так!



ЛЮДИ-ОРХИДЕИ:

как выжить, когда мир перегружает

Писательница Перл Бак сказала, что для таких людей «прикосновение - это удар, звук - гром, невезение - трагедия, друг - как любимый, любимый - как Бог, а провал подобен гибели». Это о тебе? Добро пожаловать в царство орхидей!

На концерте слишком шумно, в маршрутке - тесно, на вечеринке - многолюдно, а в супермаркете приходит ощущение растерянности. Небольшой конфликт с шефом вызывает бурю эмоций, разговор со случайно встреченной знакомой забирает море энергии, а любая мелодрама по телевизору заканчивается настоящими слезами. Ты везде будто не на своем месте. Почему же взаимодействие с миром отбидает столько сил?

В конце 90-х годов американский психолог Элейн Арон провела серьезное исследование с такими «застенчивыми» (так считало большинство из них) людьми. И выяснила то, о чем раньше не подозревали. Причина такой острой реакции - вовсе не особенный характер, а слишком высокая восприимчивость к раздражителям.

Гиперчувствительные люди воспринимают все происходящее сильнее, чем остальные. Они получают слишком много информации о мире и замечают детали, которые большинство из нас упускают. То, что у других не вызывает стресса (яркий свет, громкая музыка, слишком оживленный разговор или непривычная обстановка), сильно давит на них. Скажем, назойливый запах новых духов коллеги или свет неоновой лампы может вызвать у гиперчувствительного человека головную боль.

Они хуже переносят возбуждение, сильнее углубляются в отношения и общение. Люди-орхидеи, как их принято называть, очень остро чувствуют чужие эмоции и чужую боль. Они умеют сопереживать как никто другой, бросаются на помощь каждому, но не-

редко берут на себя больше, чем могут вынести. От этого они очень устают, часто испытывают напряжение, которое может закончиться внезапной истерикой, когда они остаются наедине, или бессонницей. По мнению Арон, в нашем обществе около 15-20% таких нежных «цветов». И главный вопрос для них - как оградить себя от слишком сильного влияния внешнего мира.

ЯРЛЫК «НЕНОРМАЛЬНОСТИ» СНАТ

Когда Элейн Арон опубликовала результаты исследования, многие люди в описании людей-цветов узнали себя. На форумах начались активные дискуссии. «Я всю жизнь думала, что это только со мной что-то не так, а оказывается, нас таких много», «Здесь слово в слово про меня. Теперь я знаю, что не стоит переживать по поводу своей гиперчувствительности», «Спасибо, книга открыла мне глаза на мою жизнь. Я устала бороться со своими эмоциями и постараюсь жить с ними в мире, следуя этим советам», - таких комментариев очень много. Действительно, в социуме сверхчувствительность часто осуждается, на таких людей наклеивают ярлыки «слабак», «истеричка», «плакса», «ненормальный». А те, кто попадают в эту категорию, постоянно живут с чувством вины и тревоги. Сегодня можно с уверенностью сказать: гиперчувствительность - не болезнь, не неврологическая проблема, а просто особенный тип восприятия. Его нужно учитывать, когда выбираешь работу, планируешь отпуск, строишь свой день. Самое главное для людей-орхидей - не

перегружать себя информацией, эмоциями и внешними раздражителями. Элейн Арон дает ряд советов, которые позволят снизить ежедневный стресс.

ПРИКРУТИ ГРОМКость

Если ты относишь себя к категории ранимых и чувствительных людей, начни с простого правила: «Тише, спокойнее, медленнее».

Мозг людей-орхидей постоянно и напряженно работает, регистрируя разнообразные раздражители. Важно ограничить их влияние где только возможно. Например, замени громкую мелодию будильника приятными звуками природы. Выключи радио в автомобиле или поставь его на минимальную громкость. «Отсекай» все ненужные разговоры по телефону: просто не бери трубку, если звонок неважен. По-реже листай новостные ленты. Используй на работе противошумовые наушники, если болтовня коллег мешает сосредоточиться. Спи в маске для сна и пользуйся берушами, если ночью тебя будит шум, а утром - свет.

Если ты знаешь, что на вечеринке будет слишком шумно илюдно, проведи вечер в более спокойной обстановке. Постарайся не ходить туда, где придется долгое время находиться в толпе (на концерты, в большие супермаркеты, на распродажи). Посети частного врача, это лучше, чем весь день просидеть в очереди в районной поликлинике: ты заплатишь не только за качество обслуживания, но и за свои спокойные нервы. Важно любыми путями свести к минимуму ситуации, после которых ты чувствуешь себя вымо-

ПРОВЕРЬ, ЯВЛЯЕШЬСЯ ЛИ ТЫ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ

Если ты полностью или частично согласна с большинством этих пунктов (более 6), то вполне можешь отнести себя к людям-орхидеям.

- ✦ Я остро воспринимаю все, что происходит вокруг меня.
- ✦ Настроение окружающих людей сильно на меня влияет.
- ✦ Я более ранима, чем другие.
- ✦ Во время сложного дня я часто мечтаю уединиться, чтобы побыть в тишине и восстановить силы.
- ✦ Если мне нужно за короткое время сделать много дел, я ощущаю тревогу и не могу сосредоточиться.
- ✦ У меня бывает бессонница.
- ✦ Я восприимчива к кофеину (после кофе усиливается сердцебиение, я чувствую себя беспокойно).
- ✦ Мелодрама может заставить меня расплакаться, а жестокие фильмы я вообще стараюсь не смотреть.
- ✦ Я нервничаю, если вокруг много людей и хаос.
- ✦ Я легко пугаюсь.
- ✦ Если кто-то скажет обо мне что-то нелицеприятное, буду сильно переживать.
- ✦ Мелодичные звуки, приятные ароматы, вкусная еда доставляют мне сильное удовольствие.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ГЕНИИ

Исследование психолога Андреа Бракманн доказало прямую связь между талантом и высокой чувствительностью. Почти все родители одаренных детей отмечают их ранимость, напряженность, повышенную реакцию на любые проблемы.

танной. И не планируй слишком много важных дел на один день: может быть, другим и легко после презентации идти на деловую встречу, но такой график не для сверхвосприимчивых личностей. Раздражители нужно контролировать подобно тому, как люди с сахарным диабетом контролируют количество сладкого в рационе.

ОБЩЕНИЕ В СПОКОЙНЫХ ТОНАХ

Люди-орхидеи очень переживают за других. Но им придется себя ограничить и в общении, ведь они все воспринимают слишком близко к сердцу. Прежде всего, нужно свести к минимуму контакты с ненужными людьми, отбирающими энергию: неискренними подругами, любопытными знакомыми, приятелями, которым просто нечего делать.

Когда речь идет о ситуации, в которую хочется вмешаться, важно спросить себя: «Это действительно меня касается?» Не стоит обвинять себя в черствости. Ведь невозможно разорваться и каждому протянуть руку помощи. Оправдывай себя фразой: «Психолог рекомендует мне спокойствие».

Однако иногда просто не получается отказаться от того, что на нас «навешивают» родные или коллеги. Не спеши брать ответственность на себя! Предоставь человеку возможность самому решить его проблему: «Я знаю, это не легко для тебя. Если тебе действительно будет очень нужно, я непременно помогу. Но прямо сейчас я занята дру-

гим делом. Попробуй сам (сама)».

А что делать, если ты стала объектом словесной агрессии, например, в очереди, на работе или на остановке? Самая типичная реакция для «орхидеи» - переживать и винить себя, постоянно прокручивать в голове ситуацию, словно заевшую пластинку, представляя, как нужно было прореагировать и ответить. На этот случай тоже есть хорошая фраза: «У кого-то сегодня неудачный день, но это не моя вина».

НАСЛАЖДАЙСЯ ПЛЮСАМИ

Обладая сверхвосприимчивостью, люди-орхидеи ощущают невероятную потребность создавать музыку, поэзию, картины, фотографии, красивые вещи. Они особо тонко чувствуют мир и стремятся передать свои эмоции окружающим, выразить их через произведения искусства. Творить для них - все равно что дышать, и неважно, о какой отрасли идет речь. Поэтому из них получаются прекрасные музыканты и режиссеры, талантливые артисты и художники, одаренные писатели и поэты. Если же их работа скорее механическая, то они обязательно находят хобби, в котором смогут выразить себя.

Второй плюс сверхчувствительности - высокая интуиция. «Шестое чувство» не что иное, как развитая



«ОРХИДЕИ» СРЕДИ ВЕЛИКИХ

**Эмили Дикинсон
(1830-1886)**

Самая читаемая в мире американская поэтесса Эмили Дикинсон при жизни опубликовала не более 10 стихотворений. Она так остро чувствовала мир, что любое столкновение с ним доставляло ей стресс. После расставания с любимым (в 32 года) она практически перестала общаться с людьми.

**Ганс Христиан Андерсен
(1805-1875)**

Всемирно известный датский сказочник никогда не был женат и не имел детей. Всю жизнь он страдал от тревог и фобий, мучился от депрессии, так как был сильно ранимым человеком. Он мечтал о большой любви, но ни одна из женщин, в которых он был влюблен, так и не ответила ему взаимностью.

**Винсент Ван Гог
(1853-1890)**

Две неудачи в любви, увольнение с работы, заброшенная учеба, постоянные конфликты с окружающими - и при этом пламенный темперамент, мучительный поиск гармонии, стремление помочь бедным и больным. Художник так и не смог перенести «невыносимую легкость бытия» и выстрелил себе в сердце.

способность подмечать мельчайшие детали и настроения окружающих, анализировать их на подсознании и, исходя из этого, предугадывать дальнейшее развитие событий. Важно научиться прислушиваться к себе и доверять своей интуиции, а не игнорировать ее сигналы.

Только «орхидеям» доступно богатство вкусовых, звуковых, цветовых, тактильных ощущений в полном объеме. Ароматы, краски, мелодии, прикосновения способны подарить им истинное наслаждение, и это третий плюс сверхвосприимчивости.

А еще из таких людей получаются замечательные, чуткие, внимательные педагоги, врачи, социальные работники. Ведь они чувствуют других как самих себя и подсознательно понимают, что человеку нужно в данный момент и как лучше к нему подступиться.

Ученые считают, что эмоциональная чувствительность связана с особым геном, который отвечает за производство серотонина и допамина в крови. Поэтому высокая восприимчивость к позитивным и негативным событиям передается по наследству. Сложно представить, что сила наших эмоций зависит всего лишь от набора генов. Но уж если мы получили от небес такой подарок, грех не воспользоваться его преимуществами. А ежедневный стресс можно рассматривать как адекватную плату за то, что мы «наяву» видим то, что многим даже не снилось».

ТОП-9 ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ

Тот, кто чувствует мир очень остро, испытывает постоянный стресс. Учись приглушать раздражители, делать паузы и расслабляться.

1. Медитируй. Трехминутная медитация в течение дня заметно снижает уровень стресса. Сядь поудобнее в тихой комнате, положи одну руку на сердце и начни глубоко дышать, представляя что-то приятное.

2. В ситуации, когда на тебя давит атмосфера (обед с коллегой-сплетницей, насыщенная конференция, спор у шефа, выяснение отношений на родительском собрании), представляй себя в панцире, который ограждает тебя от окружающего мира.

3. Научись отказывать окружающим, не объясняя причин. Просто скажи: «Нет».

4. Дома и на работе делегируй обязанности. Не бери на себя все.

5. Не планируй сразу много дел. Одно важное мероприятие в день - не больше.

6. Научись в течение дня делать восстанавливающие паузы, когда ты можешь спокойно отдышаться: чай в уютном кафе, короткая прогулка, любимый журнал.

7. Когда всего слишком много и ты теряешься, пиши план действий на бумаге.

8. Ограждай раздражители: новостные ленты, шум, споры ни о чем, не спеши.

9. Тебе показаны расслабляющие процедуры: массаж, контрастный душ, теплая ванна, плавание в бассейне, сеанс ароматерапии, классическая музыка.



РАЙСКИЙ САД ПРЕКРАСНОЙ ГРЕЧАНКИ

София Витт, она же Потоцкая, она же Челиче: бывшая гаремная наложница, возлюбленная Григория Потемкина, авантюристка и шпионка. Кем была одна из самых колоритных женщин в европейской истории XVIII века?

остался доволен: Дуду напомнила ему статуэтку знаменитой греческой гетеры Фрины.

Той ночью Дуду решила, что больше никому и никогда не позволит себя продать. Пускай она лишь ничтожная бедная гречанка, но у нее есть оружие, которое, если правильно им распорядиться, может сослужить ей добрую службу — ум и красота. И пускай истории об амазонках всего лишь мифы, она научится покорять мужчин, пусть и не мечом со стрелами.

Боскамп очень скоро обнаружил, что волей судьбы в его руки попал настоящий неограниченный алмаз. Он нанял гречанку учителя французского языка, и та оказалась невероятно способной к учению, упорной и терпеливой. Кароль разговаривал с Софией то на польском, то на французском и не уставал поражаться, как быстро она все схватывает: прошло несколько месяцев, а гречанка уже уверенно щебетала на обоих языках, превратившись из строптивой оборванки, какой впервые попала в его дом, в светскую даму.

Весной 1778 года Боскампа неожиданно отозвали на родину. Дуду, направляясь в Польшу через Болгарию, застряла в заштатном городке Каменец. Но Дуду не растерялась и обольстила сына коменданта крепости. Потерявший голову Майор Юзеф Витт женился на Софии.

И вот молодые прибыли в Париж. София тут же с головой окунулась в водоворот светской жизни, не желая терять ни одного дня. Юзеф быстро превратился в молчаливую тень «мужа великопленной пани Витт» — иначе его отныне не называли. А ее нарекли «прекраснейшей женщиной Европы».

Весной 1787 года по приглашению польского короля Станислава Августа София прибыла в походный лагерь в Каневе. В числе польских аристократов она приветствовала российскую императрицу Екатерину II.

После подписания Кючук-Кайнарджийского мирного договора с турками в 1774 году Россия, одержав победу в русско-турецкой войне, присоединила новые южные земли и признала независимость Крымского ханства, освобожденного ею от турок. В 1783 году Екатерина присоединила к Российской империи Крым, Тамань и Кубань. Вдохновителем и исполнителем этих русских побед был импозантный князь Григорий Александрович Потемкин, ставший губернатором Новороссии. Он весьма приглянулся Софии. Жаль, Потемкин ни на шаг не отходил от своей повелительницы.

Получив в подарок от короля Станислава Августа бриллиантовые серьги, пани Витт покинула его лагерь. Но напрасно дожидался в крепости свою жену Юзеф. Совсем немного не доехав до Каменца, София свернула в расположение русских, где находилась ставка Потемкина.

Вскоре Витт получил известие, что София возвращается, но лишь для того, чтобы расстаться с ним официально. В отчаянии он решил задобрить супругу подарками и обменял свою нумизматическую коллекцию на драгоценный гарнитур из королевской сокровищницы польских монархов. Получив его, София смягчилась и позволила отвезти себя в Каменец. В любом случае Потемкин был неподалеку.

Казалось, на это время петербургский двор переместился в резиденцию Потемкина. Нескончаемые праздники сменяли друг друга, и на всех царил София. «Вы единственная женщина, которая умеет ладить со мною», — как-то прилюдно сказал ей Потемкин. Все знали, что «крепость» мадам Витт давно пала к его ногам. Потемкин ухаживал за ней со всем размахом галантного века. Однажды устроил роскошный прием с лотереей, на котором присутствовало двести дам. Светлейший попросил, чтобы все гости тянули жребий, и каждая выиграла дорогую кашмирскую шаль, а самая ценная, не без участия князя конечно, досталась Софии.

Когда София по заданию Потемкина отправилась в Варшаву на заседание сейма, она тщательно продумала свое эффектное появление и оделась по-гречески. Люди вскакивали на скамьи, тянули шеи, наводили лорнеты, чтобы увидеть несравненную пани Витт, так выделялась она среди дам, сидевших на балконе. У нее же была одна цель — Станислав Потоцкий. Назревал новый раздел Польши, и России требовалось привлечь на свою сторону одного из видных деятелей Речи Посполитой. Софии во что бы то ни стало нужно было убедить его приехать к Потемкину в Яссы.

Взгляды Софии, сидевшей высоко на балконе, и Станислава Потоцкого встретились, и оба поняли, что это судьба. Сраженный стрелой Амура Потоцкий, разумеется, приехал в Яссы и сделал то, чего добивался от него светлейший, — примкнул к Тарговицкой конфедерации, созданной под эгидой императрицы. Он подписал бы и договор о продаже собственной души, если бы это потребовалось, чтобы заполучить Софию. Потемкин с неудоволь-

В детстве София была первым сорванцом во всей Брусе, небольшом городе провинции Вифиния. По деревьям лазает точно белка, плавает как рыбка и ловко управляет лодкой — лучше любого мальчишки. Не то что сестренка — робкая, тихая Елена. Как же быстро промелькнуло детство... Несчастья преследовали семью мелкого торговца Константином. Он рано умер, оставив дела в плачевном состоянии, а вдову без средств. Вскоре в городе случился страшный пожар, лишивший Марию с дочками еще и крова. У бедной вдовы не осталось ровным счетом ничего, и погорельцы отправились в Константинополь, где жила сестра матери Елена. А в мае 1777 года неизвестные схватили на улице семнадцатилетнюю Дуду (так звали Софию родные), накинули на голову покрывало, засунули в повозку и не говоря ни слова увезли в гарем. Не раз она слышала от матери и соседок истории о том, как бесследно пропадают девушки: если какой-нибудь турок намечал себе в наложницы юную гречанку, та становилась его легкой добычей. Но она не привыкла сдаваться и во что бы то ни стало решила вырваться из заточения. Дуду дождалась, пока стемнеет, и опрокинула на диван масляную лампу, а когда повалил густой дым и начался переполох, выскользнула из покоев в сад, взобралась на дерево, легко перемахнула через высокую стену и сбежала домой.

— Капудан-паша — человек влиятельный, — начала тетя, серьезно глядя на Дуду, — нам ли с ним тягаться. Он наверняка уже начал поиски, так что медлить нельзя. Тебя возьмет под свое покровительство один важный человек. Европеец, обижать не станет.

Дуду плохо помнила, как в сопровождении тетки добралась до богатого особняка Кароля Боскампа-Лясопольского, посла Речи Посполитой. Боскамп

ствием наблюдал за разгорающимся у него на глазах романом. Сам он хоть и переключился к тому времени на новый обворожительный объект и препятствий голубкам не чинил, бывшими возлюбленными делиться не любил.

В начале 1791 года София отбыла в Петербург, чтобы присутствовать на торжествах в честь окончания русско-турецкой войны. На празднествах она часто сидела рядом с Потемкиным и разделяла его триумф победителя османов.

Когда ее представили императрице, графиня де Витт присела в реверансе с сильнейшим душевным трепетом. Ходили слухи, что хотя стареющая Екатерина II и обзавелась новым фаворитом, но до сих пор не отпускает Потемкина.

«Встаньте, моя дорогая. Чем отблагодарить вас за все, что вы сделали для России? Разве вот этим...» — и государыня передала Софии резную шкатулку с роскошным бриллиантовым ожерельем. Также пани Витт были пожалованы земли и имение в одной из западных губерний. Осыпанная милостями София все же не забыла глаз Екатерины — это были глаза хищницы.

Светлейший, а следом и пани Витт возвратились в Яссы. Но теперь их связывала лишь дружба. София, впервые встретив свою настоящую любовь, была всецело поглощена мыслями о Потоцком, недоумевающая, как же она обходилась раньше без любви.

Станислав — вот кто был ей истинно предназначен, а все прошедшее — словно сон. Муж безвылазно сидел в Херсоне, и она совсем о нем позабыла. Потоцкий тоже не вспоминал о жене, с которой и так из-за разъездов жил в постоянной разлуке. Известие о неожиданной смерти Потемкина заставило Софию и Потоцкого предпринять ре-

шительные действия. От греха подальше влюбленные решили поскорее уехать.

За Тарговицкой конфедерацией последовал раздел Польши между Россией и Пруссией, Потоцкий слишком поздно понял, что его использовали. На родине графа называли не иначе как предателем, продавшимся за красивые глазки греческой потаскухи. Станислав погрузился в жестокую меланхолию, не порадовало его даже рождение их общего сына.

Но София не унывала. Она выкупила свою свободу, отписав Витту земли, некогда пожалованные ей императрицей. А в 1798 году скончалась жена Потоцкого. Вскоре София с Потоцким с помпой въехали в Тульчин и обвенчались в местной церкви. Свадьба обошлась без роскошного пиршества, гостей и церемоний — никто не хотел знаться с шляхтичем-предателем. Потоцкий подарил Софии дивный парк под Уманью, распорядившись устроить там для любимой настоящую Аркадию. Саженцы привозили из Крыма, Италии и далеких заморских стран. Зеркальные пруды и водопады — все было ради нее, Софии. На огромном обелиске Потоцкий повелел выбить надпись: «Любовь — Софии». В день своего сорокалетия в 1800 году графиня явилась гостям одетая Венерой. За хвалебную оду в ее честь Станислав заплатил поэту баснословную сумму в две тысячи золотых червонцев.

В Тульчине потянулись дни бесконечных празднеств. Потоцкий не скупился, во что бы то ни стало стремясь вернуть утраченные симпатии шляхты. В оранжерее с мраморными фонтанами давали ужины, для дам устраивались прогулки по прудам Софиевки — так был назван их чудный парк. Причем гостям предлагали ловить с лодок

рыбу золотыми удочками.

Графиня подарила Станиславу двоих сыновей и двух дочерей. Она жила среди этой красоты, но изжить в себе бедную содержанку, видно, так и не смогла. Точно грязь с портовых константинопольских улиц навечно замарала ее душу.

Идиллия рухнула, когда из Петербурга в Тульчин заявился пасынок Софии Юрий Потоцкий. Служивший при дворе офицером, он был повелением императора Александра I выслан из столицы: разгульная жизнь пана Потоцкого переполнила чашу терпения монарха.

Поселившись в Тульчине, Юрий стал преследовать мачеху. Что же растопило ее сердце? София старела, далеко в прошлом осталось звание «прекраснейшей в Европе», может, в какой-то момент ей просто захотелось проверить, действуют ли еще ее женские чары. Застав вдвоем сына и жену, граф испустил ужасный крик — его слышали все в Тульчинском дворце. В ту же ночь несчастного Станислава хватил удар. В том же месяце, когда скончался хозяин Тульчина, София родила третьего сына, Болеслава. Кем он прихотился графу Потоцкому — сыном или внуком, — так никто и не узнал...

После смерти Потоцкого его дети от первой жены оставили Софию и ее пятерых детей без гроша. Вдова писала императору, ища защиты и справедливости. И скандальное дело уладили, проведя его в ее пользу. Но сколько сил и здоровья было потрачено на борьбу...

Ее дочери выросли красавицами. Старшая дочь хозяйки Софиевки вышла замуж за героя войны 1812 года, флигель-адъютанта императора Александра I Павла Киселева. На смертном одре мать вложила руку младшей дочери в ладонь старшей и взяла с нее слово, что та позаботится о младшей. После ухода матери хозяином Тульчина и Софиевки стал ее старший сын Александр. Дочерям графиня оставила в наследство кулленные для них деревню Мисхор и селение Массандру.

В 1832 году после участия в польском восстании все земли и имения графа Александра Потоцкого были конфискованы, сам он бежал за границу. Софиевку переименовали в Царицын сад — Николай I преподнес его в дар своей супруге Александре Федоровне.

Старшая дочь умерла в 1875 году в Париже в полном одиночестве, пережив и сестру, и мужа. Мужская линия рода «прекрасной гречанки» прервалась на ее сыновьях. По линии младшей дочери род Потоцких продолжила ее единственная дочь, названная Софией — это имя не должно было уйти из семьи.

Софиевка, расположенная в северной части украинского города Умань, стала национальным парком. В любое время года он прекрасен и полон тихой печали. Здесь нет Фонтана слез, но кажется, что водопады и поныне оплакивают разбитые мечты женщин из рода прекрасной гречанки.



ЗАКОЛДОВАННАЯ БАЗРОБА

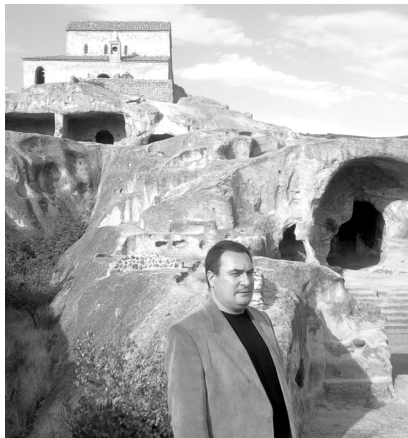
Материалы из архивов Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии.

Наверняка, многие из вас, читатели, проходя по нашим базробам обратили внимание на то, что некоторые продавцы зажигают свечи, жгут ладан... Многие задают мне вопросы по поводу этого явления, а некоторые мои пациенты стали жертвами того явления, которое происходит на наших базробах... А имя этого явления КОЛДОВСТВО.

Да, уважаемые читатели, и в 21-м веке колдовские традиции продолжают процветать и жертвами колдовства на наших базробах становятся не только продавцы, но и покупатели. Вот почему продавцы базроб находят у своих контейнеров закрытые замки, мусор, иголки, свечи, спички и много других заколдованных предметов. Специфика колдовства на базробах заключается в том, чтобы с помощью колдовства привлечь внимание к своему товару, получше его продать или забрать прибыль у покупателя (есть и такой вид порчи на базробе). Такой заколдованный товар, попав к вам в дом, может изменить энергетику дома в худшую сторону, что обязательно приведет к проблемам в семье.

Очень часто базробные джадошки с помощью колдовства пытаются навредить своим конкурентам, помешать их торговле или забрать их прибыль (барака). Хочу заметить, что любой случай колдовства в первую очередь сказывается на здоровье людей и даже может привести их к гибели.

Вот рассказ моего пациента Теймураза Р. «Я начинал свой бизнес на базроба вместе со своим братом, сами привозили товар и дела у нас шли лучше чем у других, тем более, что рядом с моим контейнером торговали другими товарами. Год назад один из контейнеров купили Маро и ее муж Джумбер. Они быстро сориентировались, увидели как я хорошо торгую и завезли аналогичный моему товар. Но несмотря на их усилия, их товар раскупался хуже моего, так как мой товар был лучшего качества. Вскоре я стал находить около моего контейнера странные предметы. Сначала я нашел закрытый замок, в скором времени я обнаружил рассыпанную мелочь, далее нашел полусожженную свечу. Я не придал всему этому большого значения - было просто неприятно, да я во все это колдовство не верил, а мой брат даже стал смеяться, а напрасно... Уже через месяц нам стало не до смеха - торговля полностью остановилась, нам пришлось залезть в долги, далее брат продал за полцены свой новый автомобиль, а я заложил квар-



тиру, которую в скором времени потерял. Со здоровьем и у меня, и у моего брата начались проблемы. Страшно подумать, чем все это бы закончилось, но наша знакомая записала меня и брата на прием к Дмитрию Бибилашвили, который в свое время помог и ей, и ее родственникам в аналогичной ситуации. Г-н Дмитрий нам сразу же сказал, что против нас идет астральная агрессия – порча, а автором этой порчи является наши новые соседи по базробе Маро и Джумбер.

Далее экстрасенс Дмитрий провел со мной и с моим братом целительные сеансы, с помощью которых избавил нас от проклятой порчи, очистил наш контейнер от этого негатива и сделал защитные талисманы от конкурентов и мне, и моему брату и поставил защиту от злых людей на наш контейнер. Теперь у нас с бизнесом и здоровьем все хорошо, торговля опять набирает обороты, а джадошки Маро и Джумбер разорились и убрались с нашей базробы туда, откуда приехали.

Благодаря своевременной помощи такого необыкновенного человека, как экстрасенс Дмитрий Бибилашвили зло вернулось к своим хозяевам. А мы избавлены от наведенного колдовства и отлично защищены талисманами экстрасенса Дмитрия».

А вот что рассказала Светлана Д. «Я пошла на базроба как обычно за покупками. Быстро купила все необходимое. На выходе меня остановила женщина и предложила красивую кофточку за такую низкую цену, что я не раздумывая ее купила, но красивая покупка не принесла мне радости. В скором времени от меня ушел муж и я серьезно заболела. Врачи не смогли поставить диагноз, а мне с каждым днем становилось все хуже и хуже. Моя сестра записала меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Г-н Дмитрий мне на диагностике сказал все о моих заболеваниях и добавил, что на меня наведена порча и что заколдованным

предметом являлась та самая кофточка, которую я купила за бесценок. Джадошка с помощью колдовства сбросила на эту кофточку свои проблемы и болезни, которые перешли на меня вместе с этой кофтой. Экстрасенс Дмитрий провел со мной спасительные для меня сеансы и поставил защиту. После этих целительных сеансов мое здоровье быстро поправилось, я снова здорова и счастлива, тем более, что мой муж просил у меня прощения. А талисман счастья, который мне сделал экстрасенс Дмитрий, я ношу всегда с собой».

СОВЕТЫ ОТ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ

Если вы нашли атрибуты порчи, то пора сделать следующее. Ни в коем случае нельзя этот заколдованный предмет заносить в дом - вынести банку с уриной за порог, бросить в нее заколдованный предмет и затем через 3 дня выбросить банку в реку. Этот ритуал надо успеть провести до захода солнца.

Если вы подозреваете, что против вас идет астральная агрессия, не пользуйтесь советами случайных людей и никому не говорите о своих подозрениях, сразу же приходите ко мне и я вам непременно помогу.

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили – вице-президент Международной ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Он эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилище и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики – порчи, сглаза.

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.


Г-н 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,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88**

Ваш любимый сканворд

												Котлета с начинкой		
Непроницаемость упаковки	Дорожка в парке	"На дне", в роли Луки	Рисует животных	Контрольный листок	Логово мышки	Активист в классе	Угольная камера	Крупная жаба	Жесткий пояс					
				Коробка для карандашей	Кожаные гольища	Активность в бою								
Зависимое лицо		"Чучело", Железная...				Водная трава								
Распорядок дня		"Отец" кибернетики				Господин из Польши	Дрожжевое "бродило"							
				Висящая часть одежды						Малая мера веса		Настил из бревен		
Противник		"Родня" трески				Подставка для котла								
	Чудище из Лох-Несса	Рыба к пиву	Ночное видение	Стеклышко бинокля				Ест железо						
								Цаца, воображала	Приобретение Аладдина	Начало Каменного века				
	Мороз Красный...													
											"Смертельный" шах			
	Шпион	Окружает желток яйца	Японский шпиг					1				1	По ней течет нефть	Девушка-преlestь
				Драгоценный камень										
				Отец мужа дочери	Большой кальмар	Коммерч. недвижимость	Лагерь отдыха детей							
	Важный человек				Обвинитель в суде									
	Сладкий хлебец	Потроха					Сюжет романа							
					Они нужны, чтобы слышать			Священная птица египтян						
	"...казанская", Машков	Сосед гипотенузы					Музыкальная пьеса							

КУКЛА, ВЕРТОЛЕТ, САПОГИ...



Ольга Владимировна в свои пятьдесят пять обладала немалой энергией. Особенно это проявлялось по выходным. Вот и в эту субботу она встала рано, выпила кофе и отправилась за покупками. Счастливая бабушка двоих внуков, получив пенсию за два месяца, решила порадовать малышей - купить вертолет на пульте управления для внука, куклу-младенца для внучки и что-нибудь для себя: шарфик, палантин или тушь для ресниц...

В одном магазине Ольга Владимировна не устроили самолеты, в другом не было куклы-младенца, которая ей понравилась бы, а шарфики и вовсе оказались ужасными. Она зашла в продуктовый - купила банку маринованных огурцов для салата, яблоки для пирога и пачку чая, после чего решила съездить в третий магазин.

Уже на выходе из торгового комплекса ей на глаза попались прекрасные сапоги, стоявшие в витрине, да еще и с пятидесятипроцентной скидкой. О таких сапогах она мечтала еще в прошлом году, но как-то доходила в старых. Сейчас же Ольга Владимировна была так расстроена неудачным шопингом, что решила всего лишь зайти и померить. Наверняка ее размера нет или колодка неудобная. Но и размер нужный нашелся, и колодка оказалась идеальной. Только цена, которая даже после скидки оставалась заоблачно высокой, отпугивала. Но продавщица сказала, что надо брать: неизвестно, что будет дальше с ценами, а за такие сапоги и полную стоимость отдать не жалко. Это ж кожа, да еще такой выделки. Да и скидок таких больше не будет.

Ольга Владимировна твердо пообещала себе, что будет ходить в этих са-

погах ближайшие лет пять, не меньше, и даже тапочек не купит. Сапоги упаковали в красивый чехол (Ольга Владимировна решила, что отдаст внуку - носить сменку на секцию), чехол - в здоровенную коробку (вполне подойдет для хранения салфеток, тряпочек, губок и прочих хозяйственных мелочей), а коробку положили в пакет. Темно-красный, очень стильный.

Едва переступив порог обувного магазина, Ольга Владимировна испытала угрызения совести: теперь ей точно не хватит ни на самолет на пульте управления, ни на куклу-младенца, не говоря уже о шарфике. Но Ольга Владимировна все же решила поехать в детский магазин и сориентироваться на месте. Не могла же она с пустыми руками к внукам приехать! В детском магазине она сделала несколько кругов между полками. Денег хватало на корону принцессы и набор цветных карандашей. Ольге Владимировне стало жарко и душно от своего необдуманного поступка - потратить все на себя и так наплевать на собственных внуков! Несчастная бабушка расстегнула пальто и сделала еще один круг по магазину. После тщательных поисков к короне и карандашам прибавились заколка для волос и носки для мальчика.

Почти счастливая и почти довольная, Ольга Владимировна села в маршрутку. Она вышла на остановке и только тогда поняла, что пакет из детского магазина есть, пакет с продуктами тоже есть, а пакета с сапогами нет. К дочери Ольга Владимировна влетела, заливаясь горячими слезами.

- Мама! Что случилось? - ахнула дочь Катя.

Ольга Владимировна продолжала безутешно рыдать и хвататься за сердце.

Дочь быстро разобрала пакеты и решила: мама расстроилась из-за того, что привезла не те подарки внукам.

- Мамуль, успокойся, у них все есть, - говорила Катя. - Они от тебя даже чупа-чупсу будут рады, ты же знаешь. Не плачь, пожалуйста. И зачем ты огурцы тащила? Я бы сама купила.

- Сапоги! - прорыдала Ольга Владимировна.

- Что сапоги? Купим мы тебе сапоги, - не понимала Катя.

- Сапоги купила и забыла! - Ольга Владимировна рассказала про кожу искусной выделки и скидки.

Катя тоже не отказалась бы от таких сапог, но не могла себе позволить обувь за такие деньги. Ее, конечно, задело, что мама такая эгоистка, но она не подала виду.

- Сейчас мы туда позвоним и найдем твои сапоги.

- Не найде-е-ем! Их уже давно кто-нибудь забрал!

Пока Ольга Владимировна ехала в маршрутке, а потом рыдала, в магазине покупатели обратили внимание на

здоровенный пакет под стеллажом с детскими заколочками. И, следуя инструкциям по безопасности, вызвали наряд полиции с собакой. Одна из продавщиц готова была вместо собаки проверить пакет явно с чем-то дорогим и ценным и оставить у себя, если не найдется владелец. Но менеджер запретила. Собака на кожу отреагировала равнодушно, и по громкой связи стали объявлять: «Чей пакет? Кто оставил пакет с обувной коробкой?» За сапогами выстроилась целая очередь, но наряд полиции с собакой требовал письменного объяснения: когда оставили? зачем оставили? под каким именно стеллажом? Еще и штрафом грозили. Желаящие быстро разбежались, и тут прибежала взмыленная и все еще рыдающая Ольга Владимировна с дочкой и внуками, которых некуда было деть.

Ольга Владимировна вцепилась в сапоги мертвой хваткой так, что сразу стало понятно, кто настоящая владелица. Она написала объяснительную, все подробно разъяснив про шарфик, огурцы и самолет на пульте управления. Про то, что она безответственная бабушка, которая лишила детей подарков, тоже написала и всем пересказала. Мнение общественности разделилось - одни считали, что бабушка имеет право на новые сапоги, другие были убеждены, что бабушки должны жить ради внуков. Катя придирчиво и завистливо рассматривала сапоги и решила в следующий раз тоже сэкономить на детях и непременно купить себе туфли. Или новое пальто.

Дети бегали между полками и под общий шум и гам выпросили у матери самолет на пульте управления и куклу-младенца.

- А еще мы хотим собаку! Вот такую! - кричали дети и показывали на овчарку, которая сидела и смотрела на всех грустными глазами. - Бабушка, подари нам собаку!



ИКРОМЕТНЫЙ МУЖ

Вот говорят, что мужчины разумнее женщин. Что у них и с логикой лучше, и с математикой, и с нервной системой. Возможно, если они холостые. Но как только рядом появляется женщина, мужчины становятся хуже детей. Когда позвонила моя подруга Света и сказала, что ее муж Игорь сошел с ума, я даже не удивилась.

Игорь работает дома и, как многие творческие люди, предпочитает ночные часы. Света уложила детей спать, сказала Игорю, что завтра его очередь вести дочку в садик, и тоже ушла в спальню. Проснулась она от взрыва.

- Ты понимаешь, я сразу на часы посмотрела - три утра, - рассказывала Света. - Я зачем-то легла на пол и попластунски поползла до шкафа. Вытащила документы и так же поползла в комнату к детям.

Света одела детей, успев побросать в сумку игрушки, и вытащила их в коридор. Дети шли, а она продолжала ползти... В таком положении ее и застал Игорь, который вышел из кухни.

- Ложись! - крикнула Света мужу, и он послушно рухнул на пол.

- Ты чего? - спросил муж.

- Взрыв был, - отчего-то шепотом ответила Света, - надо выбирать. Я выведу детей, а ты тащи сумку.

От ужаса Света собрала чемодан с теплыми вещами, хотя на улице стояла жара.

- Это я, - сказал Игорь.

- Что ты?

- Взрыв - это я, все в порядке.

Кое-как Игорь заставил жену встать с пола и отвел детей назад в комнату.

И только тут Света почувствовала странный запах и заметила, что ее руки в чем-то зеленом. Следы зеленого и запаха шли из кухни, совмещенной с гостиной, также служившей условным кабинетом.

Света вошла в комнату и обомлела. Все было зеленым, хотя она точно помнила, что обои здесь бежевые, стол коричневый, а диван красный. Мимо нее прошел кот Тихон, который подвездал эту самую зелень с пола, хотя раньше не был замечен в подвездании чего-либо с пола, а, наоборот, воротил морду от дорожных кошачьих

консервов. Света перевела взгляд на аквариум и чуть в обмерок не упала - ее рыбки, прекрасные рыбки, тоже трапезничали, хватая зеленую муть.

- Надо помыть холодильник, - деловито заявил Игорь.

Света решила, что или она, или Игорь, или сразу оба, а заодно Тихон с рыбками сошли с ума. И дело точно во взрыве. Впрочем, Света была не так далека от истины.

Оказалось, что Игорь, который корпел над проектом (хотя Света была уверена, что он сидел в соцсетях), проголодался. И решил подкрепиться. В холодильнике он нашел банку то ли со шпротами, то ли с сайрой, которая была куплена год назад для похода старшего сына, но так и не была использована.

- Там же в кастрюле суп! И котлеты, - сказала Света, что было правдой. - Еще и сырники на завтрак.

Но Игорь не хотел в этот поздний час ни супа, ни котлет, а для сырников вроде бы время еще не пришло. Он захотел чего-нибудь эдакого и нашел банку. Света не могла себе представить, что ей в три часа ночи захочется шпрот или даже сайры.

- Это была икра минтая, - обиделся Игорь.

Игорь отчего-то решил не есть на кухне, а взял банку, открывалку, подложил лист писчей бумаги формата А4 и решил поесть рядом с компьютером. Когда он открывал банку, она взорвалась. И теперь в икре минтая была вся комната: пол, обои, рыбки, Тихон и прекрасная Светина оранжерея. Несколько икринок минтая в виде одинокой водоросли свисали с люстры.

- А почему ты не открыл банку на кухне? Или хотя бы не посмотрел срок годности? Она ведь наверняка была вздута? Ты не заметил? - Света смотрела на мужа так, как смотрела на старшего сына, которого уже шлепать по попе поздно, но очень хочется.

- Почему в холодильнике ничего нельзя найти? Вот где колбаса? Если бы я нашел колбасу, я бы ее съел! - возмутился Игорь. - Открывалку, кстати, тоже с трудом нашел. Почему после твоих уборок в доме ничего нельзя найти?! И вообще, когда ты последний раз варила сгущенку, она у тебя тоже взорвалась!

- Сгущенка не так пахнет, - слабо парировала Света, решая дилемму: то ли

лечь спать и заняться уборкой с утра, то ли браться за тряпку прямо сейчас, пока на икру минтая не сбежались соседи.

- Надо Тихона везти в ветлечебницу, - прервал ее размышления Игорь.

- Зачем? - удивилась Света, поскольку Тихон не проявлял никаких признаков болезни. Хотя вел себя странно, цепляясь лапами за кафель в надежде съесть еще икры. Игорь тянул Тихона за лапы и ковырялся у него во рту, надеясь вытащить оттуда просроченный продукт. Понятно, что Тихону это не нравилось и он поцарапал хозяина. Свету больше беспокоили цветы и рыбки. Она взяла тряпку и начала аккуратно стирать зеленую субстанцию с листочков.

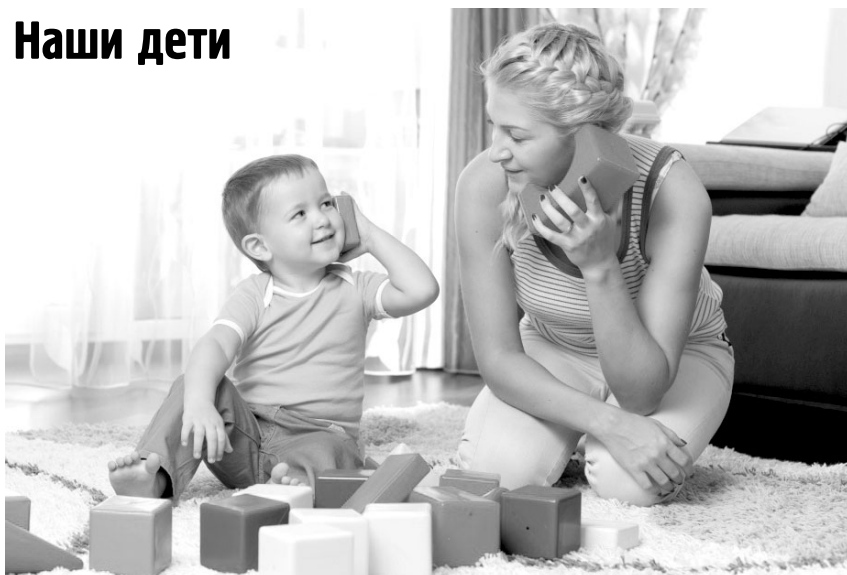
Рыбки плавали дружными косяками, проявляя небывалую активность. Чтобы как-то смягчить последствия отравления, Света насыпала им обычного корма, который рыбы проигнорировали.

К семи часам утра она отмыла стену на кухне, оттерла пятна на диване и насыпала удобрений в цветы. Запах не выветривался. Свете казалось, что ее кухня - бывшее птичье гнездовье, причем птицы полакомились рыбой, сходили на дорожку в туалет и улетели в теплые края.

Игорю было велено оттирать компьютер и рабочий стол, но Света подозревала, что, вместо того чтобы убирать, он по-прежнему сидит в соцсетях.

Утром Игорь повез Тихона к врачу. Света хотела спросить, не хочет ли муж отвезти ее к врачу, например к психотерапевту или хотя бы к неврологу, но решила не затевать скандал. Тихон был признан совершенно здоровым, без признаков отравления, но для профилактики врач посоветовал подержать кота на диете. Об этом Игорь радостно сообщил Свете, которая в этот момент отмывала люстру. Она ответила, что Игоря она тоже, пожалуй, подержит на диете вместе с Тихоном. И пусть они оба подвоятся икрой минтая!





20 ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ БЫВАЛЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Родители «со стажем» делятся с тобой нестандартными идеями, которые в свое время очень помогли им в воспитании детей. Мы уверены: тебе пригодится их опыт!

Эти оригинальные советы опытных мам и пап, конечно, не решают глобальных проблем, но способны поднять настроение, сделают вас ближе друг другу и предоставят небольшую передышку, если дело вот-вот дойдет до ссор или капризов. Перенимаем опыт бывалых родителей. И помни: иногда самые простые решения, как ни странно, могут оказаться самыми полезными!

1. Хочешь быстро переключить внимание ребенка, отвлечь его от неприятной темы в разговоре? Скажи громко: «Я когда-нибудь рассказывала вам историю о...» Лучше, если у тебя будет несколько заготовок для таких ситуаций. Например, «...о том, как много лет назад дедушка на неделю остался со мной один, без бабушки?» Или «...как я первый раз лепила вареники?», «...как ваш папа вместопельменей положил в морозилку яйца»... Будь уверена, ты точно отвлечешь внимание на себя.

2. Твой ребенок упал и рыдает? Обними его и спроси: «Тебе больно или ты испугался?» Очень часто дети плачут не от боли, а от страха, неожиданности, обиды. Как только малыш выразит вслух то, что его на самом деле расстроило, ему станет легче.

3. Если ты работаешь и приходишь домой лишь вечером, первым делом удели время малышу. Отложи срочные вопросы и по-

общайся с ребенком хотя бы 5 минут. Устала, расстроена, куча дел? Все равно возьми тайм-аут и подари это время ребенку. Кстати, вполне может оказаться, что малыш занят своими делами (играет, делает домашнее задание). Детям просто важно чувствовать, что мама - в зоне доступа и он может обратиться к ней в любой момент.

4. Если ведешь ребенка на неприятную процедуру (например, в поликлинику сдавать анализ, промывать нос, лечить зуб и т.д.) или вы просто должны долго куда-то ехать - бери с собой книжку с лабиринтами, ребусами и прочими ве-

сельными заданиями для малышей. Это скрасит вам долгий путь и научит ребенка самого себя развлекать.

5. Придумай свое собственное сказочное существо. Его должно быть очень просто нарисовать. Например, это может быть забавный Цурипопик с туловищем-яйцом, тонким и ручками и смешной рожицей. Если, например, вы едете в машине, сидите в очереди, скучаете на концерте старшей сестры в музыкальной школе, рисуй его малышу. Пусть он попадает в те же ситуации, что и ребенок. У вас может быть целое семейство забавных существ, чуть-чуть похожее на ваше.

6. Старайся с утра кратко рассказывать, какие дела ждут ребенка в течение дня. Малыши, особенно тревожные и возбудимые, лучше себя чувствуют, когда имеют возможность подготовиться к каким-то особенным для них событиям. Например, перед тем как отправиться в гости, скажи: «После сна мы пойдем к бабушке Нине, там ты будешь помогать, накрывать на стол. А когда придут тетя Валя с маленьким Максимчиком, ты сможешь с ним поиграть. Не забудь, что он младше тебя и с ним нужно быть терпеливым. А пока выбери игрушки, которые ты хочешь взять с собой».

7. Обещай вернуться. Всегда прощайся с малышом, когда уходишь, и обещай, что вернешься, например, когда он поспит, погуляет и покушает. Даже если кроха пока что реагирует на твой уход слезами.

8. Если ребенок готовится к чему-то, что вызывает сложности, - к



публичному выступлению, соревнованию или концерту - не говори ему: «Сосредоточься, соберись!» Это лишь больше его нервнрует. Лучше подчеркни, что у него всегда все получается, и приведи конкретный пример из прошлого: «Помнишь, как на прошлом концерте всем понравилось твое выступление? А ведь тогда казалось, что ты не сможешь выучить такой большой отрывок!» Приведи пример из собственной жизни, который даст понять, что в подобных обстоятельствах сложно испытывать все: «Я тоже ужасно волновалась перед контрольной. Но потом мне всегда удавалось сосредоточиться». И конечно, кроме слов постарайся предложить и реальную помощь: помоги разобраться с контрольной или выучить стих.

9. Обычно если маленькому ребенку не предлагать пить, сам он не попросит. А если не отправлять время от времени на горшок - может случиться авария. Не спрашивай, хочет ли он, так как скорее всего малыш автоматически скажет «нет». Просто дай ему в руки чашку с водой или поставь перед ним горшок.

10. Придумай историю. Вечером, на прогулке, когда рано темнеет, рассматривайте светящиеся окна квартир и придумывайте истории про тех, кто там живет.

11. Каждые выходные смотрите всей семьей один фильм. Выберите кино для просмотра согласно очереди: сегодня мама выбрала семейную комедию, в следующий раз ребенок показывает родителям любимый анимационный фильм, а затем папа устраивает вечер культового советского кино. Так ты будешь в курсе вкусов ребенка и сможешь показать ему лучшие из своих любимых фильмов, а главное, у всех будет ощущение, что они управляют процессом. Совместно проведенный досуг сближает, предоставляет общие темы для общения!

12. Если вам нужно долго идти, предложи ребенку маршрутовать, прыгать, идти спиной вперед (держась за руку). Пусть шагает, как медведь, скачет, как заяка, переваливается, как пингвин... Есть еще одна игра, которая помогает быстрее добраться до места назначения. Вы можете поставить цель обогнать людей впереди себя: «Как думаешь, мы сумеем обогнать ту тетю в красной куртке?» При этом придумайте ограничение: к примеру, не наступать на стыки между плитками или идти как можно дальше по борвке.

13. Песочные часы пригодятся в том случае, когда нужно, чтобы ребенок наконец-то надел обувь, доел кашу, убрал постель, отправился в ванную... Главное - сделал что-то побыстрее. Малыш воочию убедится, как быстро «течет» время.

14. Играй на улице, в транспорте, во время домашних дел в простые развивающие игры. Например, по очереди загадывайте что-то и объясняйте так, чтобы ответ был однозначным. Например: - Зеленое, на нем летом хорошо бегать и валяться. - Это трава (или наша пляжная подстилка!). - Темное, по нему машины ездят? - Конечно, дорога... Можно просто перечислять по очереди 10 названий цветов, 10 деревьев, марок машин, городов, животных...

15. Вечерняя церемония. Заведи традицию читать ребенку перед сном хотя бы пару страниц, даже если он уже хорошо читает сам. И обязательно хоть на пару минут

мя сладкого». Например, полдник, 16:00. Теперь, когда малыш попросит печенье или конфету, скажи: «Ты же знаешь, мы едим сладкое на полдник, в 4 часа дня». Такой прием позволит развить терпение ребенка, и он не будет постоянно перебивать себе аппетит. А на полдник предложи ему сок или йогурт с печеньем или кусочком кекса и конфету в придачу.

18. Твой ребенок не любит делиться игрушками на площадке? А как бы ты отреагировала, если бы незнакомая женщина стала требовать, например, твой мобильный телефон? Вот то-то. Малыш имеет право сам решать, отдавать или нет свою игрушку. А чтобы помочь ему быть щедрым, всегда бери с собой на прогулку пару лишних игрушек. Так ребенок будет проще на время расстаться с одной из них.

19. Если малыш не хочет есть, предложи ему необычные бутерброды в виде фигурок живот-



приляг рядом и поговори с чадом обо всем, что случилось за день.

16. Ребенка постигла неудача? Он забыл стих на утреннике или его не принимают в игру старшие ребята? Вспомни похожую историю из своего детства. Расскажи, например, как однажды ты сама (или папа) тоже забыла на выступлении текст песни и так и пела один припев по кругу, пока тебя не увели со сцены... Дети любят слушать рассказы о том, что когда взрослые были маленькими, с ними случались конфузы, которые позже вспоминают со смехом и улыбками. Это их подбадривает, помогает поддерживать оптимизм.

17. Придумай ежедневное «вре-

ных, человечков или, например, «солдатики». Приготовить их очень просто: нарежь обычный бутерброд мелкими квадратиками - на один укус. Это и будут «солдатики». Вот увидишь, ребенку будет намного интереснее и вкуснее!

20. Дети не любят убирать. Но они часто с удовольствием делают другие домашние дела. Многим нравится, например, мыть посуду, поливать цветы, помогать готовить еду, развешивать белье на сушилке, раскладывать продукты после похода в магазин... Выясни «любимые дела» своего малыша и чаще поручай ему их. А нелюбимые дела делайте вместе. И всегда включай веселую музыку, когда убираешь в доме.

КАК ВЫ СПИТЕ?

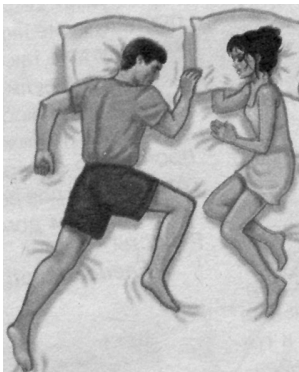


ЛОЖЕЧКА

Чаще всего мужчина обнимает женщину сзади: она, таким образом, оказывается как бы под укрытием. Подобная поза говорит о заботе и любви. Она особенно велика, если любимые при этом держатся за руки. Лишь в некоторых случаях подобная поза может свидетельствовать о неопределенности в отношениях. Тогда обнимающий как бы говорит: «Да, сейчас непонятно, что происходит между нами, но я с тобой, я рядом». В данном случае можно утверждать точно, только если знать, что именно происходит в отношениях пары.

КТО ТУТ ГЛАВНЫЙ?

В такой позе всегда есть один доминант - именно он занимает большую часть



кровати. Чаще всего доминантом оказывается мужчина. Почему же он так стремится быть главным даже во время сна? Прежде всего, так часто спят люди, которые хотя са-

Поза, которую выбирает человек для сна, может многое поведать о его характере. Проведите эксперимент. Отметьте, как вы с партнером просыпаетесь чаще всего, и посмотрите результаты. Важно именно утреннее расположение тел!

моутвердиться. А может, просто мужчина - бывший закоренелый холостяк, еще не привыкший заботиться о ком-то еще, кроме себя. Бывает, в такой позе спят мужчины, явно не испытывающие теплых чувств к своей партнерше. Даже во сне они думают: «Главный тут я, а ты спи, где хочешь».

СЛОВНО ЛИАНА

Как лиана плотно обвивается вокруг всего, что окажется поблизости, так и вы оплетаете руками и



ногами тело партнера. Часто такую позу принимают люди, которые начали отношения недавно. Между ними еще кипит безудержная страсть. Если так спят люди, которые уже долгое время находятся в отношениях друг с другом, можно сделать вывод о действительно крепких чувствах. Правда, есть и одно исключение. Психологи отмечают, что в такой позе могут спать чрезмерно ревнивые люди.

ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ

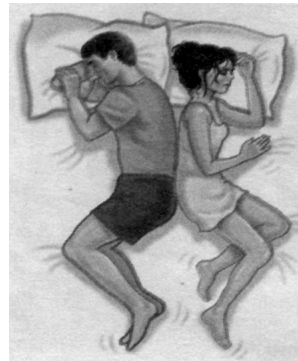
В такой паре действуют партнерские отношения, где мужчина и женщина равны между собой. Но в данной ситуации нужно внимательно наблюдать за тем, в какой позе спит каждый из них. Например, важно, касаются ли люди



друг друга. Если да, значит, их отношения стабильны и надежны. Касанием они как бы подтверждают принадлежность друг к другу. В ином случае могут намечаться проблемы в отношениях. Но сказать об этом наверняка можно лишь понаблюдав за парой некоторое время.

СПИНА К СПИНЕ

Так часто спят пары, которые находятся в отношениях уже очень давно. У них за плечами пережитые ссоры и неурядицы, они давно привыкли друг к другу. У каждого из них есть свое пространство на кровати, но при этом, ка-

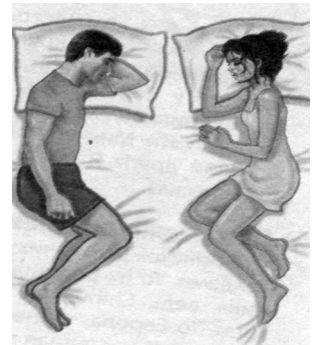


саясь друг друга спинами, они дают понять, что есть контакт, есть доверие. Подобная симметрия в большинстве случаев характеризует здоровые доверительные отношения.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

Пожалуй, самая благоприятная поза, в какой

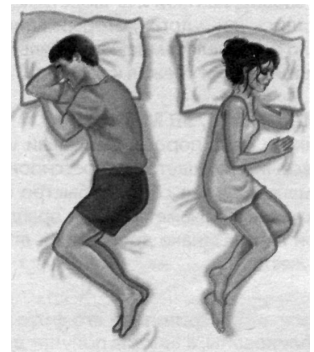
только могут спать возлюбленные. Скорее всего, в их отношениях все прекрасно, там царят мир и покой. Редкие ссоры и недопонимание не способны пошатнуть устоявшийся баланс в этой паре. Смело можно предположить, что и в сексуальной жизни у этих мужчины и женщины все в полном по-



рядке. Друг для друга они и замечательные любовники, и верные друзья, и надежные партнеры.

ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

В отношениях пары, которая спит по разные стороны кровати, явно не все гладко. Здесь есть сразу две причины пережитых ссор и неурядицы, они давно отвернулись друг от друга, во-вторых, тот факт, что они отвернулись друг от друга, во-вторых, то, насколько они далеко друг от друга лежат. Самое безобидное, что может быть между ними, - недавняя ссора. Часто в таких случаях один из партнеров или сразу оба держат руки во сне скрещенными. Если же они не ссорились, а спят так постоянно, можно предположить, что вряд ли эти мужчина и женщина подходят друг другу.





На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



НЕОФОРМЛЕННАЯ КВАРТИРА

ВОПРОС: Моя свекровь умерла. Теперь ее родной брат требует выслать ему (он живет в другом городе) завещание и свидетельство о смерти. Зачем ему этот документ? По завещанию 2/3 доли принадлежит ему, 1/3 моему сыну.

ОТВЕТ: Вы ничего ему не обязаны высылать. Вашему сыну до истечения 6 месяцев с момента смерти нужно самому обратиться к нотариусу и написать заявление о принятии наследства. Иначе он может остаться без своей доли в наслед-

стве. При себе нужно иметь свидетельство о смерти бабушки и завещание. Хотя он может принять наследство и без завещания, то есть по закону, как внук. Но тогда понадобятся документы подтверждающие его родство с бабушкой.

ВОПРОС: Мой родной брат частично недееспособный. У него есть справка об инвалидности из психиатрической больницы. Он учился в спецшколе, нигде не работал, но набрать номер телефона, сходить в магазин, получить пенсию он может. Сейчас он проживает в другом городе. Злоупотребляет алкоголем. Теперь объявилась двоюродная сестра, которая, видимо, хочет, чтобы он оставил ей квартиру. Если он подпишет дарственную на нее или завещание, можно ли будет потом, после его смерти, как-то оспорить документ через суд? Что можно сделать, чтобы он никому не дарил свою квартиру?

ОТВЕТ: Постарайтесь наладить с братом контакт и не давать сестре часто с ним общаться. После его смерти вы, конечно, можете подать в суд и признавать недействительным завещание или дарение. По таким делам суд назначает судебно-психиатрическую посмертную экспертизу по медицинским документам. Так что, собирайте и храните всего его медицинские документы.

ВОПРОС: Как поступить, чтобы лишить отца родительских прав?

ОТВЕТ: Надо подать иск в суд о лишении его родительских прав.

ВОПРОС: После смерти моей сестры мы с мужем взяли под опеку ее трех сыновей. Потом прописали их в свою квартиру. Они также принимали участие в приватизации. То есть, наша квартира оформлена сейчас на четверых - мужа и племянников. Подскажите, пожалуйста, как можно аннулировать доли опекаемых? Возраст племянников - 17, 20 и 23 года.

ОТВЕТ: На данный момент оснований для признания сделки ничтожной нет.

ВОПРОС: Я женился на девушке, которая была беременной. После пяти лет брака мы решили развестись. Я сделал анализ ДНК и оказалось, что я не являюсь биологическим отцом ребенка. Теперь хочу, чтобы в паспорте не было записи о ребенке. Можно ли это сделать?

ОТВЕТ: На основании экспертизы ДНК вы можете обратиться в суд с иском об оспаривании биологи-

ческого отцовства. После решения суда вы поменяете паспорт, в котором записи о ребенке не будет.

ВОПРОС: Мы хотим продать квартиру, у которой пять собственников. Двое из них взрослые, а трое - дети. Один ребенок в детдоме. Как можно продать квартиру и какие варианты есть с долей ребёнка?

ОТВЕТ: Для того, чтобы продать доли детей, вам нужно получить разрешение органа опеки

ВОПРОС: Мне 21 год. Своего отца я никогда не видела, на алименты мама не подавала. Могу ли я его лишить родительских прав?

ОТВЕТ: Лишить родительских прав можно только до 18 лет.

ВОПРОС: Могу ли я отсудить у бывшего мужа часть дома, который мы купили в браке?

ОТВЕТ: Да, можете, так как это - ваше совместно нажитое имущество. Если, конечно, с момента расторжения брака не прошло три года.

ВОПРОС: Мы с мужем состоим в официальном браке. Мои родители, покупая себе жилье, решили оформить его на меня. Сможет ли мой муж в будущем претендовать на это жилье?

ОТВЕТ: Для вас будет лучше и безопаснее, если ваши родители оформят на вас договор дарения. Это вас полностью обезопасит в дальнейшем.

ВОПРОС: У моих родителей есть двухкомнатная квартира. Они в разводе - брат живёт с папой, а я - с мамой. В квартире прописаны мама, папа, я и брат. Жилплощадь поделена - одна комната у отца и брата, вторая - наша с мамой. Но доступа в квартиру у нас нет. Папа забрал ключи и документы, сказав, что это его квартира и мы не имеем на нее прав. Могу ли я обратиться в суд и продать свою долю?

ОТВЕТ: Если квартира в собственности ваших родителей, то продать свою долю вы не можете. Вы там просто прописаны и не являетесь собственником. А вот ваша мама может продать свою долю, сначала предложив ее в письменной форме вашему отцу (он имеет право преимущественной покупки).

ВОПРОС: Как написать отказанную от 1/3 доли в приватизации, если человек находится в другом городе, и что для этого нужно сделать?

ОТВЕТ: Нужно обратиться к нотариусу, так как отказ от участия в приватизации оформляется нотариально.

ВОПРОС: Пять лет назад умерла моя бабушка. Завещание она оставила на меня. Я сделал доверенность на вступление в наследство и дальнейшей продаже квартиры. Деньги за квартиру я получил, но человек, на которого была доверенность, куда-то исчез. Покупатель уже вселился, а документы не оформлены. Как нужно действовать в такой ситуации?

ОТВЕТ: Обращайтесь в суд с иском о выселении покупателя (если вы правильно поняли договор купли-продажи не заключен). Разумеется, вы должны вернуть ему его деньги.



(Продолжение. Начало в 1-13)

В тот вечер Сэм сел в самолет, включил айпод и вставил в уши наушники. Он хотел забыть о сегодняшней игре. Не хотел думать об отскакивающих от клюшек шайбах и штрафах. Он не хотел думать вообще ни о чем. Ведь от этого жизнь казалась намного проще.

И все же всю прошлую неделю он думал о своей сестре Элле. Думал больше, чем обычно. Может, потому, что он предпринимал попытки проводить с Коннором больше времени. Пытался брать на себя больше ответственности за него. Груз ответственности пугал Сэма до безумия. Ощущение груза на плечах было для Сэма не ново. Просто он давно не испытывал ничего подобного.

После смерти отца ему пришлось стать главой семьи. Нести ответственность за мать и сестру. Не финансовую, нет, но все же ответственность. Сэм воспринимал свой новый статус довольно серьезно. Ну или по крайней мере настолько серьезно, насколько это может ребенок. Его мать была сильной самодостаточной женщиной. До сих пор оставалась такой, а вот сестра Элла... Элла чувствовала себя потерянной после смерти отца. Потерянной и опустошенной. Сэм же попытался заполнить собой эту пустоту. Он присматривал за ней и следил за тем, чтобы с ней ничего не случилось. По возможности брал с собой во всякие увеселительные заведения. Летом он ни на секунду не выпускал из виду ее поблескивающий на солнце белокурый конский хвост. Во время учебного года Сэм следил, чтобы сестра выполняла домашние задания и дружила с правильными детьми.

В семнадцать лет Сэм уехал тренироваться почти за пять сотен миль в Эдмонтон. Он приезжал домой так часто, как только мог, и старался общаться с сестрой каждый день. Когда Элле исполнилось шестнадцать, Сэм купил ей автомобиль, а когда она окончила школу, повез ее в Канкун отпраздновать это событие. В то же самое лето его продали в «Кленовые листья», и Элла переехала с ним в Торонто. Она поступила в Университет Йорка и получила степень бакалавра по педагогике. Сэм так гордился ею. Она была такой кра-

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

сивой, умной и веселой. Будущее расстилось перед ней широкой дорогой.

А потом она познакомилась с Иваном и очень изменилась. Почти сразу, как они начали встречаться, Элла отдалась от Сэма. Стала замкнутой и скрытной.

Когда Сэм впервые увидел на лице сестры синяки, он поймал Ивана на работе, как следует его поколотил, а потом поставил ему на грудь свой ботинок тринадцатого размера и сказал, что если еще раз увидит у Эллы хоть одну царапину, пощадить пусть не ждет. После этого случая Элла отдалась от него еще больше. Однако через полтора года отношений, напомиравших «американские горки», Элла бросила своего приятеля. Сэм перевез сестру домой в Реджину, где она поселилась в небольшой квартире недалеко от матери. Сэм испытал огромное облегчение и радовался как ребенок. Элла восстановила отношения со старыми друзьями и стала возвращаться к привычной жизни. Когда Сэм видел ее в последний раз, перед ним стояла прежняя счастливая Элла с излучающими жизнь большими голубыми глазами.

Сэм был у себя дома в Торонто, когда раздался звонок, изменивший всю его жизнь. Было тринадцатое июля. Он только что закончил партию в гольф со своими друзьями, сидел за обеденным столом и уплетал сэндвич и чипсы, которые купил по дороге домой. Он почти закончил есть, когда позвонила мать и сообщила, что Элла убита. Иван проехал через всю Канаду, чтобы отыскать ее, а когда она не согласилась вернуться к нему, застрелил ее и себя. Красивая умная Элла погибла от выстрела в голову. Трагедия состояла в том, что Иван тоже был мертв, и Сэм ужасно жалел, что не может отомстить.

Его сестра была мертва, и он уже ничего не мог изменить. Его не было рядом с ней, когда она нуждалась в нем больше всего. Он был главой семьи, но не смог уберечь самое дорогое.

Первые несколько лет после смерти сестры стали для Сэма бесконечным кошмаром. Чередой неумеренных вечеринок и попок, ведущих к саморазрушению. Сэм жил словно в тумане, и его жизнь обретала смысл и становилась более осознанной лишь на льду. Сэм боролся с чувством вины, выплескивая гнев на любого, кто пытался вторгнуться в его личное пространство. Вне льда он сторонился всего, что хоть отдаленно напоминало ответственность. Сэм мог заботиться лишь о себе самом, но зачастую терпел фиаско и в этом.

Он подцепил Отэм на вторую годовщину смерти Эллы. Когда опустился на самое дно. Чувствуя огромную пустоту, которая образовалась в его груди со смертью сестры. Ничто не могло заполнить эту пустоту, но в те несколько дней в Вегасе он все же попытался это сделать. Сэм с головой окупнулся в пьянство и секс. Он не помнил почти ничего из того, что произошло во время той поездки, но знал, что в те несколько дней не чувствовал себя таким чертовски опустошенным. Пустоту заполнила

рыжеволосая девушка с темно-зелеными глазами. Было в ней что-то, что заставляло Сэма преследовать ее, как если бы это могло спасти его от себя самого. А потом он проснулся женатым, с раскалывающейся от похмелья головой и трезвым впервые с момента приезда в Неваду.

Теперь Сэм больше не чувствовал необходимости заполнять пустоту в груди выпивкой и связями со случайными женщинами. Хотя эта пустота продолжала зиять в его груди незаживающей раной. Ничто не сможет заменить ему сестру. Ему всегда будет ее не хватать, но он больше не занимался саморазрушением. Теперь женщины в его жизни не были случайными. Больше никаких фанаток и воздыхательниц. И никаких длительных отношений. В эту часть своей жизни он никогда не посвящал сына. Он так и думал, что мальчик пребывает в неведении, пока тот не упомянул о фотографии, на которой он поливал пивом полуголых моделей. Коннор был уже достаточно большим, чтобы образ жизни отца повлиял на его мировосприятие. Чтобы понимать, что у отца находится время и на других людей, кроме него.

Сэм всегда чувствовал, что Коннору лучше и безопаснее с Отэм. Что она будет заботиться о нем гораздо лучше, нежели он, Сэм. И все же Коннор в нем нуждается. Причем ему не нужен был парень, которого он видел по телевизору или в редкие уик-энды. Ему нужен был отец, который возьмет на себя ответственность.

Двигатели самолета загудели чуть иначе, когда он начал готовиться к снижению. Была суббота, три часа утра. Сэм посмотрел в иллюминатор на мерцающие вспышки огни города. Он хотел поспать часов эдак десять, а потом отправиться с парнями на конкурс костюмов, посвященный Хэллоуину. Разговаривая с Коннором по телефону, Сэм узнал, что его сын собирается нарядиться хоккеистом. «Чинуком», как его отец. Сэм не возражал бы увидеть на свитере Коннора свой собственный номер, но Хэллоуин не его праздник. К тому же Отэм не очень хорошо относилась к тому, что он навещает сына в праздники. Раньше Сэм не рисковал бы навлечь на себя ее ярость, появившись у нее на пороге без предупреждения. Но после того как он привез Коннора домой после матча, они с Отэм, кажется,ладили. Хотя «ладили» – слишком сильно сказано. По крайней мере несколько раз, когда Сэм сам привозил мальчика домой, вместо того чтобы просить об этом Нат, они с Отэм общались вполне цивилизованно и он не испытывал желания прикрыть рукой пах. Сэм понял, что пока он не забудет позвонить, если задержится, и не испортит своим присутствием праздник Отэм и Коннора, его паху ничто не угрожает.

Ничего страшного, если он увидит с Коннором на следующий день после празднования Хэллоуина. Может быть, даже возьмет его в тот пассаж, который ему так нравится. Для Сэма было очень важно проводить как мож-

но больше времени с сыном, но это желание вовсе не означало, что он должен забросить другие дела, которым посвящал свободные вечера. Например, посещение бара, переполненного развратными Белоснежками и шаловливыми монахинями.

◆ ◆ ◆
– Винс?

– Да?

В темноте ночи Отэм наблюдала за тем, как Коннор обогнул тыквы с горящими глазами и постучал в дверь соседа, живущего через несколько домов от них. Он был одет в свитер «Чинуков» поверх куртки, а в руке держал корзинку для сладостей.

– Как думаешь – я отпугиваю мужчин?

– Что? – Винс удивленно посмотрел на сестру. – О чем это ты?

– Несколько недель назад Шайло сказала, что я веду себя так, словно хочу отпугнуть от себя потенциальных ухажеров.

Коннор подбежал к матери и дяде. Нарисованный под глазом синяк немного размазался, но красный шрам на щеке виднелся отчетливо.

– Мне дали несколько конфет «Нердс».

Господи. Чистый сахар.

Они перешли к другому дому, и Винс произнес:

– Не обращай внимания на Шайло. Она из тех девушек, которые ни к чему не относятся серьезно. Она не такая, как ты.

– Что это значит?

Коннор бежал к двери, украшенной пауками.

– Это значит, что ты мама и деловая женщина. Ты многого добилась и теперь наслаждаешься результатом.

– Да, но мне хотелось бы думать, что мужчины считают меня привлекательной. Что я не просто мама и деловая женщина.

Винс обнял сестру за шею.

– Ты красивая женщина, и если хочешь, чтобы в твоей жизни появился мужчина, он непременно появится.

Они с Винсом были очень близки, даже когда его не было рядом. Но он также был ее братом и вряд ли мог судить о ней беспристрастно.

– Ты в самом деле так думаешь?

– Да. Только не пытайся искать приличных мужчин в барах. Это не работает. Как и с твоим последним парнем.

Отэм рассмеялась:

– В этом ты прав.

Они свернули за угол, и Отэм еще издали увидела красный внедорожник, припаркованный рядом с «Харлем» Винса на подъездной дорожке к ее дому.

– Папа приехал. – Коннор переложил корзинку с конфетами в другую руку.

– Да уж. – Винс опустил руку, которой обнимал сестру.

Что он здесь делает, ведь сегодня не его день?

– Осторожнее! – крикнула Отэм вслед Коннору, припустившему навстречу отцу. Он пробежал по лужице света, отбрасываемого уличным фонарем, а потом пересек двор, украшенный счастливыми пугалами и улыбающимися тыквами.

Винс пробормотал что-то себе под

нос, и Отэм порадовалась, что не слышала слов.

– Что этому идиоту нужно? – спросил Винс.

– Не знаю. Я думала, его нет в городе.

В тени дома Сэм поднялся с нижней ступени крыльца, и Коннор зарылся лицом в его черный шерстяной пиджак. Как это похоже на Сэма: явиться, когда его никто не ждал.

– Он что, внезапно решил стать отцом года?

– Похоже на то. Но это ненадолго. – Отэм покачала головой, и ее собранные в хвост волосы заструились по темно-синей куртке. Ботинки Винса громыхали тяжело и зловеще, когда брат и сестра двинулись навстречу Сэму. – Обещай мне не начинать ссору.

Швы его кожаной куртки «пилот» натянулись, как если бы он напряг мышцы подобно Невероятному Халку. Винс был любящим братом и добрым дядей. Он защищал тех, кого любил, но иногда был просто не в состоянии контролировать свой гнев. А еще он очень долго помнил обиды. Даже дольше, чем сама Отэм. Ведь она искоренила в себе какие бы то ни было чувства к Сэму, а вот Винс вряд ли забудет и простит. Несмотря на то что Джойс Хейвен была весьма религиозна, заповедь «забудь и прости» всегда была чужда ее детям. Особенно Винсу. А Отэм хоть и старалась забыть прошлые обиды, все равно не могла сказать, что простила Сэма. Хотя он не нуждался в ее прощении. Он не гоним, что сожалеет о содеянном, а Отэм ничего не забыла. Потому что это было невозможно. Нужно было просто отпустить ситуацию и забыть случившееся, как страшный сон.

Пока они с братом шли по подъездной дорожке, напряжение, возникшее между Винсом и Сэмом, росло. Оно было почти осязаемым и таким сильным, что обнаженную шею Отэм стало покалывать, а хвост на голове показаться слишком тугим.

– Веди себя прилично, – тихо напомнила она брату.

Отэм остановилась перед Сэмом и заглянула ему в лицо. Свет фонаря освещал его лоб, слегка искривленный нос и губы.

– Я не знала, что ты в городе.

– А я вот здесь.

Это очевидно.

– Я не знала, что ты собираешься нас навестить.

– Я и не собирался, а полчаса назад вдруг передумал. – Сэм слегка вздернул подбородок. – Винс.

– Сэм.

– Можно тебя на минуту? Мне нужно с тобой поговорить, – сказал Сэм, не спуская взгляда с Винса.

– Со мной?

– Нет. С твоим братом.

Этого-то Отэм и боялась. Она схватила Винса за руку.

– Не бей его.

Винс убрал руку сестры со своего рукава.

– Я не полезу в драку первым.

Сэм усмехнулся:

– У тебя не будет возможности ударить меня вторым, водолаз. – Он прошел мимо Отэм в глубь подъездной дорожки и остановился в чернильной тени, отбрасываемой старым

дубом.

Винс тоже рассмеялся, но смех получился невеселым. Он привык убивать. Но и от ударов Сэма мужчины лишались сознания. Причем некоторые были крупнее Винса.

– Ты обещаешь?

Винс двинулся следом за Сэмом и до слуха Отэм донесся его ответ:

– Нет.

– Кто такой водолаз?

Отэм опустила глаза и посмотрела на белеющую в темноте голову Коннора. Наверное, ей следовало увести мальчика в дом. Но с другой стороны, не устроят же они драку в присутствии ребенка. Да, они ненавидели друг друга, но Коннора они любили больше. По крайней мере Отэм на это надеялась.

– Думааа, папа имел в виду «морского котика».

– О... Папа хочет побить дядю Винса?

– Конечно, нет. – Отэм действительно надеялась на это. – Они просто шутят.

– О чем они разговаривают?

Отэм изо всех сил напрягала слух и даже подалась вперед, но до нее долетало лишь невнятное бормотание.

– О каких-то мужских делах.

– О каких?

Этого Отэм не знала.

– Наверное, о машинах.

– У дяди Винса нет машины. Зато у него есть мотоцикл и пикап. Но все же не такой большой, как папин джип.

Отэм не могла разглядеть, что происходит в тени дуба. Но ей показалось, что Сэм подбоченился, а Винс скрестил руки на груди.

Она вновь услышала тихий смех Сэма, когда тот вышел из тени и направился в ее сторону.

– Есть у тебя в корзинке ириски? – спросил он у Коннора.

– Наверное, десять или двадцать!

– Отлично. Угостишь своего старика?

– Я набрал очень много конфет. Пойдем покажу.

Сэм вопросительно посмотрел на Отэм:

– Ты не возражаешь?

Как будто это имело для него какое-то значение. Отэм покачала головой и перевела взгляд на направляющегося к ней брата.

– Попрошайся с дядей, – подсказала она Коннору.

– Хорошо, – ответил мальчик с набитым конфетами ртом. Он подбежал к Винсу и обнял его за талию. – Пока, дядя Винс.

– Увидимся, Наггет. Дай пять.

Коннор протянул Винсу руку и тут же отдернул ее.

– Слишком медленно, – сказал мальчик, а потом побежал назад к Сэму взял его за руку и потянул за собой в дом. Отэм дождалась, пока они скроются за дверью, а потом спросила Винса:

– Что это было?

– Мы пришли к соглашению.

– К какому соглашению? Что он тебе сказал?

Винс оседлал свой мотоцикл.

– Ничего. Не бери в голову.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



ПРЕДСКАЗАНИЯ ТИБЕТСКОГО ОРАКУЛА

На протяжении многих столетий это гадание было важной частью культуры Тибета, ведь, согласно древнему преданию, его даровал людям сам бог мудрости Манджушри. Основой тибетского оракула является мантра этого божества, поделенная на шесть слогов.

Для гадания понадобится кубик, на гранях которого написаны шесть слогов: АХ, НА, ДХИ, ЦА, РА, ПА (подойдет как обычный детский кубик, так и сделанный самостоятельно из картона).

Ворожба должна проходить в полном одиночестве и тишине. Посидите минуту, думая о ближайшем будущем и держа в руках кубик, после чего бросьте его 2 раза и смотрите значение выпавшего сочетания слогов.

«АХ» - «АХ» - гармония во всех сферах жизни. Ничего не бойтесь и реализуйте самые смелые планы.

«АХ» - «НА» - не форсируйте события: это грозит непоправимыми последствиями. Есть риск простудных заболеваний.

«АХ» - «ДХИ» - время незначительных волнений и быстро проходящих болезней. Небольшое утомление, которое улетучится в кругу семьи. Гарантированная поддержка друзей в трудную минуту. Крепкое финансовое положение.

«АХ» - «ЦА» - полный штиль в делах. Рутину может развеять путешествие, для которого сейчас самое время.

«АХ» - «РА» - даже незначительная помощь близким может заложить крепкий фундамент для вашего будущего благополучия.

«АХ» - «ПА» - возможно прибавление в семействе. Соблюдайте осторож-

ность в делах и не ввязывайтесь в авантюры.

«НА» - «АХ» - возможны небольшие проблемы со здоровьем. На работе самое время налаживать добрые отношения с начальством и коллегами. Избегайте разногласий с любимыми - ссора затянется.

«НА» - «НА» - время новых планов, которые принесут благодатные плоды. Карьерные достижения и успех в делах сердечных.

«НА» - «ДХИ» - не пасуйте перед трудностями: нерешительность помешает делам и любви.

«НА» - «ЦА» - не провоцируйте конфликты в семье и не принимайте быстрых решений: они могут быть ошибочны.

«НА» - «РА» - бездумные траты могут пробить брешь в бюджете.

«НА» - «ПА» - больше времени проводите с друзьями: совсем скоро вам понадобится их поддержка. Переедание может вызвать рецидив старой болезни.

«ДХИ» - «АХ» - проводите больше времени в кругу семьи, иначе серьезные разногласия неминуемы. Можно позволить себе потратить больше денег, чем обычно: средства быстро вернуться назад.

«ДХИ» - «НА» - дадут о себя знать старые недуги, однако они скоро «успокоятся». Настойчивость принесет успех даже в самой безнадежной ситуации.

«ДХИ» - «ДХИ» - успех на работе гарантирован, здоровье в порядке. Самое время налаживать отношения с любимыми.

«ДХИ» - «ЦА» - настала пора заняться семьей, за служебные дела и здоровье беспокоиться не стоит.

«ДХИ» - «РА» - незначительные болезни могут расстроить планы на ближайшее будущее. Возможна романтическая встреча.

«ДХИ» - «ПА» - новое дружеское знакомство, которое окажется очень полезным в будущем.

«ЦА» - «АХ» - вам нужен отдых. Отправляйтесь в поездку или путешествие.

«ЦА» - «НА» - неприятности во многих сферах жизни. Лучше затаиться и не делать резких движений.

«ЦА» - «ДХИ» - на работе период застоя. Самое время налаживать отношения с любимыми и уделять больше внимания детям.

«ЦА» - «ЦА» - обратите внимание на здоровье, займитесь профилактикой болезней. На работе небольшие конфликты, которые пройдут без последствий.

«ЦА» - «РА» - деловой и финансовый успех. Однако нужно быть осторожными: удача может вызвать интриги врагов и завистников.

«ЦА» - «ПА» - в семье зревают конфликты. Не сближайтесь с новыми знакомыми: они могут принести серьезные неприятности.

«РА» - «АХ» - обострение застарелых болячек. Неожиданный приход денег.

«РА» - «НА» - рутина начнет обременять, но не стоит искать отдушину в развлечениях. Определитесь с тем, чего хотите.

«РА» - «ДХИ» - время романтики. Не скупитесь на подарки детям и любимым - так дни радости и счастья задержатся в доме надолго.

«РА» - «ЦА» - не бойтесь рисковать. Сейчас цель оправдывает средства.

«РА» - «РА» - небольшие проблемы в служебных делах. Друзья окружают вас, их связи принесут богатство.

«РА» - «ПА» - опасное время. Запаситесь терпением и надейтесь только на себя. Все испытания вам по силам.

«ПА» - «АХ» - в ближайший месяц не следует доверять даже проверенным друзьям. Возможны расстройства желудка и печени.

«ПА» - «НА» - не следует вольно обращаться с деньгами - пока есть возможность, следует отложить кое-что из доходов на черный день.

«ПА» - «ДХИ» - не игнорируйте никаких приглашений, так как даже на самых обыденных дружеских посиделках есть возможность завести полезное знакомство.

«ПА» - «ЦА» - будьте готовы встретить неприятности во всеоружии: вероятны интриги в коллективе.

«ПА» - «РА» - не обольщайтесь кажущимся благополучием. Все может измениться в любую минуту.

«ПА» - «ПА» - возможны воспалительные заболевания. С врагами удастся примириться. Потерянное найдется.

Если «любить хочется, но не получается»: подходящего объекта на горизонте не наблюдается, - пора усилить сферу романтических отношений и активизировать поиск второй половинки. И поможет в этом формула, которая называется «цветок персика», или по-китайски - «тао-хуа». «Цветок персика» - это эффективная методика фэн-шуй, раскрывающая сексуальную энергию женщины наподобие цветочных лепестков и привлекающая к этому цветку достойных поклонников. Уже через несколько недель после активизации «цветок персика» может принести долгожданные плоды - встречу с любимым человеком, начало партнерских отношений и даже брак!

Сверим календарь!

Фактически «цветок персика» представляет собой сочетание китайского «животного» гороскопа и сторон света по фэн-шуй. Поэтому, чтобы рассчитать свою формулу любви вам потребуются китайский календарь. Впрочем, если вы читаете этот журнал, то наверняка и так знаете, в год какого животного по китайскому гороскопу вы родились. Только помните, что Новый год по восточному календарю наступает не 1 января, а чуть позже - в период с 21 января по 20 февраля. Узнать точное начало своего года вы можете в **таблице 1**. Например, вы родились 2 февраля 1972 года. Вы знаете, что 1972 год - год Крысы, однако, как видно из таблицы, он наступил только 15 февраля, значит, вы считаетесь родившимся в год Свиньи.

Больше трех не собираться!

Теперь мы должны сгруппировать всех животных китайского гороскопа по трое - в четыре группы. Каждой группе будет соответствовать еще одно животное (так называемый «покровитель персика»), а также определенный сектор дома, активизацией которого мы и займемся. Свою группу вы можете определить по **таблице 2**.

Как видите, если вы родились 2 февраля 1972 года, от Крысы вам все равно никуда не деться - ведь именно она будет покровительствовать в амурных делах всем, кто родился в год Свиньи, Кролика и Козы.

Раз ромашка, два ромашка...

Третий шаг на пути к личному счастью - активизация «цветка персика». Для этого в соответствующей зоне квартиры необходимо поставить вазу с определенным количеством цветов определенного цвета, а также усилить эту зону изображением или фигуркой вашего «покровителя персика».

Например, рожденным в год Свиньи вазу с цветами нужно будет поставить в северном секторе дома, а рядом с вазой «поселить» маленького симпатичного крысенюшка. Цветы могут быть любыми, в зависимости от сезона, - главное, чтобы они попадали в нужный тон.



А ЛЮБИТЬ ТАК ХОЧЕТСЯ!..

Вы когда-нибудь видели, как цветет персик? Нежные розовые лепестки колышутся от легкого прикосновения ветерка и манят волшебным ароматом... Точь-в-точь женское сердце, тоскующее по настоящей любви!

ТАБЛИЦА 1. Начало нового года по восточному календарю

17.02.50	06.02.51	27.01.52	14.02.53	03.02.54	24.01.55	12.02.56	31.01.57	18.02.58	08.02.59
28.01.60	15.02.61	05.02.62	25.01.63	13.02.64	02.02.65	21.01.66	09.02.67	30.01.68	17.02.69
06.02.70	27.01.71	15.02.72	03.02.73	23.01.74	11.02.75	31.01.76	18.02.77	07.02.78	10.02.79
16.02.80	05.02.81	25.01.82	13.02.83	02.02.84	20.02.85	09.02.86	29.01.87	17.02.88	06.02.89
27.01.90	15.02.91	04.02.92	23.01.93	10.02.94	31.01.95	19.02.96	07.02.97	28.01.98	16.02.99

Итак, рожденные в год Обезьяны, Крысы и Дракона должны отдать предпочтение белым и желтым цветам (например, нарциссам или ромашкам) в количестве 2, 5 или 8 штук. Если вы родились в год Тигра, Лошади или Собаки, поставьте в вазу синие или голубые цветы (например, ирисы) в количестве 1, 3 или 4 штук. Змеи, Петухи и Быки пусть украсят дом красными или фиолетовыми цветами (розы, пионы, астры), при этом в букете должно быть 3, 4 или 9 цветков. Если же вам покровительствуют Свинья, Кролик или Коза, в вашей вазе должно быть 6 или 7 белых или голубых цветов. Следите за тем, чтобы цветы всегда были свежими. И не забудьте про изображение «покровителя персика»! Его роль может сыграть мягкая игрушка.

Как работает «цветок персика»?

Если вы все сделаете правильно, то вскоре почувствуете, как «цветок персика» начнет наполнять вас энергией. Вы станете охотнее общаться с противоположным полом, и мужчины

начнут проявлять к вам все больший интерес.

«Цветок персика» помогает только одиноким сердцам. Если вы уже имеете партнера, то «цветок» может привести к изменам в браке и разрушить ваш союз. Поэтому, как только вы почувствовали, что встретили единственного и неповторимого, не искушайте судьбу и уберите «цветок персика» от греха подальше.

ТАБЛИЦА 2. Покровители персика

Год по китайскому календарю	Покровитель персика	Направление
Обезьяна, Крыса, Дракон		Западный сектор
Тигр, Лошадь, Собака		Восточный сектор
Змея, Петух, Бык		Южный сектор
Свинья, Кролик, Коза		Северный сектор

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА



ИДЕАЛЬНО ГЛАДКИЕ ВОЛОСЫ

У меня длинные волосы, но когда я забираю их в хвост, получается некрасиво. Мелкие волоски топорщатся как на голове, так и на самом хвосте - выглядит неопрятно. Недавно в интернете прочитала о том, как справиться с этой про-

блемой. Нужно взять старую зубную щетку, распылить на нее небольшое количество лака для волос и пригладить этой щеткой хвост и выбивающиеся волоски. Получается идеально!

Дарья.

У НАРУЧНЫХ ЧАСОВ ЗАПОТЕВАЕТ СТЕКЛО

Надеюсь, этот ценный совет будет кому-нибудь так же полезен, как однажды оказался полезен моему папе. Внутри его часов попала влага, и стекло запотело изнутри. Думали, с

часами придется попрощаться. Коллега посоветовала ему положить часы на ночь в миску с солью. Утром часы были как новенькие.

Ольга Ромашкова.



КАК ИСПЕЧЬ ТОРТ В ВИДЕ СЕРДЦА?

Хочу поделиться своим собственным ноу-хау. Конечно, можно купить специальную форму в виде сердца, но если такой нет под рукой, я подскажу, чем ее заменить.

Вам понадобится испечь два коржа: один квадратный, другой круглый. Квадратный положить на стол так, чтобы он стал ромбом, то есть одним из углов вверх. А круглый разрезать пополам и половинки приложить к верхним сторонам ромба. У вас получится сердце, которое останется только залить сверху шоколадом, кремом или глазурью так, чтобы не видны были стыки.

Алла Ковтун.



РАЗ, ДВА - И ОБУВЬ СУХАЯ

Если вы намочили ноги и не знаете, как быстро высушить обувь, - читайте внимательно. Разогрейте на сковороде крупную поваренную соль, засыпьте ее в носок, плотно его завяжите. Носок поместите в мокрый

ботинок - он соберет влагу. Может получиться так, что с первого раза не удастся просушить обувь полностью. Тогда просто замените носок с солью на сухой - он завершит работу.

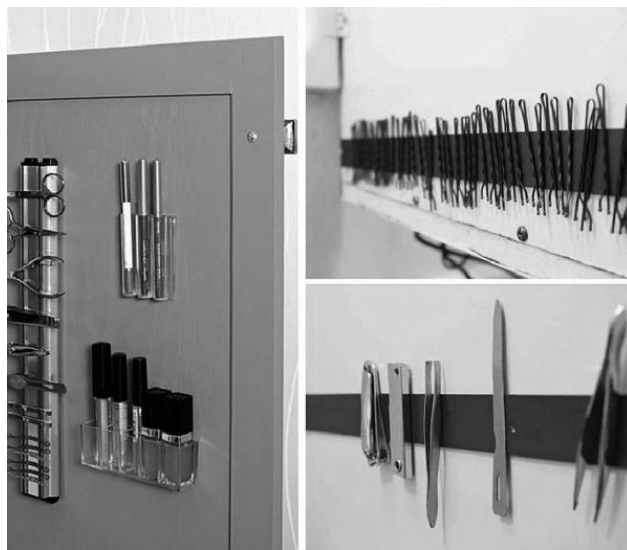
Полина Г.

МАГНИТНЫЕ ДЕРЖАТЕЛИ ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ

Чтобы маникюрные ножницы, щипчики, закладки, пилочки и т.п. мелочь всегда была под рукой и не терялась, можно приклеить к сте-

не шкафчика или в ванной магнитную ленту. Любая металлическая мелочь будет на видном месте.

Ольга Романец.



АРОМАТИЗАТОР СВОИМИ РУКАМИ

Уже давно делаю себе и в подарок друзьям гелевые ароматизаторы. Хочу поделиться рецептом с читателями журнала.

Сначала нужно приготовить гель: 2 ч. л. желатина залить 4 ст. л. воды, оставить на 15 минут. Спустя время добавить к составу 1 ч. л. красителя и влить 3 ст. л. горячей воды. Подождать, пока состав немного остынет, после чего добавить в него 5 мл глицерина. Аккуратно перемешать.

Состав практически готов. Осталось только взять небольшую стеклянную баночку, капнуть в нее 5-10 капель вашего любимого эфирного масла и залить сверху получившейся желатиновой смесью.

Обычно я делаю сразу несколько ароматизаторов, чтобы можно было выбрать тот, который больше подходит по настроению.

Арина Огородникова.

Выбираем закуску к вину



Красное сухое вино прекрасно сочетается с мясными блюдами. Подайте к нему буженину, телятину, ветчину. Не бойтесь использовать при приготовлении жирное мясо и острые специи - они помогут вину раскрыться. Еще один вариант - шашлык.

Красное полусладкое и сладкое вино станет дополнением к любому десерту. Мороженое, фрукты, конфеты, шоколад - вот прекрасные сочетания.

Белое сухое вино подойдет к морепродуктам, паштетам и рыбным блюдам.

Старайтесь не использовать во время приготовления острые соусы, чтобы они не перебили тонкий вкус этого вина. Поставьте на стол сырную тарелку - сыры можно сочетать с оливками и нанизать на шпажки.

Белое полусладкое и сладкое вино украсит десерт в виде торта или пирожных. Не стоит выбирать слишком приторные варианты, иначе вы рискуете переборщить со сладостью.

Розовое вино более универсально, вы можете подать его к любому блюду.

УДАЛЯЕМ ПЯТНА ОТ КРАСКИ И ФЛОМАСТЕРА



Наверное, каждая мама сталкивалась с тем, что ее карапуз в творческом порыве разрисовывал все, что под руку попадет, - стены, окна, двери и мебель. Столкнулась с этим и я. И если оттереть краску или фломастеры со стекла мне кое-как удавалось, то спасение деревянных поверхностей становилось буквально невыполнимой миссией. Но мамочки на детской площадке поделились простым и дешевым средством. На пятно нужно положить немного майонеза и через час тщательно вытереть участок. Точно так же можно снять старые наклейки с зеркала или холодильника. А если не хотите тратить время на оттирание пятен с мебели, то купите специальные краски, которые легко смываются водой. И ребенку радость, и вам уборки меньше.

Ольга.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЛИМОННАЯ ЦЕДРА?

Лимонная цедра - незаменимый помощник на кухне. К тому же она еще и полезна для здоровья - убивает микробы, поддерживает иммунитет!

Натертую на мелкой терке цедру лимона добавляю вместе с солью при готовке в макароны, в мясные и рыбные блюда. Не забываю про нее, когда занимаюсь приготовлением холодца или запеканки.

Они получаются очень ароматными и вкусными.

А уж какой замечательной выходит выпечка, если добавить в нее лимон-



ную цедру! Например, пикантный вкус приобретут кексы, шарлотка, бисквиты, пирожные и торты.

Софья Кулиш.



Легинсы И тепло, и модно!

Легинсы были весьма популярны в 1990-е годы, и сейчас мода на них возвращается. Многие носят их исключительно как домашний вариант. А вот стилисты считают, что этот предмет гардероба достоин большего.

Первое, что надо учитывать, - это тип фигуры. Если проблем с лишними килограммами у вас нет - смело надевайте легинсы. Для холодной погоды подойдут утепленные варианты, которые можно носить как самостоятельную деталь гардероба, не требующую дополнения в виде юбки или платья. Если же ваш выбор пал на тонкие легинсы, их необходимо сочетать с туникой или юбкой выше колена. Идеальным дополнением также станет объемный вязаный свитер или кардиган. Сверху можно накинуть удлиненный пуховик, парку или шубку. Что касается обуви, лучше всего выбирать полботинки с меховой опушкой. Каблук может либо отсутствовать вовсе, либо быть невысоким.

Для офиса легинсы не подойдут, а вот для прогулки с друзьями, визитов в кафе будут как нельзя кстати. В таком случае рассмотрите не однотонные варианты, а изделия с рисунком - геометрическим, абстрактным. Весной в последнее время стало модным носить легинсы с изображением оленей.

КЛАТЧ – МИКРОМИР У ВАС В РУКАХ

Маленькие сумочки смотрятся очень изящно, но помещаются в них не так много. Куда же с ними тогда ходить?

Анна.

Клатч - это не повседневная сумка. Для офиса, похода в магазин или встречи с подругой мы выбираем те модели, в которые легко поместится и косметичка, и аптечка, и ключи со связкой брелоков и многое другое. Клатчи же стоит брать с собой в исключительных случаях. Такими может стать, например, поход в театр, официальный визит в гости, посещение музея. Эта маленькая сумочка предпола-

гает и соответствующую одежду - классический или вечерний наряд.

Положить много вещей в клатч вы не сумеете, но этого и не требуется. Он создавался как аксессуар, а не вещевой мешок. Кстати, если вы собираетесь взять его с собой, обратите внимание на свои руки. Эта сумочка привлекает к ним повышенное внимание, а это значит, что маникюр и украшения (кольцо, браслет) должны быть на высоте.



МОДНЫЙ КАБЛУЧОК

В последнее время стала обращать внимание на оригинальные каблуки. Подскажите, какие новинки появились?

Мария.

В последнее время стали очень популярны оригинальные каблуки. Хотя многие из них подойдут исключительно для особых случаев, частью повседневного образа им не стать. Но некоторые из новинок могут запросто занять место в будничном гардеробе в качестве его изюминки. Среди них можно выбрать следующие.

1 Полюе, пустые. Эти каблуки, по сути, представляют собой лишь каркас, внутри они ничем не заполнены. Прекрасно смотрятся на изящных босоножках с множеством тонких ремешков.



2 Украшенные шипами. Причем шипы могут расположиться как на самом каблуке, так и по всей поверхности обуви. Такая деталь станет прекрасным дополнением для ботильонов.



3 Прозрачные, с внутренним наполнением. Такой каблук может стать настоящим миром, который можно долго рассматривать. Некоторые дизайнеры добавляют внутрь пузырьки, другие пускают туда металлические геометрические фигурки, третьи играют с полупрозрачными. Правда, каблук для таких экспериментов должен быть достаточно широким.



КАК НОСИТЬ УКРАШЕНИЯ?

Украшения - моя страсть, но я все время переживаю, что переборщу и буду выглядеть, как наряженная елка. Как этого избежать?

Надежда Голодько.

Нет сомнений: украшения хороши лишь тогда, когда они в меру. В случае если их слишком много, невозможно рассмотреть каждое и понять его прелесть.

Чтобы избежать ошибок, выбирайте комплекты. Пусть это будут кольцо, серьги и подвеска - все в одной гамме, в одном стиле. Металл не так важен - это могут быть как золото и серебро, так и бижутерия.

Если единого комплекта в наличии нет, сведите количество украшений к минимуму. Идеальное количество - два, например, кольцо и серьги, серьги и подвеска, кольцо и браслет. Так вы не вышибаетесь и будете смотреться элегантно.

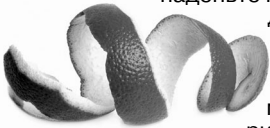
У вас есть одно украшение, но такое, что глаз не оторвать? Тогда наденьте только его. Пусть ничто другое не помешает ему блистать.

ЛОКТИ СТАНУТ ГЛАДКИМИ

Налейте в какой-нибудь сосуд 1 л горячей мыльной воды и добавьте 2 ст. ложки пищевой соды. Смажьте локти любым кремом и опустите в воду на 10 минут, растирая осторожно мелкой пемзой или специальной пилкой. Снова смажьте кремом и держите в воде еще 10 минут. В конце процедуры локти опять смажьте кремом. **Делайте так 1 раз в неделю, и после 8-10 процедур локти станут мягкими и гладкими.**

АПЕЛЬСИНОВАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ГРУБЫХ ПЯТОК

Высушенные корочки апельсина измельчите в кофемолке (хватит пары столовых ложек), добавьте растительное масло (лучше оливковое), чтобы получилась густая смесь (не переборщите с маслом). Промассируйте пятки смесью 5-10 минут, а потом хорошенько вытрите чистой салфеткой. Если случай запущенный, после массажа наложите эту смесь на пятки, оберните полиэтиленом, наденьте носки и **подержите полчаса**, после чего снимите и вытрите ноги.



АНГЛИЧАНКИ БРЕЮТ ЛИЦА

В погоне за молодостью кожи европейки взяли за бритвы!

«Очень завидовала мужу. Ведь он старше меня на пять лет, но морщин на лице гораздо меньше, - рассказывает 46-летняя англичанка Анджела. - Почему такая несправедливость, думаю. Женщины увядают раньше мужчин. Но однажды услышала - это происходит из-за того, что мужчины «омолаживают» лица бритвой! Это ведь и массаж, и пилинг!» Теперь женщина почти не тратит денег на уход за лицом. Ей нужна только бритва, немного пены и несколько минут в

день. Делает она это 3 раза в неделю и уверяет, что из-за бритвы волосы не становятся более толстыми и темными, а макияж теперь наносится и смывается легче, да и кожа стала более гладкой и яркой.

Мнение специалиста. Вся Европа помешалась на новом способе омоложения, но не нужно брать пример. Мужская кожа толще от природы, только и всего. Так что дело тут не в бритве.

С. АНТОНЕНКО,
дерматолог, врач I категории.

ЗАКОЛКИ ПРОРЕДЯТ ШЕВЕЛЮРУ

Есть бытовые вещи и привычки, связанные с ними, которые день за днем вредят внешности.

От мобильного телефона - прыщи

Ученые исследовали мобильные телефоны на количество бактерий. Выяснилось, что микробов на экране в 18 раз больше, чем на ручке от бабка унитаза. Так что, если вы не чистите мобильный телефон, он может стать причиной появления прыщей.

Тесная одежда - к отекам

Она приводит также к застою крови и лимфы. Если не можете похвастаться упругими мышцами, лишняя жидкость будет накапливаться в межклеточном пространстве, что непременно приведет к целлюлиту.

Питательного крема не должно быть много

Даже самый лучший крем может навредить, если пользоваться им слишком активно. Не стоит накладывать его толстым слоем - под

такой пленкой кожа не дышит, а значит, вероятно появление отеков, синяков под глазами и нездорового цвета лица. Излишки крема нужно обязательно снимать салфеткой.

Из-за подушки - второй подбородок

Высокая подушка может стать причиной появления второго подбородка. Поэтому тем, кто привык спать на спине, не стоит выбирать подушки толще 15 см. Впрочем, испортить внешность рискуют и любители спать на животе. Во-первых, когда утыкаетесь в подушку, кожа испытывает нехватку кислорода, что может вызвать отеки. Во-вторых, такая поза приводит к тому, что лицо мнется, это может ускорить появление морщин.

Втирайте каждый вечер в ногти капельку оливкового масла. Они станут крепкими и будут быстрее расти.

Кожа не любит горячую воду

Особенно в сочетании с едким мылом. Оно смывает липидный слой с кожи, делая ее сухой и уязвимой перед ветром, солнцем и холодом. В итоге могут появиться морщинки, покраснения и шелушение. Не стоит также увлекаться паровыми ванночками и контрастным душем. Если кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи, такие процедуры могут вызвать появление некрасивых звездочек.

Тугая резинка - испытание для волос
Высокие и тугие прически нарушают кровообращение кожи головы, в результате волосные луковицы не по-

лучают питательных веществ и кислорода. А потому любовь к заколкам и резинкам для волос может привести к поредению шевелюры.

Не читайте лежа



Если любите читать лежа, готовьтесь к появлению складок на шее. Увы, кожа там слишком нежная, поэтому мимические морщины в этом месте появляются в первую очередь. Ну а если еще и привыкли читать в темноте или при неправильном освещении, морщины появятся не только на шее, но и вокруг глаз. Ведь, чтобы разглядеть написанное, вам придется постоянно щуриться.

А. Скандерова,
терапевт, врач высшей категории.

Коллекция рецептов



ПЕЧЕМ ЦВЕТНЫЕ БЛИНЧИКИ

Никаких красителей для приготовления не понадобится. Зеленый цвет блинам придаст шпинат, розовый – свекла, желтый – куркума, шоколадный – какао.

Свекольные на ряженке

1,5 стакана молока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 стакана муки, 4 ст. ложки ряженки, 2 ст. ложки сахара, 200 г свеклы, 1 яйцо, щепотка соли.

Свеклу отварите или запекуйте, разрежьте на 12-14 кусочков, добавьте в молоко и измельчите при помощи миксера. Добавьте яйцо, ряженку, сахар, соль и муку, хорошо перемешайте и

оставьте тесто на полчаса. Выпекайте на среднем огне с обеих сторон. Подавайте с любой соленой начинкой.

Шоколадные

100 г муки, 3 ст. ложки порошка какао, 1/4 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 яйца, сливочное или растительное масло для жарки, 300 мл молока, ванилин по вкусу.

Просейте муку, смешайте с какао, пудрой и солью. Смешайте жидкие ингредиенты и постоянно вымешивая, влейте в мучную смесь. Когда тесто станет однородным, накройте и уберите в холодильник на 30-40 минут. Разогрейте сковородку и выпекайте блины.

Зеленые на шпинате

100 г шпината, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 200 г муки, 100 мл подсолнечного масла, специи по вкусу.

Шпинат промойте, очистите от корешков и измельчите в блендере с небольшим количеством масла. Полученную массу смешайте с яйцами, мукой и молоком. Блинчики выпекайте как обычно, подавайте с мясом, курицей, сметаной, плавленым или творожным сыром.

Желтые с куркумой

2 куриных яйца, 400 мл молока, 1/4 чайной ложки мелкой соли, по 1 чайн. ложке сахара и порошка куркумы, 150 г муки, масло для жарки.

Лучше использовать домашние яйца – у них ярче желток. Взбейте яйца с сахаром, куркумой и солью, добавьте молоко и 1 ст. ложку масла. Всыпьте муку и перемешайте, чтобы тесто было однородным. Дайте ему постоять 5 минут и выпекайте блины. Начинка может быть любая – картофельная, грибная, мясная, из печени или сыра.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Жареная

в тесте с овощами

1 рыба, 10 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, соль, перец.

Рыбу очистите, удалите внутренности, плавники и голову, промойте, нарежьте тонкими кусками, посолите, поперчите. Приготовьте жидкое тесто: в муку добавьте яйцо, разведите молоком. Окуните куски в тесто и обжаривайте на масле. Очищенный картофель нарежьте и обжарьте.



Запеченная в томате

0,8-1 кг рыбы, растительное масло для жарки, 0,5 стакана томатного пюре, 1 кг баклажанов, 3 ст. ложки муки, перец.



Рыбу нарежьте на куски, посолите, поперчите и обжарьте до полуготовности. В конце добавьте томатное пюре. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите, дайте постоять 15-20 минут, обсушите, запанируйте в муке и обжарьте.

Выложите рыбу в смазанный маслом сотейник с томатным пюре, сверху положите баклажаны, влейте несколько ложек горячей воды и масла, запекуйте в духовке.

ПРИ ДИАБЕТЕ И НЕ ТОЛЬКО

Гречка по-монастырски.

150 г грибов (при диабете особенно полезны вешенки, шампиньоны, рыжики и опята), 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана гречневой крупы, растительное масло для жарки, зелень (петрушка, укроп, сельдерей), соль по вкусу. Грибы варите в кипящей воде 20 минут, остудите и нарежьте соломкой. Добавьте порезанный лук и обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Всыпьте гречку, жарьте еще пару минут, посолите и залейте горячей водой. Варите до готовности гречневой крупы. Подавайте со свежей зеленью.



Чечевичная запеканка с творогом



200 г чечевицы, 100 г творога, 1 яйцо, соль и специи по вкусу. Чечевицу замочите на ночь, утром отварите (35-40 минут, пока не разварится). Остудите, смешайте с творогом, добавьте специи, яйцо и взбейте. Запекайте в духовке при 200 градусах около часа, пока масса не станет плотной и лишняя сыростка не испарится.

СУП С ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНЬЮ И МАЦОНИ

600 г мацони или кефира, 300 г молодой зелени, по 2 картофелины, луковицы и зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, острый красный перец, соль, черный перец.

Картофель, лук и чеснок мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном обжарьте на масле до мягкости лук и чеснок. Добавьте картофель, влейте кипяток (500 мл), доведите до кипения и готовьте до мягкости картофеля. Всю зелень (крапива, шпинат, черемша, кресс-салат) мелко нарежь-

те, положите в сито, установите в кастрюлю, наполненную кипящей водой, накройте крышкой и варите на пару 5 минут. Добавьте ее в суп, посолите, поперчите, снимите с огня, блендером измельчите до однородности и остудите. Смешайте суп с мацони и подавайте.

СОЧНАЯ ГОВЯДИНА ПО-КИТАЙСКИ

300 г говядины, 1 острый перец, 4 зубчика чеснока, 1/3 стакана соевого соуса, масло для жарки, свежий имбирь, зеленый лук по вкусу.

Говядину нарежьте тонкой соломкой, порубите 3 зубчика чеснока, мелко нарежьте острый перец. В подходящую емкость выложите мясо, чеснок, перец, добавьте порезанный имбирь. Залейте мясо соевым соусом, перемешайте и оставьте мариноваться на 30-40 минут.

В толстостенной широкой сковороде разогрейте масло. Быстро обжарьте в нем нарезанный зубчик чеснока и достаньте его. Опустите в масло мясо и жарьте до легкой корочки - не пересушите, иначе станет жестким. Посыпьте нарезанным зеленым луком.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

1 яйцо, 4 редиски, 2 небольших огурца, зеленый лук, соль и сметана - по вкусу.

Яйцо отварите вкрутую, остудите и порубите кубиками. Редис и огурцы порежьте тонкими дольками. Зеленый лук мелко нарежьте. Смес-

шайте все в салатнике, посолите по вкусу и заправьте сметаной. Подавайте сразу, чтобы не успел выделиться огуречный сок.

Из курицы



ТУШЕННАЯ В КЕФИРЕ

1 курица, 0,5 л кефира, 2 зубчика чеснока, укроп, черный перец, соль, майонез.

Курицу нарежьте, обмажьте майонезом, выдавите чеснок, посолите, поперчите и залейте кефиром. Перемешайте и оставьте на час. В сотейник налейте немного растительного масла, выложите курицу и залейте соусом, в котором она мариновалась. Тушите 40 минут.

ОТБИВНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ
1 куриная грудка, 150 г сыра, 200 г ветчины, 2

яйца, панировочные сухари, соль, растительное масло.

Сыр, грудку и ветчину нарежьте тонкими пластинами. Каждую мясную пластину отбейте и посолите. На



половину отбивной положите сыр, ветчину, снова сыр. Накройте второй отбивной. Обваляйте ее в сухарях, затем обмакните во взбитые яйца и опять в сухари. Жарьте до золотистой корочки.

РУЛЕТКИ С СЫРОМ
2 куриных филе, пучок любой зелени, 1 яйцо, 100 г сыра, соль, перец.



Сыр натрите, зелень нарубите, яйца взбейте, все перемешайте. Филе промойте, разрежьте вдоль на равные пласты, отбейте, натрите солью и перцем. На каждую пластину выложите по 2-3 ст. ложки начинки и размажьте ровным слоем. Каждый кусок грудки сверните в рулет. Рулетики выложите на листы фольги, заверните, уложите в форму и запекайте 20 минут при 200 градусах.



В доме малыш

Сахарные пряники

2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды, 2 желтка, 5 стаканов муки, корица и имбирь по вкусу.

Половину сахара разогрейте на сухой сковороде до коричневого цвета, влейте воду и, размешивая, добавьте остальной сахар, масло и специи. Немного остудите и всыпьте муку (3,5 стакана). Вмешайте желтки и остальную муку. Тесто должно получиться пластичным. Раскатайте его толщиной 1-1,5 см, вырежьте фигурки и выложите на противень, присыпанный мукой. Выпекайте около 30 минут.



ДЕРЕВЬЯ НА УЧАСТКЕ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Нужны ли деревья на дачном участке? Один ответит: конечно, какая же фазенда без яблоньки или любимой рябины? Второй возразит: деревьям на огороде не место! Третий похмет плечами: годами растут - и пусть растут. Кто же прав?

Попробуем взглянуть на проблему с объективной, агрономической точки зрения. Срок жизни деревьев немалый, выкорчевать их непросто, да и надо ли?

Расцвели яблони и груши

Какая же дача без плодовых деревьев? Ведь так приятно летом сорвать с выращенного своими руками деревца яблочко или грушу. Даже на шести сотках при правильной планировке найдется место для яблонь, груш, слив, вишни, а может быть, даже черешни, алычи и абрикоса. Сегодня в садоводческих магазинах и на специализированных ярмарках можно купить самые разные сорта плодовых деревьев - такие, что еще с десятков лет назад самым опытным садоводам и не снились. Приобретая саженцы, учитывайте климатические условия вашего региона. Лучше всего приобрести зимостойкие сорта, тогда хлопот по укрытию их на зиму будет меньше, а урожай больше. Но если кому-то покажется, что посадил деревце - и собирай потом с него сочные плоды, спешу разочаровать. Плодовые деревья на участке - это постоянная головная боль дачника. Во-первых, их нужно правильно разместить. Например, яблони и груши нельзя сажать рядом с калиной, сиренью, розами, жасмином, хвойными. Считается также, что отрицательно сказываются на урожае яблони ближние посадки картофеля. Лучшими соседями для яблони или груши станут вишня, малина, черешня и слива. Новое плодородное дерево никогда не высаживается на

месте старого - лучше отступить от него 1,5-2 м. Добавлю, что от момента посадки до сбора первого урожая пройдет несколько лет. А вот насчет срока жизни плодовых деревьев беспокоиться не стоит: в среднем период плодоношения, например, у яблонь, составляет 20-30 лет. Как говорится, на наш век хватит. Во-вторых, плодовые деревья требуют постоянного ухода - обрезка, удобрение, защита от вредителей, побелка, укрытие на зиму, установка подпорок, полив. В-третьих, сбор и хранение урожая также требуют немалых усилий. К тому же придется убирать опавшую листву. Так что сами решайте, нужны ли на вашем участке плодовые деревья или нет.

Для души и красоты

Помимо плодовых деревьев, на дачном участке часто высаживают черемуху, сирень, иргу. Эти деревья и кустарники, помимо своей декоративности, приносят огромную пользу: привлекают на ваш участок насекомых, опыляющих овощи, а значит, увеличивающих урожай.

Есть дачники, охотно высаживающие на своем участке такие деревья, как береза, ива, дуб. Они тоже могут приносить пользу: например, служить естественной защитой и закрывать огород от сильного ветра. Если ваша фазенда располагается на склоне и ей грозит сползание грунта, то крепкие корни деревьев предотвратят эту проблему. Для многих участков слабым местом являются расположенные близко к поверхности подземные

воды. Приобретая дачу осенью, об этой напасти вы можете даже не подозревать: узнаете весной, когда весь грунт утонет в воде. Осушать такие участки недешево. Но отличным решением может быть высаживание на них ивы или березы: они любят влагу и помогут вам избавиться от проблемы естественным путем.

Отдельной головной болью при наличии на дачном участке деревьев, как плодовых, так и декоративных, является затенение. Ведь даже небольшое сокращение солнечного света отрицательно скажется на росте растений и урожае. А для маленького участка это беда. Поэтому нередко дачные деревья становятся яблоком раздора между соседями: посадил у забора яблоньку, а ее крона треть соседского огорода погрузила в тень. Как же быть?

Во-первых, нужно тщательно продумать место посадки каждого деревца. Во-вторых, необходимо постоянно прореживать крону, а нижние ветви срезать. В-третьих, под кронами деревьев можно высаживать теневыносливые культуры, а к ним относятся: салат, чеснок, лук, капуста, руккола, шпинат, щавель, картофель, свекла, морковь, репа, редис, редька, укроп, петрушка, лесная земляника. Из цветов это могут быть хоста, львиный зев, барвинок, настурция, шалфей, анютины глазки, папоротник, морозник и некоторые другие. Список, как вы видите, немаленький. Конечно, начать лучше с небольших грядок и оценить результат: как будут развиваться растения в тени. Чтобы компенсировать недостаток солнца, приподнимите грядку, мульчируйте и удобряйте почву, а пространство между культурами покройте светоотражающей пленкой. Увеличьте полив, ведь деревья отберут у овощей не только свет, но и ценную влагу.

А как же елочка?

Мне встречались садоводы, свято верящие в примету, что ель на участке - дурной знак. Они и правы, и неправы одновременно. И дело вовсе не в суеверии. Ель, как и другие хвойные, имеет очень развитую корневую систему - такую, что способна не только навредить соседним растениям, но и разрушить кирпичный забор или даже фундамент дома. С другой стороны, хвойные очищают воздух и наполняют его целебным ароматом. Так что если решите посадить ель на участке, то выбирайте карликовые сорта и высаживайте их на расстоянии 3 м от дома. То же самое касается и других хвойных. И конечно, убирать опавшую хвою и шишки - дело хлопотное. Использовать их можно для компостной кучи, но имейте в виду, что перегнивают они очень-очень медленно.

✓ Сжигать хвою на участке нельзя: при горении она выделяет опасные для жизни канцерогены.

Поздравления

Лину РАДЕВУ-НЕРГАДЗЕ
поздравляем с днем
рождения.

Желаем всех земных благ,
долго жить в любви. Пусть
Господь Всевышний хранит
тебя и твою новую семью.
Желаем Леночке любви
и света,
Познать скорее радость
материнства.
Пусть о ней поет муза поэта
И жизнь полна гармонии,
единства.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Малуза Горанова,
Донка Младенова,
Кристина Димитрова,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Анна Димчева, Стефка
Дончева, Лада Николова,
Вероника и Даниэла Колевы,
Ионка Христова, Алла,
Полина и Радостина Станчевы,
Ангелина Жеранова,
Этери Марташвили,
Майя Тетиашвили,
Елена Микелашвили,
Лали Нергадзе,
Лана Манагадзе,
Иорданка Евтимиади,
Кристина Лазару, Инна Зорина,
Лолита Папандопуло.

Галину БАНДУРУ от всей
души поздравляем с
днем рождения.

Желаем хорошего настроения,
удачи, успехов в музыкальной
деятельности. Пусть Господь
хранит твой семейный очаг.
Сладко звучат стихи, музыка,
песни...
Скрипка, бандура... Играют
любя.
Галю мы любим, слушаем
вместе.
Мы поздравляем, Галя, тебя!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Орфаниди,
Анна Димчева,
Малуза Горанова,
Марина Мурадян,
Раиса Смирнова,
Ирина Подсоснок,
Мари Гличева,
Елена Микелашвили,
Манана Николадзе,
Наргиза Оганова,
Лорина Развигорова,
Ирина Стасюк,
Валентина Рудник,
Анна Еловенко,
Любовь Искренко,
Инна Артеменко,
Анна Титвинидзе,
Юлия Кузнецова,
Евгения Орнитова,
Тасико Векуа.

Софию (Софо)
БОЛКВАДЗЕ
поздравляем с днем
рождения.



Желаем хорошего настрое-
ния, крепкого здоровья,

быть всегда веселой и жен-
ственной.

Красавица София
На топ-модель похожа.
Ее чтоб ни спросили,
Выглядит всех моложе.
София наша радость,
Душа ее так нежна,
А с ней добро и сладость,
Живи ты безмятежно!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лия Арвеладзе,
Лили Музенитова,
Светлана Губкина.

У Янниса ИКОНОМИДИ
и Элпиды КЕССИДИ
родилась внучка,
а у Леонида
ИКОНОМИДИ
и Майи ВЕНКОВОЙ
родилась
дочень **Виолетта.**

Поздравляем всех близких с
этим долгожданным событи-
ем. Расти доброй, порядоч-
ной, красивой сердцем и
душой, наша маленькая фи-
алочка.

Родилась в светлом апреле,
Маленькая Виолетта.
Это чудо, в самом деле,
О тебе песня пропета.
Ты живи на радость маме,
Улыбайся, кричи громко,
Будь ты доброй и упрямой,
Лепечи красиво, звонко.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Иорданка Евтимиади,
Эвридика Энгопуло,
Мария Саввиди, Анатолий
Цагариди, Ирина и Ольга
Энтиди, Нина Харациди,
Йоргос и Нина Астериади,
Елена, Зоя и Раиса
Назлиди, Анна Фотова,
Лолита Папандопуло, Ирина
Георгиади, Анна Бостаниди,

Алла Караиланиди,
Варвара Каниди, Мелина и
Эмилия Родаки,
Наталия Псаропуло,
Искра и Миранда
Арабаджиевы,
Жанна Еджубова,
Росица Билянкова,
Инга Юмашева,
Натия Сацерадзе,
Пепела Копалеишвили,
Лела Ниникури,
Мария Драгомириу,
Ланда Урзичану,
Беата Складовская,
Нина Ветлицкая,
Любовь Истомина,
Лили Погосян,
Мари Гличева,
Георгий, Марианна
и Тодор Трайчевы,
Анфиса Буюклиева.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

Познакомлюсь с серьез-
ным мужчиной, который
умеет ценить и уважать
женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Имею желание поознако-
миться с прекрасной жен-
щиной для создания семьи.
Чуткой, доброй, красивой,
без вредных привычек.
Возраст – от 30 до 50 лет.
Меня зовут Альберт, 46 лет,
имею серьезные намере-
ния.

Тел.: 568. 78-11-25.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Погода. Идея. Спа. Блат.
Анчар. Кадило. Право.
Лом. Барщина. Латур. Нар.
Локоть. Золото. Па. Вайку-
ле. Норка. Трава. Аламак.
Пас. Нанду. Икарус. Дирол.
Мате. Колье. Билибин. Леш-
ший. Рана.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Польза. Черника. Соул.
Акант. Ноль. Постап. Улов.
Доброта. Удел. Фас. Койот.
Палермо. Рупор. Пиано.
Труха. Оби. Линь. Василий.
Лета. Она. Пенал. Ремар-
ка. Амир. Трюм. Раба. Агу-
тин. Парк. Сена.

СВЕТЛЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
железный жемчужинный

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



**Одному за рулем
скучно ехать,
особенно если
дорога предстоит
дальняя.
А потому некоторые
водители
в качестве
спутников
берут с собой
животных.**

ЖИВОТНЫЕ- ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

Кто за рулем?

«Как только я ее увидел, то сразу понял - мы никогда не расстанемся», - вот так, за считанные минуты и 40 долларов наличными американец Терон Хамфри обзавелся настоящим другом - собакой по кличке Мэдди.

До встречи с Тероном максимум, что видела Мэдди в жизни, это кусочек неба и своих соседей по собачьему приюту. Но теперь ее жизнь резко изменилась. За год они с Тероном объехали практически все Соединенные Штаты. Терон - фотограф, а Мэдди, как вскоре выяснилось, - фотомодель от бога.

- Она способна по моей команде замереть практически в любой позе, - рассказывает Хамфри, - и может «держать кадр» столько, сколько мне нужно. Мэд-

ди можно нарядить в одежду, натянуть на уши шапочку, вложить в лапу какой-нибудь предмет, например телефон, - она все сносит терпеливо и с достоинством настоящей модели. А самое главное - с ней весело путешествовать. С момента появления Мэдди мои обычные рядовые поездки превратились в настоящее приключение.

С Мэдди может поспорить черный кот по кличке Лава. Ему восемь лет, и семь из них он провел на приборной панели огромного американского грузовика. Дело в том, что Робин, хозяин Лавы - дальнбойщик, и 300 дней в году он проводит, кося по Североамериканскому континенту. Робин вместе с Лавой проехали 48 штатов и уже 12 раз пересекали канадскую границу. Как и Мэдди, кот очень любит позировать перед камерой. А еще он обожает

слушать музыку и своего хозяина, когда тому захочется пожаловаться на жизнь или просто поговорить. Как и предыдущие наши герои, Робин с Лавой познакомились в приюте - кот сам выбрал себе хозяина, запрыгнув водителю на плечо, как только тот оказался поблизости.

Сибирский «колдун»

Животные скрашивают путь не только американским, но и российским дальнбойщикам. Некоторое время назад Евгений из города Лесосибирск подобрал на дороге раненую сову. Пока сова выздоравливала, она с Евгением успела объехать пол-Сибири, и водитель очень много узнал о жизни пернатых. Разумеется, узнал не от самой птицы - в перерывах между поездками мужчина штудировал специальную литературу по уходу и кормежке представителей семейства совиных и советовался со специалистами.

Через некоторое время к сове присоединился заблудившийся на трассе маленький ежик - его водитель позже передал в хорошие руки. А вскоре сова выздоровела и... отказалась покидать своего спасителя. Так они с тех пор и ездят вдвоем.

Хотя нет, уже втроем. Совсем недавно в боковое зеркало автомобиля Евгения влетел птенец филина и рухнул на дорогу с поврежденным крылом. Сначала водитель переживал, что сова с филином не уживутся, но впоследствии оказалось, что все не так страшно, и пернатые относятся друг к другу с уважением. Теперь Евгений колесит по Сибири как заправский лесной колдун: слева от руля на дороге шуруется здоровая сова, а из-за плеча со стороны спального места хлопает глазами пусть еще маленький, но зато самый настоящий филин.

Евгений прекрасно понимает, что птицы к нему привязались, и переселить их обратно в дикую природу уже не удастся - там они не выживут. Он тоже привязался к своим питомцам и расставаться с ними не собирается. По возвращении из рейса и сова, и филин получают законную «прописку» в доме дальнбойщика. Тем более что близкие Евгения очень даже не против приобщения в семействе.





Плетеные корзины

Прекрасным дополнением к любому интерьеру станут плетеные корзины. Их наполнение может быть самым разным в зависимости от ваших потребностей.

- **Цветы.** Живые или искусственные, в плетеной корзине они будут смотреться великолепно. Поставьте их на подоконник или подвесьте на балконе.
- **Рукоделие.** Пряжа, спицы, набор для вышивания – пусть все будет в одном месте. Такую корзину можно поставить рядом во время работы.
- **Полотенца.** Полотенца для гостей или собственные экземпляры ровной стопочкой положите в корзину.
- **Журналы.** Разбросанные раньше по всей гостиной, теперь они уместятся в одной корзине. Ее можно поставить около дивана.
- **Кошка или собака.** Плоская широкая корзина может стать удобной лежанкой для вашего домашнего любимца. Не забудьте постелить на дно одеяло. ■



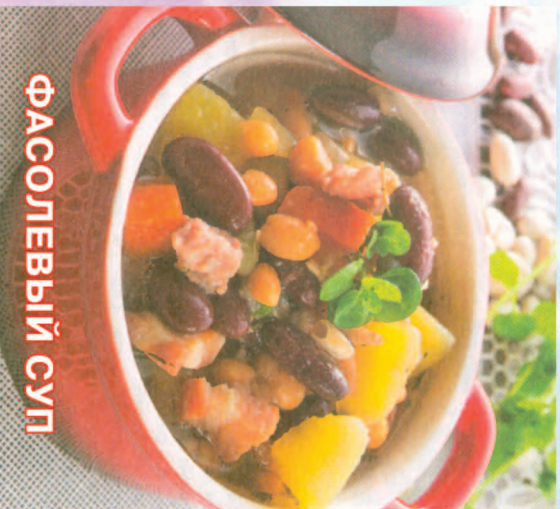


ГРЕЧКА С ГРИБАМИ

Шампиньоны - 500 г, лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., масло топленое - 2 ст. л., бульон овощной или мясной - 3 стакана, крупа гречневая - 150-200 г (в зависимости от размера горшочка).

Грибы почистить, нарезать соломкой и обжарить на топленом масле. Добавить мелко нарезанные лук и морковь (морковь можно натереть на крупной терке), все вместе обжарить до готовности. Гречку прокалить на сухой сковороде, затем промыть. Приготовить овощной или мясной бульон. Перед готовкой 4 горшочка с крышками опустить на 15 мин. в холодную воду. Разложить в горшочки грибы с овощами. В каждый горшочек насыпать гречку - по 6-8 ст. л. Залить бульоном на 1,5 см выше уровня гречки и перемешать.

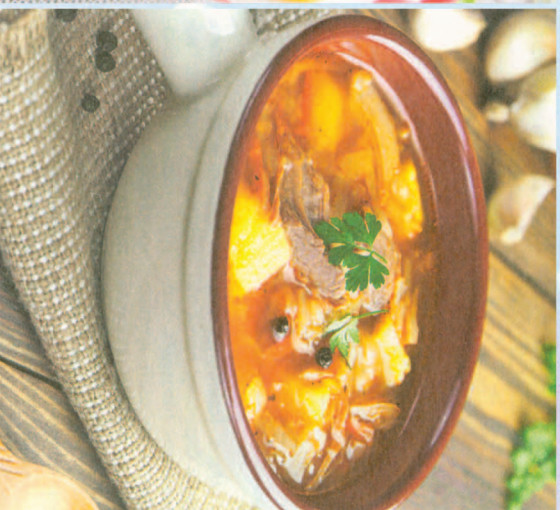
Накрыть горшочки крышками и поставить в духовку, разогретую до 200 градусов. Через 20 мин. крышки снять и готовить еще 15 мин.



ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Свинина копченая (рулька, ребрышки) - 500 г, картофель - 4 шт., фасоль красная сухая - 1 стакан, соус томатный - 4 ст. л., масло растительное - 2 ст. л., лук репчатый - 2 шт., морковь - 1 шт., лавровый лист - 4 шт., соль, перец, душистый перец - по вкусу.

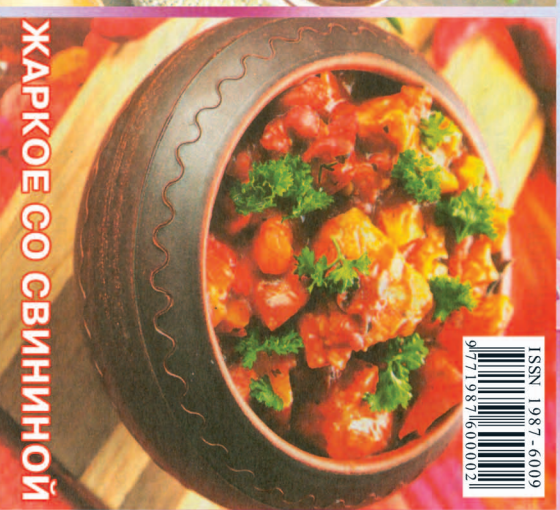
Фасоль на ночь замочить в холодной воде. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками. На растительном масле обжарить овощи до золотистого цвета. Свинину промыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать кубиками. Перед готовкой 4 горшочка с крышками опустить на 15 мин. в холодную воду. Обсушить и уложить в них подготовленные ингредиенты: сначала копченую свинину, потом картофель и фасоль, далее зажарку, соль и приправы. Добавить по 1 ст. л. томатного соуса и долить водой так, чтобы она на 2 см покрывала мясо с овощами. Накрыть горшочки крышками и поставить в разогретую до 160 градусов духовку на 2 ч.



ЩИ ИЗ КАПУСТЫ

Мясо - 400 г, капуста белокочанная - 400 г, лук репчатый - 3-4 шт., морковь - 2 шт., картофель - 4 шт., перец черный горошком - 12 шт., лавровый лист - 2 шт., соль по вкусу, тесто дрожжевое - 200-250 г.

Мясо (свинину, говядину, баранину) промыть, нарезать соломкой. Картофель нарезать крупными кусочками, морковь - крупной соломкой. Капусту шинковать мелкой соломкой. Перед готовкой 4 горшочка опустить на 15 мин. в холодную воду. Подготовленные овощи и мясо уложить в горшочки, добавить раздавленные горошины черного перца и лавровый лист, залить кипятком, посолить, накрыть горшочки лепешками из дрожжевого теста и поставить в духовку, разогретую до 200 градусов. Как только щи закипят, уменьшить температуру до 150 градусов и готовить еще 40 мин. Подавать щи, посыпав рубленой зеленью. К блюду в горшочке можно подать пироги с несладкими начинками.



ЖАРКОЕ СО СВИНИНОЙ

Свинина - 500 г, картофель - 6-7 шт., лук репчатый - 4 шт., морковь - 2 шт., перец болгарский - 3 шт., стебель сельдерея - 2 шт., соль и приправы - по вкусу, кетчуп - 4-6 ст. л., масло растительное для жарки. Морковь натереть на крупной терке.

Лук нарезать, обжарить до золотистого цвета. Добавить к нему морковь, немного воды и потушить 5 мин. Свинину нарезать, добавить к луку с морковью, добавить соль и приправы, обжарить. Влить кетчуп и тушить на слабом огне 30 мин. Картофель и сельдерея нарезать кубиками, болгарский перец - крупной соломкой. Картофель посолить и обжарить на растительном масле до полу готовности. Овощи (без картофеля) добавить к мясу, потушить 5-10 мин. Перед готовкой 4 горшочка с крышками опустить на 15 мин. в холодную воду. Выложить в них картофель, затем мясо с овощами, накрыть крышками. Готовить в духовке 50 мин. при 180 градусах.