

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№30

август 2016

цена:
1,5 лари

Тайна

ароматов

стр.36

Фитнес по

биоритмам

стр.33

Как защитить

себя?

стр.18

Лунный календарь

на август

стр.25

Фрида Кало и Диего Ривера

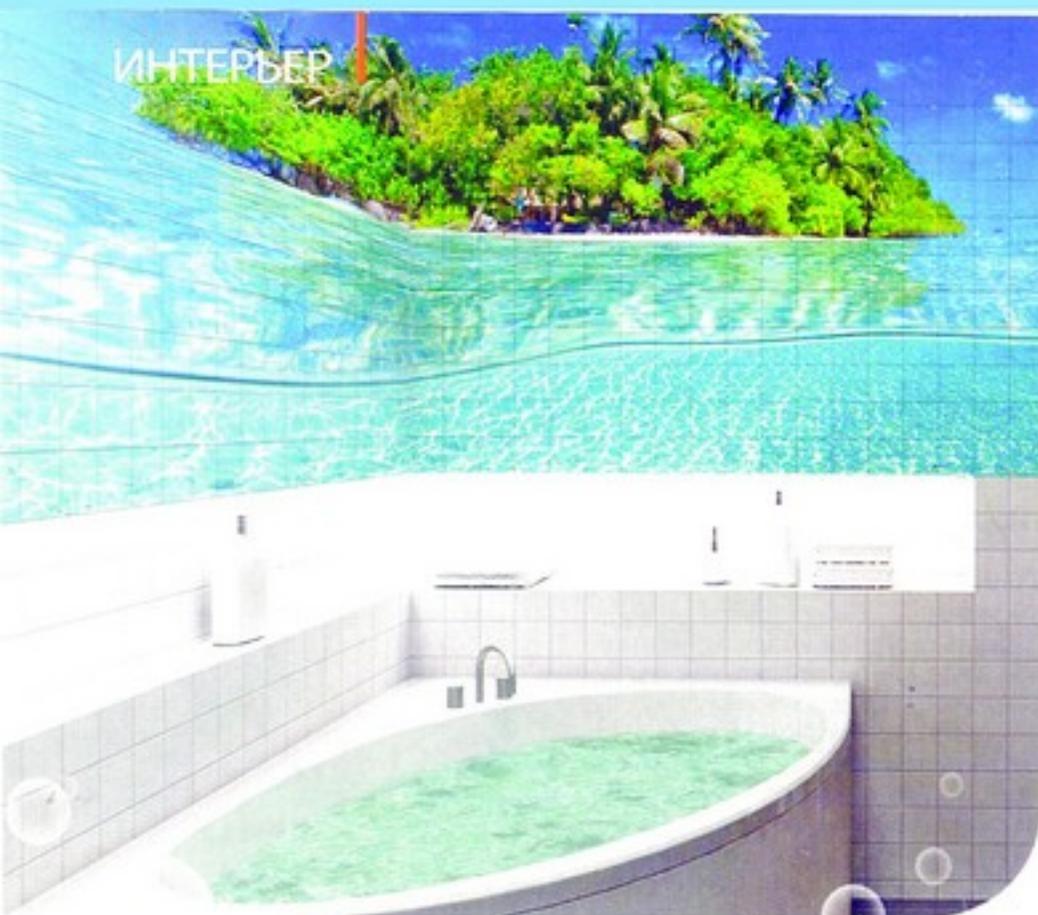
История любви

стр. 20-21

Наталья Антонова

“Я учю детей думать”

стр.16-17



Выбираем плитку для маленькой ванной

Приступая к выбору подходящего варианта плитки, в первую очередь следует обратить внимание на цвет. Для маленькой ванной подойдут светлые тона. Хорошо будут смотреться теплые оттенки. Оригинально выглядит чередование двух близких друг к другу тонов. Если вам все же хочется использовать темные оттенки, присмотритесь к глубоким тонам – например, к синему.

Размер плитки не должен быть слишком большим и слишком маленьким. Золотая середина – 20×30 см. Лучше выбрать прямоугольную форму, за счет которой можно поиграть с размерами помещения. Например, если вам требуется зрительно увеличить высоту ванной комнаты, разместите прямоугольную плитку вертикально. Если же стоит задача расширить помещение, нужно прибегнуть к горизонтальной раскладке. Дизайнеры советуют воспользоваться маленькими хитростями при выборе плитки для маленькой ванной:

• **3D-эффект.** Составьте из специальных плиток изображение морского

берега – с волнами, ракушками, песком. Возникнет эффект погружения, и в ванной комнате появится третье измерение – глубина.

• **Зеркальная плитка.** Ее нужно размещать небольшими точечными вкраплениями – как декоративный элемент. Только в этом случае она создаст необходимый эффект.

• **Мозаика.** Рекомендуется разместить лишь на одной стене из четырех или в качестве декоративного островка – вокруг раковины, например.

• **Рисунки.** Хватит одного-двух для всего помещения. Они будут отвлекать внимание от основного тона.

• **Глянecь.** Купите плитку с глянцевой поверхностью. Она отражает свет и визуально увеличивает пространство.

И последний секрет – ваша плитка и ванная комната в целом заиграют новыми красками, если вы добавите чуть больше света. Дополнительные светильники будут очень кстати! ■



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАК ВОЛКИ ВОССТАНОВИЛИ ЕСТЕСТВЕННУЮ СРЕДУ ОБИТАНИЯ

Когда в 1995 году четырнадцать волков были выпущены на волю в Йеллоустонском национальном парке, ученые и не подозревали, что это кардинально изменит всю экосистему парка.

Волков не было в парке 70 лет, и все это время там царствовали олени, которые за годы бесконтрольного размножения (все усилия людей по контролю их популяции не приносили успеха) нанесли сильнейший урон местной флоре. Четырнадцать волков, конечно, не смогли съесть всех оленей, но они заставили тех осторожнее выбирать места для пастбищ и избегать некоторых участков парка. На тех местах начала возрождаться растительность. За шесть лет коли-



чество деревьев увеличилось в пять раз. Появились бобры, которым деревья нужны для постро-

ки плотин. В заводях завелись ондатры, утки и рыбы. Волки уменьшили популяцию шакалов, что

привело к увеличению количества зайцев и мышей, а те, в свою очередь привлекли в парк ястребов, хорьков и лис. В парк пришли медведи, так как они смогли отгонять волков от их добычи или доедать их объедки. В парке увеличилось количество ягод.

Но самое удивительное, волки изменили течение рек. Их русла выпрямились и стабилизировались, уменьшилась эрозия берегов. Случилось это потому, что влияние волков на оленей привело к взрывному росту деревьев и травы по берегам рек, что привело к их укреплению. Поменялась сама география парка, а все благодаря четырнадцати волкам, выпущенным туда менее двадцати лет назад.

НАНИ БРЕГВАДЗЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

Королеве романса, любимице слушателей, легенде грузинской эстрады Нани Брегвадзе 21 июля исполнилось 80 лет. Популярность, пришедшая к ней еще в 1960-х годах, не увядает, певица продолжает активную концертную деятельность и не собирается уходить со сцены. Юбилей она встретила в Тбилиси в кругу членов семьи, родных и близких.

Нани Брегвадзе рассказала, что юбилейные творческие мероприятия, посвященные ее 80-летию, пройдут в Тбилиси и в Москве в декабре этого года. «Я родилась в июле 1936 года, но в это



время в Грузии всегда очень жарко, к тому же, это период отпусков, поэтому юбилейные вечера-концерты, посвящен-

ные моему 80-летию, состоятся позже», — пояснила она. По ее словам, «сейчас идет подготовка к предстоящим

юбилейным мероприятиям».

На вопрос «В чем секрет ее творческого долголетия?» певица ответила: «Я всегда стараюсь быть в форме — и как певица, и как женщина, которая должна своим пением и общением радовать людей. Голос не уходит от меня. Я буду петь и этим радовать людей до тех пор, пока есть голос и силы».

В последние годы Нани поет вместе с дочерью, известной певицей Экой Мамаладзе, и внучкой — Натальей Кутателадзе. Их совместные концерты проходили в России, Казахстане, в Украине, на Кипре и в других странах.



Индийский актер победил на конкурсе "Мистер мира 2016"

В британском городе Саутпорте состоялся финал конкурса Mister World 2016, победителем которого стал 27-летний актер и модель из Индии Рохит Кханделвал. Кханделвал — первый выходец из Азии, удостоенный этого титула. Возможность принять участие на мужском международном конкурсе красоты появилась у Рохита после того, как он получил титул "Мистер Индия" в прошлом году.

Рохит Кханделвал родился в 1989 году в городе Хайдарабад на юге Индии и начал карьеру актера и модели около трех лет назад. Примечательно, что большую часть своей жизни Кханделвал был неприимным юношей, однако, по словам его друга, фотографа Саяна Сун Роя, Рохиту благодаря упорным тренировкам удалось превратиться в красавца. После победы на Mister World 2016 Кханделвал планирует вернуться в Ин-

дию и продолжить сниматься в кино и рекламных кампаниях.

Конкурс "Мистер мира" проходит с 1996 года и длится от двух до трех недель. В погоне за победой представители разных стран принимают участие в спортивных соревнованиях, шоу талантов, модном показе, а также дают несколько интервью. Победитель конкурса получает звание самого желанного мужчины в мире.

Дженнифер Лопес отметила 47-летие

24 июля Дженнифер Лопес отметила свое 47-летие шумной вечеринкой, состоявшейся после выступления певицы в Лас-Вегасе. На празднование были приглашены бойфренд певицы Каспер Сمارт и ее многочисленные друзья, среди которых оказались Ким Кардашьян, Кэлвин Харрис, рэперы Fat Joe, French Montana и Fabolous, актрисы Ла Ла Энтони, Мария Менунос и другие.

Несмотря на то, что среди гостей были самые известные персоны современности, все взгляды были прикованы в первую очередь к самой Дженнифер - во многом благодаря ее откровенному наряду, выбранному для вечеринки. Певица появилась на вечеринке в полупрозрачном комбинезоне, открывающем живот, бедра - а впрочем, проще назвать то, что не было открыто. Правда, позже Джей Ло сменила его на другой наряд - блестящее платье синего оттенка в пол.

Выступления в Вегасе далеко не единственное,

чем Джей Ло была занята в этом году. В январе на телеканале NBC стартовал показ сериала "Оттенки синего", в котором она исполнила главную роль. Криминальная драма стала одной из самых успешных премьер телеканала за последние годы. Кроме того, Лопес выпустила сингл I Ain't Your Mama и клип на него, а также озвучила роль персонажа по имени Шира в мультфильме " Столкновение неизбежно".

Способность Дженнифер Лопес от души веселиться с друзьями, несмотря на плотный график, восхищает.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гипертоники – а это каждый второй человек – часто чувствуют себя неважно. Как быстро привести себя в порядок?

То дождь, то ветер...

1. Лучше 200 граммов мяса, чем полкило сосисок. В сосисках, сардельках, колбасах много жира и соли. Насыщенные жиры угнетают кровоток, а излишки соли мешают выводу жидкости из организма. Это тоже создает лишнюю нагрузку на работу сердца и повышает давление. А в 100 граммах отварного мяса кур или говядины по 30 граммов чистого белка, который необходим для нормальной работы сердца и тонуса сосудов. В день нужно съедать 60 граммов белка.

2. Вместо сахара – горький шоколад. Чтобы сосуды были в порядке, ешьте больше зелени – укропа, петрушки. В них много витамина К, который помогает держать сосуды в тонусе. Обязательно ешьте цитрусовые. Половинка грейпфрута в день поможет снизить артериальное давление на 5-7 единиц. От сдобных булочек лучше отказаться. Из сладостей полезны горький шоколад, варенье и джемы с небольшим содержанием сахара. Биохимики открыли новое свой-

ство шоколада: он снижает агрессивность и делает людей добродушнее. И еще: повышение концентрации глюкозы в головном мозге помогает быстрее забывать обиды. Чтобы легче справляться с ежедневными стрессами, нужно съедать по 40-50 граммов темного шоколада.

Шоколад делает людей добродушнее и помогает быстрее забывать обиды.



3. Снимайте усталость ног. Делайте водные процедуры с морской солью. Обязательно устраивайте ногам контрастный душ на ночь и давайте им отдых в течение дня. Можно завести даже на работе простенький валик-массажер для ног и катать его под рабочим столом 2-3 раза в день. Это стимулирует кровообращение в ногах, улучшает кровоток в целом и помогает снять сосудистые спазмы, которые так мучают гипертоников. А вот внутрь старайтесь употреблять поменьше соли – ее избыток перегружает венозную систему и приводит к отекам. Норма соли – половинка чайной ложки в день.

И. Трегубова, терапевт, врач II категории.

Сам себе доктор

При сахарном диабете и гипертонии 2 ст. ложки высушенных листьев айвы залейте 1 стаканом воды, держите на медленном огне 15 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



Восстановление после приема антибиотиков

Во время болезни я употребляла антибиотики. Слышала, что после их приема требуется восстановительный курс. Так ли это?

Татьяна Иванова.

Мы принимаем антибиотики во время болезни для того, чтобы они уничтожили «плохие» бактерии. Но вместе с ними, к сожалению, погибает и часть «хороших», полезных для нашего организма. Из-за этого нарушается баланс, что может привести к нарушению пищеварения, дефициту витаминов и ослаблению общего иммунитета. Так что, после приема антибиотиков рекомендуется поддерживать организм. В первую очередь речь идет о питании. Оно должно быть облегченным – небольшие порции по 5-6 раз в день. Стоит налечь на овощи и

фрукты, кисломолочные продукты, каши, овощные супы. Из напитков отдать предпочтение свежевыжатому соку, воде и зеленому чаю. Восстановиться помогут специальные препараты: пробиотики (содержат живые бактерии) и пребиотики (являются питательной средой для полезных микроорганизмов). Чтобы снять нагрузку с желудочно-кишечного тракта, есть смысл несколько дней, максимум неделю, после окончания курса антибиотиков принимать ферменты. В целом курс восстановления после антибиотиков может составить от 1 до 3 недель.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

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



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

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

При необходимости дополнительных исследований **скидки до 50 %**

Скидки для пенсионеров, неимущих, вынужденных переселенцев – 25% *.

Скидки по вторникам и пятницам для всех – 20%*.
*Скидки не суммируются

Предварительная запись по телефонам:

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

Адрес: Тбилиси, Навтлугский тупик, 9. Метро «Исани»
www.antropos.ge

Знаете ли вы, что...

✓ Самая здоровая сперма у шотландцев. Во время исследования брали образцы семенной жидкости более чем у тысячи 30-летних мужчин из разных городов Европы. И вот результат: шотландцы оказались на первом месте, а «горячие парни» из Финляндии - на втором, они обогнали даже французов.

✓ Плодовитость мужчины можно определять по красоте его лица. Испанские ученые установили, что сперматозоиды мужчин с привлекательной внешностью обладают повышенной подвижностью и выносливостью.

✓ Прием мужчиной алкоголя непосредственно перед зачатием может повлиять на здоровье будущего малыша. Даже в сперме здорового и непьющего мужчины всегда содержатся как здоровые, так и дефектные клетки. И если в нормальных условиях здоровые сперматозоиды их обгоняют, то после приема спиртного шансы уравниваются.

Прикладывала на ночь к молочной железе...

Справиться с мастопатией мне помог такой рецепт. Заливала 50 г корневищ купены 0,5 л водки и настаивала неделю. Ежедневно в этой настойке смачивала льняную салфетку и прикладывала на ночь к молочной железе. Сверху прикрывала капустным листом и закрепляла повязкой. Так делала до полного излечения.



В. Чеботарева.

Раньше перед месячными живот болел...

И голова кружилась так, что чуть ли не на стенку лезла. Но теперь эти неприятности позади. Я научилась с ними справляться, благодаря рецептам народной медицины.



✿ Смешиваю в равных пропорциях сухие листья мелиссы лекарственной, цветки ромашки, траву манжетки обыкновенной. Заливаю 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаиваю 15 минут и пью 2 раза в день.

✿ Беру поровну сухие листья подорожника, крапивы и траву тысячелистника. Заливаю 2 ст. ложки сбора

0,5 л кипятка, настаиваю в термосе 2 часа. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день.

И. Николаева.

Варенье от мастопатии

Хочу поделиться с читателями рецептом, который мне помог вылечиться от мастопатии. Пропустите через мясорубку 1 кг ягод бузины черной, смешайте с 2 кг сахара. Настаивайте неделю, чтобы растворился сахар, и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день с чаем вместо варенья. Мне такое вкусное лечение сняло отеки, болезненные ощущения, огрубление молочных желез. При последнем посещении онколога врач отметил уменьшение размера и количества фиброзных кист.



И. Ахаладзе.

Дегтярная вода поможет при эрозии

Делюсь эффективным и проверенным рецептом от эрозии шейки матки и молочницы. Налейте в чистую 3-литровую банку теплой кипяченой воды, капните 5 капель березового дегтя. Накройте полиэтиленовой крышечкой и хорошенько взболтайте. Спринцуйтесь этой водой раз в день (лучше утром) до выздоровления. Молочница проходит быстро, а эрозию шейки матки придется лечить дольше.

И. Гужева.

Просто петрушка

При простатите разотрите в порошок или измельчите в кофемолке семена петрушки. Залейте 4 чайн. ложки 0,5 л кипятка, настаивайте 10-12 часов, укутав. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Чтобы укрепить мужскую силу, смешайте перемолотые семена петрушки со сливочным маслом и медом в соотношении 1:1. Намазывайте смесь на хлеб. В день надо съесть 3 таких бутерброда.

От цистита залейте 1 ст. ложку смеси измельченной петрушки и ботвы моркови 2-мя стаканами горячей воды и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если менструации нерегулярные, в 2 стакана холодной кипяченой воды всыпьте 1 чайн. ложку измельченных семян петрушки, настаивайте 8-10 часов в закрытой посуде, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.



Сережки клена, не желтые, а именно зеленые, восстанавливают работу желчного пузыря и печени и хорошо действуют на тонус желчевыводящих протоков. Нужно высушить кленовые сережки, измельчить в кофемолке и ежедневно принимать порошок по 1/2-1 чайн. ложке за 20 минут до еды.

Чем уже, тем хуже

Тесные джинсы и юбочки, утянутые лифчики, стринги-тесемочки, туфли на шпильках... По утверждению бельгийских сексологов, такая одежда - прямой путь к фригидности.

Тесное белье и юбки-брюки на размер меньше могут одарить женщину неприятным и трудно поддающимся лечению заболеванием - аноргазмией. Все дело в венозных клапанах, которые располагаются в области бедер и малого таза и препятствуют оттоку крови, приливающей к половым органам при возбуждении. Если женщина носит обтя-

гивающую одежду, работа венозных клапанов нарушается, и отток крови происходит во время полового акта до наступления оргазма. В результате женщина возбуждается, но быстро остывает, не получив разрядки. Высокий каблук тоже враг венозных клапанов, он нарушает кровообращение не меньше узкой одежды.



ЛЕГКИЙ МАССАЖ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ПЯТОК МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ НАКАЛ СТРАСТЕЙ.

Брат ходит с катетером

Моему брату 69 лет. Он давно страдает аденомой простаты: ходит с катетером. Врачи не решаются делать операцию, потому что у брата слабое сердце и больные почки. Что делать?
Г. Егоров.

Почки пострадали из-за задержки мочи. Но катетер, облегчающий ее отток, может быть источником инфекции. Сначала под местной анестезией нужно поставить специальную трубку в мочевой пузырь (провести пункционную цистостомию) и назначить антибиотики, затем дообследоваться. Это поможет определить, можно ли удалить предстательную железу, выполнив щадящую эндоскопическую операцию - трансуретральную резекцию (ТУР) - или лазерное вмешательство.

На всякий случай хочу обследоваться

Мне 54 года. Пока простата меня не беспокоит, но на всякий случай хочу обследоваться. Что нужно сделать?
М. Самойлов.

Мужчине вашего возраста нужно ежегодно сдавать анализ крови на простат-специфический антиген (PSA), чтобы не пропустить рак простаты, и проходить УЗИ мочевого пузыря.

Аденома и возраст

Пожилой возраст – не противопоказание к операции по удалению аденомы предстательной железы.

системы, а также сдавать общий и биохимический анализы крови, общий анализ мочи.

...А еще есть камни в пузыре

Кроме аденомы, у меня есть еще камни в мочевом пузыре. Врач сказал, что нельзя удалять камни и оставить простату. Прав ли он?
Л. Зубов.

У вас, видимо, так называемые вторичные камни, которые образуются при аденоме предстательной железы как осложнение болезни. Если раздробить камни и не удалить аденому, с большой вероятностью они появятся снова.

Можно ли удалить лазером?

На УЗИ обнаружили увеличение простаты до 80 куб. см. Можно ли удалить ее лазером?
Ф. Иванов.

Лазер используется, когда аденома небольшая или есть склероз простаты. Вам лучше провести трансуретральную резекцию (ТУР).

Применение лазера может вызвать раздражающие симптомы. Из-за ожога внутри предстательной железы образуется струп, который после операции может вызвать осложнения, ухудшить качество жизни.

Стоит ли оперироваться?

Мне 74 года. Уже несколько лет лечу аденому, постоянно принимаю лекарства. Нужна ли операция?

З. Устинов.

Это скажет уролог после углубленного обследования. Если нет осложнений аденомы, например, в мочевом пузыре отсутствует остаточная моча, можно обойтись без операции, но только до поры до времени. Консервативное лечение, даже самое хорошее, не избавляет от аденомы, а лишь оттягивает оперативное вмешательство. Главное - не упустить момент, когда операция необходима. Ведь с возрастом общее состояние ухудшается, может появиться стойкая гипертония или возникнуть инсульт. Если при этом еще обострится аденома и нарастет задержка мочи, оперировать будет сложнее.

В. Билык, хирург-уролог.

ПЕСТРАЯ НАСТОЙКА ПРОСТАТУ УСПОКОИЛА

Как-то воспалилась простата, лекарства не помогали, уже собирались делать операцию, но я по совету соседа начал пить пеструю настойку. И что вы думаете? Все пришло в норму! Для приготовления снадобья взял по 10 головок чеснока и лука с шелухой, большой гранат и 1 лимон, 0,5 кг алоэ, по 2 стакана ягод калины и боярышника. Все ингре-

диенты не очищал, а только помыл и пропустил через мясорубку. Потом выложил в 4-литровую кастрюлю, добавил 700 г меда и залил доверху водкой (лучше самогоном). Держал в теплом месте 10 дней, перемешивая ежедневно утром и вечером. Принимал, не процеживая, по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды, запивая водой.

В. Николаишвили.

Пригодится

- ✓ Боли в спине могут быть не только от физических перегрузок, но и от сквозняков. Поэтому утепляйте поясницу.
- ✓ Берегите спину от перегрузок! Держите ее прямо, как и поясницу. Давайте отдых позвоночнику - каждые 50 минут делайте небольшой перерыв и меняйте позу.
- ✓ Начинает сводить судорогой ноги? Разотрите их «Меновазином». Через пару минут судороги проходят.

Это интересно

Датские ученые выяснили, что опухоль мозга - глиома - чаще развивается у женщин, использующих гормональные контрацептивы, - спирали, пластыри, таблетки. Глиома - редкая разновидность опухоли. Риск ее возникновения при длительном (свыше 5 лет) применении гормональной контрацепции повышается на 90%. Вероятно, это связано с поступлением в организм прогестерона, который стимулирует рост опухоли и ускоряет деление злокачественных клеток. Науке пока мало известно о причинах возникновения опухоли головного мозга, и глиомы в частности. Но абсолютно точно, что женские половые гормоны, поступающие с противозачаточными таблетками, увеличивают риск заболеть раком мозга.

О пользе вредного

Ушная сера - суперлекарство. Ею советуют мазать высыпания при герпесе. Специалисты нашли в сере немного противобактериальных и противовирусных веществ. Однако в сравнении с лекарствами она никуда не годится. Но если их нет под рукой, а на губе вот-вот появится герпес, то притормозить его развитие поможет и слюна. Нужно обильно смачивать ею начинающее болеть и зудеть место. В слюне полезных компонентов не меньше.



Лечение... виноградом

Именно виноградом, а не вином. Такой метод называется ампелотерапией. Курс ее в первые три дня начинается с малых количества, в зависимости от возраста, в среднем составляет 20-30 дней. Лечение ампелотерапией ведется по рекомендации врачей и под их наблюдением, так как оно имеет противопоказания.

Пожалуй, нет ни одного великого поэта, который не воспел бы в своих стихах дивной красоты и вкуса ягоды винограда. Гомер, Гораций, Омар Хайям, Петрарка, Гете, Байрон, Пушкин – у каждого из них не одно произведение, посвященное винограду и его чудесному соку. Список недугов, при которых помогает ампелотерапия, огромный. Еще древние эскулапы назначали виноград против ангины, язв во рту и кровохарканья. Виноград и виноградный сок уже в те времена были также известны как мочегонное, слабительное и общеукрепляющее средство. А сушеный виноград был вкусной таблеткой при заболеваниях легких, печени и почек. Жаропонижающее средство из сока незрелых виноградных плодов готовили древние медики и давали его больному, лежащему в горячке.

Несколько позднее виноградное лечение стали

назначать при истощении, начальных формах туберкулеза, малокровии и некоторых видах обменных нарушений. Кожура ягоды считается весьма полезной. Но не всякий желудок может с ней справиться. Во время курса лечения врачи советуют тем, кто страдает гастритом или язвенной болезнью, выплевывать плотную кожуру вместе с семенами или есть не сами ягоды, а пить свежесжатый из них сок.

Ампелотерапию назначают при нарушении функции сердца и органических его поражениях – пороках. После лечения пациенты чувствуют себя значительно лучше, у них прекращается учащенное сердцебиение, одышка, уменьшаются отеки, напряженность пульса ослабляется. Наличие большого количества жидкости, глюкозы и виннокислотного калия в винограде увеличивают выделение мочи. Вода, содержащаяся в яго-

дах винограда, способствует выведению вредных продуктов обмена веществ. К примеру, усиление выведения из организма мочевой кислоты важно для больных подагрой. Виноград предупреждает накопление мочевого песка и образование камней в почках. Под влиянием его сока нормализуется также и состав желудочного сока, улучшается усвоение пищи в кишечнике.

Как считают специалисты, для лечебных целей больше всего подходят сорта винограда, которые содержат 25-30 процентов сахара. Ампелотерапия может быть эффективной только при строгом соблюдении всех правил лечения с учетом индивидуальных особенностей организма и, прежде всего, при отсутствии у пациента противопоказаний к применению этого метода лечения. Надо помнить, что при сахарном диабете,

язве желудка, ожирении, гипертонии и хронических поносах ампелотерапия противопоказана.

Главное условие, обеспечивающее эффективность лечения виноградом – постепенность увеличения доз плода, начинают с очень маленьких порций и затем постепенно увеличивают их. Как правило, максимальная суточная доза колеблется от 1 до 1,5 кг винограда.

Прежде чем приступить к лечению, необходимо проконсультироваться у врача-терапевта, сделать общий анализ мочи и на сахар, а также строго соблюдать врачебные указания.

Виноград, укрепляющий защитные силы организма, повышающий устойчивость к инфекциям, улучшающий показатели крови, всегда больше отдает человеку, чем получает от него.

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Рецепт от мокнущей экземы

Хочу поделиться проверенным рецептом лечения мокнущей экземы. Залейте 1 стакан измельченной коры дуба 1 л кипятка и варите 15 минут. Затем засыпьте в отвар по 1/2 стакана сухих измельченных трав череды и тысячелистника и еще кипятите на слабом огне 4-5 минут. Настаивайте 20-30 минут, процедите и добавьте 2 ст. ложки 20%-ной спиртовой настойки прополиса (продается в аптеке). Смочите в отваре льняную салфетку и приложите к пораженным участкам кожи на 1 час. По мере высыхания салфетку смачивайте ее снова. После процедуры кожу не вытирайте, а дайте обсохнуть. Лечитесь так до выздоровления.

И. Серова.

После сильной простуды - фурункулез

Видимо, иммунная система была подорвана, вот и стали выскакивать то там, то сям болезненные нарывы. Только один залечу - другой вскакивает. Тогда мне помог такой рецепт. Заливала 1 ст. ложку сухих измельченных корней цикория 1 стаканом воды, кипятила на водяной бане 15-20 минут, настаивала 2-3 часа. Процеживала и делала примочки на больные места. Кстати, если вместо обычной воды умываться отваром корней цикория, исчезают прыщи, угри, а кожа становится гладкой и здоровой.

Е. Захарченко.



Моя бабушка так лечила лишай

Рецепт очень прост: нужно взять лист бумаги, свернуть его кулечком, поставить на тарелку вверх заостренным концом. Затем поджечь кулек сверху. От сгорания на тарелке должен получиться небольшой коричневый налет. В него надо добавить «слезы с окна» (так говорила бабушка), или, проще, дистиллированную воду. Этим составом надо смазывать лишай. Со временем на нем образуется корка, но вскоре она отпадет, и болячка исчезнет. Во время лечения ни в коем случае нельзя купаться - лишай не любит воду!

Е. Покина.

ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ

На миндалинах светлые хлопья

? *Дочь на ногах перенесла ОРЗ. К врачу не обращалась, самостоятельно пила антибиотик. Но горло все равно продолжает болеть. Я посветила ей в горло фонариком и увидела на миндалинах светлые хлопья. Что это такое?*

С. Карпинская.

Судя по описанию, это грибок кандиды. Антибиотики на него не действуют. Более того, уничтожая полезную флору, они помогают размножению грибов. Так что, самолечение ОРЗ антибиотиком - неправильно. А правильно сдать мазок из горла на грибы и сделать посев этих хлопьев на чувствительность к лекарствам. Если наличие грибов подтвердится, лечение начните с полосканий горла, смазываний миндалин. Если эффекта все равно не будет, придется принимать внутрь противогрибковые таблетки. Также понадобятся препараты полезных бифидо- и лактобактерий - пробиотики. Они укрепят иммунитет и уменьшат риск повторных грибковых инфекций.

Кашель связан с желудком?

? *Несколько месяцев меня беспокоит першение в горле и сухой кашель. Температура в норме. Леденцы от кашля не помогают. Терапевт послушал и направил к гастроэнтерологу. Но как кашель связан с желудком?*

О. Васильева.

Врач не ошибается. Дело в том, что горло - составная часть пищеварительной трубки. Поэтому при заболеваниях желудка, например, гастрите, может развиваться воспалительный процесс в горле - хронический фарингит. Сухой кашель может возникать при забросе содержимого желудка в пищевод и гортань, особенно по ночам. От частого воздействия кислоты слизистая оболочка этих органов раздражается и воспаляется. Диагностикой и лечением этой проблемы как раз и занимаются гастроэнтерологи.

Дискомфортные ощущения в горле могут быть и при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, и при нарушении функции щитовидной железы. Поэтому лучше пройти нужных врачей, чем полгода кашлять.

В горле обнаружили стафилококк

? *После гриппа сдала на анализ кровь, мочу и мазок из горла. В нем обнаружили золотистый стафилококк. Пропила 6 таблеток «Азитрокса» - не помогло. Чем лечиться дальше?*

Е. Ганцева.

Золотистый стафилококк - постоянный житель горла и носа. Поэтому важен не сам факт его присутствия, а количество этих бактерий. Если в анализе их не больше определенного количества, то никакого лечения не требуется. Если же это число намного выше, то здесь может помочь стафилококковый бактериофаг. Это сам «Стафилофаг» и его заместители: «5-НОК», диоксидин, «Монурал», «Уроксолин», «Нитроксилин Форте». Но все перечисленные лекарства имеют более низкий лечебный эффект, чем «Стафилофаг». В отличие от других антибиотиков, эти препараты не угнетают полезную флору. Они действуют только против конкретной бактерии.

Что лучше - спрей, пастилки или полоскание?

? *Целый месяц назойливо першит в горле, хочется откашляться. Что лучше работает - спрей, пастилки или полоскание?*

А. Мирошникова.

Похоже на фарингит - воспаление задней стенки горла. Если слизистая красная, назначают полоскания и спреи. Если истончена, спреи не подойдут, они усилят сухость. Тут главное - увлажнение. Помогут пастилки и ингаляции эфирными маслами. При разрастании тканей слизистой горло полощат отваром коры дуба. В тяжелых случаях излишки прижигают лазером.

И. Ольховская, отоларинголог, врач высшей категории.

Врачебный прием

Он всегда на виду, селится вдоль дорог, поближе к жилью человека, чтобы мы видели его.

Подорожник - целая аптека

В середине лета у подорожника появляются стрелки - мягкие, пушистые. Это цвет. А к осени стрелки вытягиваются, сереют и грубеют. Возьмешь снизу такую стрелку, смынешь вверх, и вот еще одно ценное лекарство - семена. Соберите, просушите и используйте.



Издревле в народной медицине считалось, что семена подорожника - это «метла» для кишечника: быстро избавят от запоров, не навредив полезной микрофлоре. Их надо просушить, перемолоть в кофемолке и принимать 1 раз в день, желательно после ужина, в течение недели. Или 1 ст. ложку порошка залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и выпить глотками. Можно процедить, а можно выпить и не процеживая, вреда не будет. При запорах и хроническом колите можно просто жевать сырые семена. При поносе надо принимать щепотку семян 3-4 раза в день, запивая водой.

Семена подорожника полезны при мужском климаксе и бесплодии. В этом случае народные лекари рекомендуют лечиться с весны до осени настоем перемолотых семян: 1 ст. ложку заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают, укутав, 15 минут. Процеживают и пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Не кури!

УКУРИЛЬЩИКОВ, пользующихся электронными сигаретами, меньше шансов бросить курить, чем у тех, кто никогда не брал в рот эту новинку, обнаружили американские врачи.

МОЛОКО портит вкус сигарет и вызывает отвращение к курению. Если выпить его перед перекуром, на сигареты вряд ли уже потянет. К тому же молоко благотворно влияет на легкие.

СВЯЗЬ между курением и развитием ревматоидного артрита у женщин обнаружили шведские ученые. Это хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани, которое затрагивает в основном мелкие суставы рук и ног.





Травки не помогут

Мочегонные травы и теплый плавок на поясницу не помогут. Это может только снять обострение, а болезнь через какое-то время все равно вернется. Потому что цистит - воспаление мочевого пузыря - всегда вызывается инфекцией, а с ней могут справиться только антибиотики.

Что еще провоцирует эту болезнь

✓ Несоблюдение гигиены. У девочек такое строение половых органов, что инфекция попадает в мочевой пузырь очень легко. Поэтому цистит у них случается чаще, чем у мальчиков.

✓ Изменение микрофлоры во влагалище, которое приходится на возраст от 4 до 7 лет. В этот период надо особенно следить за гигиеной девочки.

✓ Мочекаменная болезнь, при которой твердые образования повреждают стенки мочевого пузыря. Ино-

Цистит у девочек

Присела малышка на холодные влажные каменные ступеньки, а теперь бегаёт в туалет каждые 5 минут, корчится от боли...

гда инфекция заносится в мочевой пузырь мочой из почки.

✓ Аденоиды, хронические ангины, нелеченные зубы. Любая инфекция, живущая в организме, может попасть в мочевой пузырь с током крови.

✓ Запоры. Они случаются при нарушении нормальной микрофлоры кишечника. При запорах истончаются стенки прямой кишки, и кишечная палочка, легко проникая через истонченный эпителий, поступает в лимфу, а та заносит ее в мочевой пузырь.

✓ Аллергические воспаления на слизистых оболочках и на слизистой мочевого пузыря, в частности.

Инфекция попадает в мочевой пузырь девочке очень легко.

от нервной системы о сокращении пузыря поступает, а об открытии шейки, нет. Поэтому шейка приоткрывается лишь чуть-чуть, дав просочиться крошечной порции, и закрывается снова. При этом несколько капелек, уже омывших наружные половые

органы, засасываются обратно и заносят в пузырь инфекцию. В жизни это выглядит так: девочка, например, очень волнуется или спешит. Она хочет в туалет, а когда добегаёт до него, говорит «Нет, уже не хочу!»

Лекарство подбирает только врач!

Если в организме ребенка не найден источник неблагополучия, инфекция будет попадать в мочевой пузырь снова и снова. Мочегонные травы и теплые ванны облегчение дадут лишь на месяц или два. Лечат острый цистит антибиотиками и уросептиками. Чтобы правильно назначить лекарство, врач попросит сдать мочу на анализ. По нему определит количество микробов, их виды и чувствительность к различным препаратам.

Если после курса лечения воспаление ликвидировано полностью, можно считать, что цистит побежден.

И. Салагина, детский нефролог.

Если ребенок сильно возбудим

У очень возбудимых, эмоциональных девочек встречается нейрогенная дисфункция мочевого пузыря. Она тоже ведет к циститу. Анатомия процесса такова: когда мочевой пузырь наполнен, ребенок ощущает позывы на мочеиспускание - мышцы пузыря сокращаются, и синхронно должна открыться шейка, чтобы выпустить жидкость. У детей с повышенным мышечным тонусом сигнал

Почему цистит возникает после охлаждения, сидения на холодных камнях, если это инфекционная болезнь? Микробы попадают во все «полости» организма. С каким-то их количеством организм справляется сам. Но переохлаждение вызывает спазм сосудов, ухудшает кровообращение. Кровь начинает плохо разносить противовоспалительные вещества, которые вырабатывает организм. Поэтому переохлажденный организм с микробами, увы, не справляется.

Рекомендуем

✿ От кашля одну картофелину, одну луковицу и одно яблоко залейте 1 л воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. Дайте ребенку по 1 чайн. ложке отвара 3 раза в день.

✿ У малыша режутся зубки? Чтобы он спал спокойнее, положите в кроватку подушечку с хмелем.



НЕ УМОРИТЕ РЕБЕНКА УЧЕБОЙ!

Ребенок сильно устал от школьных нагрузок, если...

→ Он все время что-то ест или, наоборот, часто отказывается от еды или ест много сладкого.

→ Девочки плачут по каждому пустяку, мальчики кричат или проявляют агрессию.

→ Начинаются капризы: «Это я не хочу, то не буду...»

→ Появляются навязчивые движения: грызет ногти, обкусывает губы.

→ Снижается иммунитет: болеет чаще, чем обычно, нередко жалуется на головные боли.

→ Нарушается сон.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

→ Отказаться от всех кружков, кроме спортивных.

→ Чередовать умственную и физическую работу: выполнение домашних заданий, прогулка, спорт.



→ Укладывать спать пораньше.

→ Пусть у ребенка будет больше хороших впечатлений.

Глисты заражают людей раком

Впервые зафиксировано заражение человека раком от гельминта. Переносчиком явился карликовый ленточный цепень. Заражаются им чаще всего, когда едят непрожаренное мясо. Паразит выявлен у мужчины, который обратился в клинику с жалобами на потерю веса, лихорадку и усталость. Обследования у него выявили несколько больших опухолей на внутренних органах. Переносчика обнаружили в ходе биопсии. Медики были поражены, когда нашли этот новый тип рака. Миллионы людей, возможно, имеют печальный шанс стать онкологиче-

Одни микробы, живущие в организме человека, вызывают недуги, другие от них защищают.

КТО ТАМ, ВНУТРИ?

скими больными, если не выведут гельминтов.

Хитрый микроб - хеликобактер

Если вовремя выявить скрытую инфекцию и грамотно пролечить ее, сужение сосудов замедлится. Язву желудка вызывает микроб хеликобактер. Однако недавно российские медики узнали, что этот микроб участвует в развитии атеросклероза. Причем довольно хитрым путем. Находясь в же-



лудке, он мешает всасыванию витаминов группы В. При их дефиците в крови повышается уровень опасного вещества, которое вызывает проблемы в сосудах. Кроме того, хеликобактер поселяется и в самих сосудах, провоцирует в них воспаление. Как следствие - атеросклероз прогрессирует. Однако есть и хорошие новости. Если вовремя выявить скрытую инфекцию и грамотно пролечить ее, сужение сосудов замедлится.

Бактерии защищают от тромбов

Бактерии, которые живут в кровеносных сосудах, защищают нас от тромбов, а стресс их убивает. К такому выводу пришли ученые из США. Обычно бактерии живут на стенках сосуда в форме биопленки, плотно прилегая друг к другу и к поверхности. Эти пленки покрывают холестериновые бляшки, делая их более прочными. Но под действием гормонов стресса биопленка распадается. В результате повышается вероятность того, что холестериновая бляшка оторвется и будет двигаться по кровеносному сосуду, пока где-нибудь не образует тромб. А закупорка артерий - причина инфарктов и инсультов.

Такое бывает, но редко

Повторное образование камней теперь уже в желчных протоках если и бывает, то редко. Ученые спорят между собой. Некоторые из них считают, что камни в желчных протоках не образуются, другие уверены, что это возможно. Но абсолютно точно: их там обнаруживают редко, но бывает. Есть мнение, что мелкие билирубиновые камни могут образовываться в крохотных печеночных протоках. Потом они попадают в желчный пузырь и там начинают увеличиваться. А если желчного пузыря нет? Тогда они, скорее всего, током желчи уносятся в кишечник, так и не успев увеличиться до таких размеров, чтобы причинять человеку беспокойство.

Еще один вариант появления камней в желчных протоках

Это когда очень мелкие камешки или песочек из желчного пузыря (до того как его удалили вместе с камнями) выкатываются в проток и там оседают. Со временем они начинают увеличиваться и мешать току желчи. Как видите, без участия желчного пузыря в образовании любых камней не обходится. После его удаления возможность образования новых камней резко снижается, если не исчезает совсем. Поэтому большин-

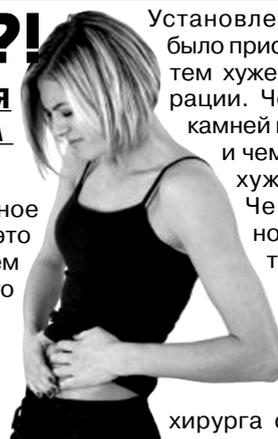
Опять камни?!

МОГУТ ЛИ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ СНОВА ОБРАЗОВАТЬСЯ КАМНИ?

ство ученых считает, что главное место образования камней - это желчный пузырь. Потому что в нем есть все необходимые для этого условия.

Хирург может не заметить

Если камни образовались в желчных протоках после удаления желчного пузыря, появляются такие же приступы болей, как и до его удаления. Приступы вызывают и камни, оставшиеся в протоках и не замеченные хирургом во время операции. Такое случается, если в желчном пузыре было много мелких камней. Обнаружить их бывает непросто и не каждому оперирующему хирургу по плечу. Удалить желчный пузырь легче, чем выбрать из желчных протоков все мелкие камни. А их скапливается там не одна сотня размером в 1-2 мм и даже меньше. Такие камешки вполне могут выкатиться в желчный проток во время операции. Особенно сложно хирургу их обнаружить, когда болезнь запущена и человек перенес много приступов желчнокаменной колики, прежде чем решился на операцию.



Установлено: чем больше было приступов в прошлом, тем хуже результаты операции. Чем больше было камней в желчном пузыре и чем они мельче, тем хуже последствия. Чем больше давность заболевания, тем хуже чувствует себя пациент после хирургического вмешательства.

P.S. Искусство хирурга очень важно для проведения операции, но и разумное отношение самого пациента к своему здоровью имеет большое значение.

С. Шестаков, хирург, врач I категории.

SOS!

Когда камень застревает в желчном протоке, человек испытывает приступ сильнейшей боли. Если такая ситуация затягивается, желчь попадает из печени не в кишечник, а в кровь. Возникает механическая желтуха: желтеют кожа, слизистые оболочки глаз. Это грозное и опасное осложнение желчнокаменной болезни. И это еще не все: камень, попавший в желчный проток, может стать причиной острого панкреатита и панкреонекроза, то есть воспаления и расплавления поджелудочной железы.

ЗАСТОЛЬЕ БЕЗ ОБОСТРЕНИЙ

Обильная трапеза не обернется тяжелым обострением, если за столом вы будете помнить, какие продукты вам противопоказаны. У всех болезней они разные.

Гипертоникам

Полезна семга, запеченная в нежирных сливках. Из напитков - домашний морс из клюквы или брусники.

Чего избегать? Любых колбас, сала, соленых помидоров, маринованных огурцов, горчицы, хрена, жирных десертов, газировки и жареного мяса.

При пониженном давлении

Налегайте на баклажаны с чесноком и острым перцем, запеченные с соленым сыром: специи «сузят» сосуды, а соль задержит необходимую для правильного давления жидкость. На десерт ешьте кислые яблоки типа антоновки, запеченные в духовке с корицей. Из напитков полезны зеленый чай или гранатовый сок.

Чего избегать? Любых блюд и напитков, содержащих кофеин и сахар, особенно одновременно.

Появилась молочница

Ешьте нежирное мясо с чесноком (убивает грибок), приготовленное на пару с овощами и нежирным нату-

ральным йогуртом. Пейте чай с боярышником или шиповником.

Чего избегать? Любой выпечки и сладостей, белого риса и пива: в них много дрожжей и сахара, которые усугубляют течение болезни. Осторожнее с фруктами - на фруктозе грибки будут активно размножаться.

Развился остеопороз

Полезны бутерброды с черным хлебом и домашним сыром, с печенью трески или кальмарами, а также салат из вареной тертой свеклы, заправленный нежирным йогуртом. На десерт - молочное мороженое с виноградом. Из напитков полезен чай.

Чего избегать? Кофе, кофейных десертов и продуктов с кофеином. Не стоит налегать на соленое. Алкоголь необходимо исключить вообще - этиловый спирт не дает кальцию всасываться.

Если мигрень не отпускает

Ешьте тушеную телятину с овощами и брынзой, дыню, овсяные

хлопья. Из напитков - травяной чай или клубничный компот.

Чего избегать? Любой дичи, селедки, колбасы, шоколада, красного вина, помидоров, бананов, ананасов и сладких йогуртов.

Замучил артрит

Регулярно ешьте холодец (но без горчицы) и домашнее желе из фруктов (натуральные добавки тягело бьют по суставам).

Из напитков отдавайте предпочтение свежесжатому морковному соку.

Чего избегать?

Еды из кафе, заводского печенья, кексов и чипсов. Не рекомендуется соленое, перченое и излишне пряное, а также крепкий чай и кофе.

Беспокоит гастрит

Налегайте на суп-пюре из помидоров с морковью, тушеного кролика, пареные яблоки с медом. Из напитков - козье молоко пополам с вишневым соком.

Чего избегать? Жирного, жареного, печеного и острого, ягод и фруктов, кроме яблок.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Красный перец способен бороться с раковыми клетками при онкологии легких и поджелудочной железы.



Лечимся горбушкой

От бессонницы и головной боли приложите нижнюю корочку ржаного хлеба к вискам, смазанную растительным маслом.

ПРИ насморке отрежьте от булки ржаного хлеба корочку и положите ее на горячую плиту. Когда кусочек почернеет, и от него пойдет дым, вдыхайте его через нос 5 минут.

БОЛЯТ суставы? Заверните ржаную горбушку во влажную ткань и подогрейте в микроволновке. Смажьте суставы постным маслом, приложите корочку и прибинтуйте влажной льняной тканью.

АНГИНА замучила? Срежьте верхнюю корку и обдайте кипятком. Отожмите, заверните в ткань, приложите к шее и обмотайте шерстяным шарфом на ночь.



✓ **Потогонный настой.** Залейте 100 г сухих ягод малины 600 г кипятка, настаивайте 30 минут, пейте по 1-3 стакана на ночь горячим.

✓ **Мочегонное средство.** Используйте отвар из смеси равных частей ягод малины и цветков липы сердцевидной: 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, охладите при комнатной температуре 10 минут и процедите. Принимайте отвар горячим по 200 г на ночь.

✓ **Простудились?** По 1 ст. ложке сухих ягод ма-

Собираем листочки и ягоды

лины, цветков липы заварите 2-3 стаканами кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут, охладите и процедите через марлю. Отвар принимайте теплым по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Помогает также настой ягод малины с цветками липы (1:1). Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Пейте в горячем виде по 1 стакану на ночь.

✓ **Замучил ревматизм и полиартрит?** Употребляйте настой из ягод малины, листьев мать-и-мачехи, травы душицы (2:2:1). Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 50 г 4 раза в день за полчаса до еды.

✓ **От геморроя.** Делайте примочки из настоя листьев и ягод малины: 2-3 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СМОРОДИНОЙ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ – ЯГОДА УСИЛИВАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.



Развеем мифы о сахаре



1. Коричневый полезнее белого. Считается, что коричневый цвет говорит о том, что сахар не очищенный. На самом деле оттенок ему придает патока, которая состоит из той же сахарозы и воды. Нерафинированный сахар усваивается так же, как и обычный белый.

2. Сахар провоцирует кариес и проблемы с кожей и сердцем. По мнению стоматологов, зубы гораздо больше страдают от недостаточной ги-

гиены, чем от избытка сахара. И если после каждого приема пищи чистить зубы, полоскать рот и пользоваться зубной нитью, то кариес не разовьется. А высыпания на коже чаще всего вызваны гормональным дисбалансом или аллергией, а не повышенным уровнем глюкозы в крови. Главный фактор риска для сердца и сосудов - опять-таки не сахар, а лишний вес. А он не всегда появляется только у сладкоежек.

3. Отказ от сахара пойдет только на пользу.

Нет необходимости совсем отказываться от сладкого. Глюкоза дарит энергию и обеспечивает работу важных органов, в том числе сердца и мозга. Но увлекаться сахаром все же не стоит. Суточная норма для женщин - 2 ст. ложки, для мужчин - 2,5 ст. ложки.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

Стручки фасоли измельчаю в кофемолке

Мой совет диабетикам. К 1 ст. ложке листьев черники добавьте щепотку порошка из стручковой фасоли (осенью собираю урожай стручковой фасоли, высушиваю и измельчаю стручки в кофемолке). Смесь в термосе заварите на ночь 1 стаканом кипятка. Утром процедите и выпейте за день в 3 приема за 20 минут до еды. Черника и фасоль, заваренные вместе, способствуют снижению сахара в крови и моче.

И. Хромченко.

Муж обожает воду со льдом

Какой температуры должна быть питьевая вода? Муж обожает воду со льдом, но мне кажется, это вредно.

И. Шишкина.

Вы правы, воду со льдом пить не стоит. Если организм не закален, это чревато простудой. Также холодная вода плохо влияет на процессы пищеварения. Особенно вредно пить холодную воду сразу после обеда. Нужно подождать, пока пища попадет из желудка в кишечник (обычно на это нужно 4-5 часов). Пища начинает перевариваться в желудке под действием пищеварительных ферментов и потом переходит в тонкую кишку. Если человек пьет холодную воду, то процесс такого перехода наступает очень быстро - через 20-30 минут, и тогда в кишку поступает непереваренная пища. Процесс пищеварения нарушается, возникают гнилостные процессы, вредные для организма. Наиболее полезная температура питьевой воды - 7-15 градусов.



Кофеина меньше в растворимом или молотом кофе?

Я очень люблю кофе, но ведь много кофеина вредно. Расскажите, где его меньше - в растворимом или молотом кофе?

Галина.

Многие уверены, что растворимый кофе содержит гораздо меньше кофеина, чем свежемолотый. На самом деле разница не так уж велика. В средней чашке свежемолотого кофе содержится около 80 г кофеина, а в такой же чашке растворимого - 60 мг. Чтобы уменьшить содержание кофеина в напитке, можно поступить так: залить свежемолотый кофе кипятком, нагреть его всего один раз до вскипания и сразу же разлить по чашкам. При таком способе приготовления аромат кофе сохранится, а кофеин не перейдет полностью в напиток.

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.

Лечебные коктейли

✿ При артрозе, повышенном уровне мочевой кислоты в крови и отеках полезен коктейль из березовых листьев. На 300 мл кипяченой воды - 1 десертная ложка березовых листьев и 1/4 чайн. ложки пищевой соды. Тщательно взбейте, добавьте 1 стакан зеленого виноградного сока или отвара изюма. Принимайте за полчаса до еды по 150 мл. Храните в холодильнике. Этот коктейль можно приготовить на лечебной минеральной воде. На 0,5 л минералки добавьте 1 ст. ложку измельченных березовых листьев, тщательно взбейте, процедите и пейте вечером после 18.00 по 100 мл на прием.

✿ При геморрое, запорах, колитах, язвенной болезни очень полезен напиток из подорожника большого (тот, что с большими глянцевыми листьями), причем используют не только листья, но и семена. Напиток готовьте на отваре чернослива с добавлением ксилита или сорбита. На 2 л горячего отвара чернослива добавьте 2 ст. ложки с горкой листьев подорожника, настаивайте в теплом виде 2 часа. Взбейте и процедите. Напиток пейте охлажденным в течение суток вместо чая.



СМАЖЕМ ЖЕЛУДОК КАШЕЙ

Если желудок нездоров, надо ему помогать - подпитывать и смазывать. Главной пищей для него должна стать каша, но в ее приготовлении есть тонкости. Важно соблюдать пропорции воды, молока и крупы и не доваривать до готовности, а парить ее под подушкой. Когда у меня была язва желудка, я кашу варила по такому рецепту. Воду разбавьте на 1/3 нежирным молоком, поставьте на огонь. Когда закипит,

добавьте 1 чайн. ложку сахара на 1 стакан жидкости, щепотку соли и всыпьте крупу - всегда 1:3. То есть на чашку любой крупы 3 таких же чашки жидкости. Варите 5-10 минут, потом снимите с огня, положите в кастрюлю масло и доведите кашу до готовности, укрыв теплее. Через месяц почувствуете себя гораздо лучше, а через два, язва зарубцуется.

И. Полищук.

Такое разное молоко

✓ В стерилизованном молоке мало витаминов, поэтому на нем лучше готовить каши.

✓ Пастеризованное молоко полезнее пить. После обработки в нем не остается вредных бактерий, но сохраняется польза.



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, В КИТАЕ ВСЕХ С ДЕТСТВА ПРИУЧАЮТ ВЫПОЛНЯТЬ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

10 ПРАВИЛ ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Надо чаще расчесывать волосы. Согните пальцы и используйте их как расческу. Расчесывайте волосы от лба к затылку. Выполняйте около 100 таких движений. Они должны быть медленными и мягкими. Такое упражнение стимулирует и массирует энергетические точки головы, снимает боль, улучшает зрение, снижает кровяное давление. Результат будет лучше, если упражнение делать утром.

2. Чаще растирайте лицо. Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Мягко растирайте кожу лица, двигаясь вверх ко лбу, затем в стороны, переходя на щеки. Повторите 30 раз, предпочтительно утром. Упражнение освежает голову и снижает кровяное давление. Помогает против морщин.

3. Чаще упражняйте глаза. Медленно поворачивайте глазные яблоки слева направо (14 раз), потом справа налево (14 раз). Плотно закройте глаза и резко их откройте. Это упражнение улучшает зрение, а также благотворно действует на печень.

4. Чаще клацайте зубами. Сначала 24 раза - коренными зубами, затем 24 раза - передними. Это упражнение укрепляет зубы, в том числе эмаль.

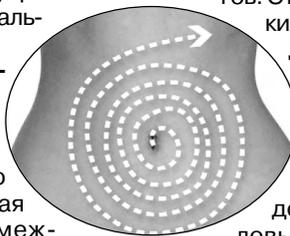
5. Чаще постукивайте по затылку. Закройте уши ладонями и 12 раз постучите тремя средними пальцами каждой руки по затылку.

Делайте это утром или когда чувствуете усталость. Упражнение помогает при звоне в ушах, головокружении, улучшает память и слух.

6. Чаще массируйте живот. Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Положите их на пупок (мужчины левую руку поверх правой, а женщины - правую поверх левой). Растирайте живот расширяющимися круговыми движениями по часовой стрелке (36 кругов), потом в обратную сторону, постепенно уменьшая радиус (тоже 36 кругов). Это упражнение улучшает перистальтику кишечника.

7. Чаще сжимайте анус. Глубоко вдохните и сильно сожмите сфинктер заднего прохода, приподнимая его вместе с промежностью. Выдержав паузу, расслабьтесь и медленно выдохните. Повторите 5-7 раз. Упражнение предупреждает и лечит геморрой, пролапс ануса и анальные свищи.

8. Чаще трясите конечностями. Вытяните руки, сожмите кулаки.



Сгибаясь в пояснице, поверните плечи слева направо, как будто крутите руль (24 раза). Потом то же самое сделайте справа налево (24 раза). Сядьте на стул, подложив под себя руки. Поднимите левую ногу и медленно выпрямите ее вперед (носок обращен вверх). Когда нога будет почти прямая, с умеренной силой дерните ее вперед, резко разгибая в колене. Потом то же проделайте с правой ногой. Повторите 5 раз. Упражнение предупреждает и лечит заболевания суставов.

9. Чаще растирайте подошвы ног. Помойте ноги перед сном. Разотрите ладони, чтобы были теплыми. Затем медленно круговыми движениями помассируйте точки (см. рисунок). Сделайте от 50 до 110 кругов. Это упражнение укрепляет почки, улучшает зрение, связь между сердцем и почками, успокаивает печень.

10. Чаще растирайте тело. Разогрев ладони, поглаживайте и растирайте тело в такой последовательности: макушку головы, затем лицо, плечи, руки (сначала левую, потом правую), грудь, живот, грудную клетку с обеих сторон. Далее переходите на боковые стороны поясницы и, наконец, на ноги (сначала левую, затем правую). Это упражнение улучшает циркуляцию крови, полирует кожу.

ЕЖЕДНЕВНО ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМО ВСЕГО 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ. ВСЕ, ЧТО СВЕРХ ЭТОЙ ДОЗЫ, ВЕДЕТ К ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И СОКРАЩАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

Давление уже в 30 лет...

Гипертония и другие проблемы с сосудами чаще появляются у людей постарше. А как быть, если давление повышается уже в 30 лет?

И. Новикова.

Нужно обследоваться. Повышение давления может быть не только симптомом первичной гипертонии. Это может быть вторичная гипертония, когда подъем давления - признак другого недуга, например, болезни надпочечников или щитовидной железы. Часто давление возрастает при воспалении почек - пиелонефрите. Почки и сосуды вообще тесно взаимосвязаны, поэтому не забывайте о том, что почки не любят соль.

Измеряйте свое давление каждый день. Только тогда вы будете знать,

как сосуды реагируют на стресс, перемены погоды, физическую нагрузку или бессонницу. Это поможет вам правильно выстраивать свой день. А врач сможет подобрать для вас максимально полезное лечение.

Из-за возраста бессонница?

Почему с возрастом чаще возникает бессонница?

И. Остапченко.

Так называемой бессонницей пенсионного возраста часто страдают люди, у которых есть возможность спать столько, сколько они захотят. Тут все просто: надо сократить время, проводимое в постели. Бессонницу может вызвать синдром беспокойных конечностей, который часто бывает у пожилых. Это нев-

рологическое заболевание, когда ноги во сне дергаются. Если человек во сне храпит, снотворные принимать опасно - можно умереть во сне.

Когда ложусь, закладывает нос...

Как только я ложусь, у меня закладывает нос. Из-за этого не высыпаюсь. Пока хожу или сижу - все нормально. Что это?

И. Сумрина.

Заложенность носа без простуды связана с вазомоторным ринитом. Усугубляют состояние сухой воздух и длительное применение сосудосуживающих капель. Со временем они затрудняют носовое дыхание. Вам необходимо обследоваться у лора и полечиться.

Т. Симонян, терапевт, врач II категории.

Отдыхай!

Лопата землекопа	Три строки на японский манер	▼	Врач – ухо – горло – нос	▼					▼	Водка, поданная бургеру	▼	Дистанция до победы – теля	Инструмент или ГОЛОС мальчишки			
	Музыкальное созвучие		Цветок – светлого мая привет		Непроходимые заросли	1		Всегда следует за иголкой								
								Стивен – мастер ужасов		Цыганский театр Москвы		Река Владикавказ				
	Знаменитый стадион Лондона		Отход от темноты				Растение, что станет юбкой	Спешка убегающего								
	Оказываемое давление	Рассказал миру о Мюнхгаузене		1				Ручьять шага		Тот же папа		Мучитель на троне				
								Виктория у греков								
Аристократ из палаты лордов		Монета, позвякивающая у мушкетера		<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Мы обречены. На пожарном щите у входа нет ни топора, ни багра. Я не могу работать в такой тревожной обстановке!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Сказка была настолько страшной, что уже на четвертой странице... воспитательница вывела группу на перекур.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Оглядываясь назад, понимаю, что на самом деле я оптимист. Всегда получалось еще хуже, чем я предполагал.</p>						Так зовут гимнастку Батыршину		Тревожный колокольный звон				
Абориген из Элисты													Думный чиновник на Руси			
	2		Город в ранге родственника													
	Благовонное масло из церкви	Поголовный пересчет населения									Теплая ткань для пальто		Гонимый в оркестре			
			"Сиятельство" на стене	Детальное исследование	Торговая единица редиса			"SOS" по сути		Твист – герой Диккенса						
	Эпизод с фото – пленки	Птица, что по степи бегать не боится						Вальтер – шотландский писатель								
			Известный, нужный в школе							Микро – автобус – латыш		Княжна, покоренная Печориним				
В букваре ее мыла мама					Имя Черной пантеры подиумов			Братья – сказочники								
Кастриля на солдатской кухне						2		Тя же клевета								
Пагода или синагога	Район столицы, помнящий Кулузова							Рисковое предприятие								
			Куча дел							Родина Цицерона						



Наталья Антонова я учу детей думать и НЕ ЖАЛЕЮ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

Она умеет совмещать, казалось бы, невозможное. Наталья много снимается в кино, играет в театре, воспитывает троих детей, вкусно готовит и... сама моет в доме полы.

- Наталья, когда вы решили стать актрисой и поступить в театральный вуз?

- Даже не предполагала, что приду в эту профессию, но, на мое счастье, так сложилось... Мне восемнадцать. Я учусь на первом курсе Московского экстерного гуманитарного университета, куда мне посоветовали поступить родители, и, как послушный ребенок, хожу на занятия и получаю знания. Но все в

моей жизни переворачивается на 180 градусов, когда я попадаю в легендарный «Ленком» на «Поминальную молитву». В тот вечер на сцене играл звездный состав: Евгений Леонов, Татьяна Пельтцер, Александр Абдулов. Я никогда не забуду то чувство радости и чего-то настоящего, которое испытала, когда смотрела на великих артистов. До мурашек. И у меня слезы лились из глаз. За этими чувствами

последовала ясная и четкая мысль: «Я хочу быть актрисой». На тот момент не стоял вопрос, смогу ли я, справлюсь ли. Хочу, и все! Я пересмотрела все спектакли из репертуара «Ленкома». Сразу записалась в театральную студию, куда меня привела подруга. И в том же году стала студенткой актерского факультета театрального училища им. Б. В. Щукина. При этом я продолжала учиться в МЭГУ. По первому образованию я продюсер. (Улыбается.)

- Но вы ведь были скромным ребенком и не любили показывать эмоции. Это же минус для вашей профессии?

- Я боялась отвечать на уроках. Для меня было большим испытанием выйти к доске. До такой степени я была скромной! У меня много не актерских качеств, которые, казалось бы, должны мешать карьере. С другой стороны, они же помогают мне оставаться человеком. Скажу откровенно, я пришла в эту профессию, чтобы познать саму себя. Актерство открывает такие грани, о которых ты и не догадываешься! Понимаете? И в этом ценность. Тут дело не в скромности личности, а в желании заниматься профессией, которую ты выбираешь. Как говорили мои педагоги, «Актер не должен быть наглым или скромным. Он должен быть смелым». Это единственная профессия, где ты учишься всю жизнь. Классе в пятом я мечтала, как любой ребенок, окончить школу и больше не делать домашние задания. Но выбрала профессию, которая предполагает их делать всю



Когда старший сын Артем был маленьким, он много снимался. А потом даже не любил приходить ко мне в театр. Прошли годы, и он захотел стать актером. Учится в колледже О. П. Табакова.

жизнь. И я исправно выполняю их уже двадцать лет.

- Помните, какие эмоции испытывали, когда впервые вышли на сцену?

- Конечно! Я училась тогда на втором курсе. И это был спектакль «Принцесса Турандот» Театра имени Евгения Вахтангова. Я волновалась, у меня тряслись руки. Нас, студенток, пригласили в массовку. Это была большая честь. А потом, спустя два-три спектакля, мы уже освоились и приходили в театр как к себе домой. Сейчас я тоже испытываю волнение, когда выпускаю премьеру. Но это только до момента, пока ты не перейдешь черту между кулисой и сценой. Потом просто начинаешь работать. У меня есть невидимая связь со зрителем. Я все вижу, чувствую и слышу. Очень приятно, когда зал «дышит». Я волнуюсь скорее в жизни, но не на сцене.

- Ваш супруг не имеет никакого отношения к миру театра и кино. Он не ревнует, когда видит вас на экране в объятиях других мужчин?

- Нет. Ревность - это глупое чувство. Тратить на него время просто бессмысленно. Мы доверяем друг другу.

- Вы строгая мама? Троих сыновей воспитать не так просто...

- Я не строгая. Дети это знают и пользуются этим. (Улыбается.) Конечно, подстраиваю свой график под расписание жизни моих детей. Могу отказаться от работы в пользу отдыха с семьей. Все свободное время посвящаю им. А что касается воспитания, то я мама, которая любит разговаривать с детьми. Я учу их думать и не жалею на это времени. Считаю, что родители должны все объяснять. Взрослые часто находятся в конфликте, потому что не могут сесть и разобраться в ситуации, а что говорить о детях, которые растут и сталкиваются на своем пути с самыми разными вопросами? И к кому, как не к родителям, им обратиться? Я очень счастлива, что мой старший сын (а ему уже девятнадцатый год) спрашивает у меня совета. Еще я приучаю сыновей к порядку - это привычка с детства. Они трудолюбивые. Мы живем за городом. Знаете, сколько можно всего интересного и полезного сделать? И посадить рассаду, и полить цветы. В этом году я сделала огромную грядку для овощей. Для нее мои ребята освободили место, возили бревна и ветки на каталке. Это было весело! Сейчас ждем урожая тыквы и кабачков. (Улыбается.)

- Как ваши мужчины справляются, когда вы на гастролях?

- Отлично справляются. Дети



У меня потрясающий муж, который умеет все. Буквально все. И он меня постоянно поддерживает. Рядом с ним я чувствую себя как за каменной стеной. Верю в любовь! И у меня есть любимый мужчина - мой муж.

уже выросли и порой не дают мне ничего делать. Они ведут себя как джентльмены: ходят со мной в магазин, носят сумки, помогают готовить. Я культивирую в семье умение быть самодостаточной личностью. Не знаю, как сложится их жизнь, женятся ли они, встретят ли свою вторую половину, но призываю их к тому, что мужчина должен уметь все: заработать деньги, приготовить еду, убирать, постирать. У нас в семье нет разделения на мужские и женские обязанности.

- А есть ли в вашей семье традиции, которые передались и вам?

- Есть традиция, которая пере-



Среднему сыну Никите 10 лет. Он у нас будущий художник. Очень любит заниматься живописью и скульптурой. Младшему Максиму 9 лет. Спортивный парень. Плавает, а также любит математику и увлекается конструированием.

шла ко мне от мамы и бабушки. Это уют в доме. Я очень чистолюбный человек. И мое любимое дело - убирать. Во мне это сидит, не знаю откуда. Детей тоже приучаю к чистоте. И еще мама говорила, что еда всегда должна быть вкусной. Я готовлю по рецептам своих бабушек. Мечтаю, что когда-нибудь у меня будет дочь и я смогу передать ей секреты нашей семьи. У женщины вообще дом должен быть на первом месте. Меня воспитывали как будущую маму и жену. Ведь предназначение женщины - быть матерью. А это не только родить ребенка, его надо еще и воспитать. Тут все на личном примере. Но я не могу ничего советовать. В каждой семье свой уклад.

- Вы когда-то говорили, что у вас нет подруг. По-прежнему так?

- Все подруги заканчиваются по той причине, что для дружбы нужно время, а у меня его нет. Когда женщина выходит замуж, жизнь ее круто меняется, теперь она должна посвящать себя семье. У меня есть одна подруга, с которой мы знакомы уже 23 года. Это моя одноклассница Мария Порошина. У Маши четверо деток. И у меня трое. Мы вместе работаем, отдыхаем и понимаем друг друга с полуслова. А вообще, мои друзья - это мой муж, мои дети, мои родители, моя сестра. Конечно, я выбираю семью.

- И напоследок. Знаю, что вы пишете стихи. Не прочтаете что-нибудь?

- У меня есть хорошее юношеское четверостишие, которое легло в основу песни. «Моя жизнь, как слоеный пирог, пропиталась мечтами и сказками. Не хочу я спускаться с небес на порог, к той реальной жизни, окутанной серыми красками».



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ВАМПИРА

Вампиры - это не только герои из молодежных сериалов. Они живут среди нас. Это может быть человек, который наступил вам на ногу в транспорте, соседка - божий одуванчик и даже ваш супруг или свекровь. Только питаются они не кровью, а вашей энергией.

Энергетические вампиры - это люди-манипуляторы, которые мастерски умеют отравлять жизнь окружающим. Их цель - вызвать у собеседника выброс отрицательных эмоций, за счет чего они получают удовольствие и «подпитываются» энергией. Причем далеко не всегда они делают это осознанно: многие просто не способны существовать иначе, их организм по какой-то причине вынужден «воровать» чужое.

Вычислить «энерговоришку» просто: после общения с таким человеком у вас резко портится настроение, возникает сонливость, вы чувствуете усталость и опустошенность. Бывают и более тяжелые симптомы - начинает болеть голова или живот, повышается температура, скачет давление. Самое неприятное то, что больше всего «вампитить» могут не посторонние, а ваши друзья, супруги, родственники.

ВОТ ПРИСОСАЛСЯ!

Есть два типа энерговампиров. Первый - это так называемые пиявки. Они забирают энергию исподтишка, пока вы, ничего не подозревая, терпеливо выслушиваете их жалобы и нытье. Чувствуете, что буквально вскипаете от их занудства и вечного недовольства жизнью, от бесконечного «обсасывания» того, что уже не изменить? Вот в этот момент вы и начинаете те-

рять энергию, которую «пиявка» с аппетитом лопаает!

ТАК И ТЯНЕТ УСТРОИТЬ СКАНДАЛ

Второй тип энерговампиров - «агрессоры». Эти не ноют и не зазудствуют, а действуют в открытую. Их цель - спровоцировать скандал. Им нужна выплеснутая вами энергия негодования, обиды и раздражения. Она хоть и «грязная», но для них вполне съедобна. Домашний деспот, патологический ревнивец, критикан, придирающийся к каждому вашему слову или поступку, все это типичные «агрессоры». Жить с таким человеком под одной крышей непросто. Вы в гневе, вас уже колотит от негативных эмоций, а вампир вдруг добрее, у него поднимается настроение. Вот теперь он сыт - до следующего приступа энергетического голода.

ПРАВИЛА САМОЗАЩИТЫ

Самое главное правило: сохра-

ните внутреннее спокойствие! Это очень трудно сделать в минуту гнева, но постарайтесь. Не поддавайтесь на провокации - не ввязывайтесь в конфликт, не взрывайтесь и не вступайте в дискуссию. Есть и другие, дополнительные правила защиты.

▲ Если вас хотят «пробить» на жалость, делают это постоянно, подержите человека словом или делом, но не сочувствуйте. Нет эмоций - нет утечки энергии.

▲ Освойте приемы психологической релаксации, тогда вам будет намного проще сохранять позитивный эмоциональный фон. Это может быть медитация, аутотренинг, упражнения на релаксацию (например, из йоги).

▲ Постарайтесь взять инициативу в свои руки: потоком энергии во время общения управляет тот, кто удерживает внимание собеседника.

▲ Если чувствуете, что собеседник-вампир слишком завладел вашим вниманием, уроните что-нибудь на пол. Это нарушит эмоциональный контакт, а значит, остановит утечку энергии.

▲ Простой, но действенный способ пресечь вампиризм - перевести беседу на другую тему, которая не будет вызывать у вас отрицательных эмоций.

▲ Учитесь прерывать неприятные разговоры. Хамить не нужно: просто сошлитесь на срочный телефонный звонок, неотложное дело, важную встречу. Так вы и себя защитите, и человека не обидите, сохранив с ним хорошие отношения.

▲ Еще один способ пресечь беседу - улыбнуться и промолчать. Вампир, не получив желаемой негативной эмоции в ответ, поймет, что с вами ему ловить нечего, и отстанет.

▲ При общении с энерговампиром «повесьте замки» - соедините замок пальцы рук и скрестите ноги. Потери энергии резко сократятся. Это особенно эффективно, если вы вдруг заметили, что кто-то из пассажиров в транспорте долго смотрит на вас в упор, не сводя глаз (типичный прием энерговампиров).

▲ Если чувствуете, что на вас накатывают негативные эмоции, слегка прикусите семь раз кончик языка - это помогает успокоиться.

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ НА ПРОВОКАЦИИ!

Энерговампиры обожают бывать в местах большого скопления народа. Вот почему среди них так много спортивных болельщиков. На городских праздниках, стадионах, концертах, местах аварийной концентрируется большое количество психической энергии, которая им так необходима. Поэтому старайтесь избегать таких мест. А уж если и собрались на концерт или стадион, то не вступайте ни с кем в конфликт. В ответ на провокацию лучше промолчите, и энерговампир найдет себе другую жертву.

**Мужчины
- как дети.
За ними
сначала
ухаживает
мама,
потом
жена.**



Руководят, напоминают, контролируют, отчитывают - как будто речь идет не о двух взрослых людях, а об отношениях «родитель - ребенок». Со стороны это может выглядеть даже мило. «Пупсик, надень шапку, на улице холодно!», «Зайчик, ты не забыл поужинать? В холодильнике есть котлетки», «Давай лучше я сама поговорю с сантехником, иначе ты опять все напутаешь», «Нет, милый, тебе нельзя жареную картошку, это плохо для твоего желудка». Ну разве не прелесть? На самом деле, психологи уверены: чрезмерная опека не идет на пользу отношениям между женщиной и мужчиной.

МАЛЬЧИК МОЙ, МОЙ МАЛЫШ

Гиперопека, желание контролировать любимого, привычка принимать за него решения и лишать партнера права выбора - подобную стратегию поведения многие женщины наследуют от своих матерей. Девочки с детства видят, что в доме всем заправляет мать или бабушка, а отец - существо, скорее, декоративное. Не путается под ногами, и на том спасибо. Поэтому дочь растет в полном убеждении, что мужчины не способны ни о семье позаботиться, ни пару одинаковых носков себе найти.

«Мамочкой» становятся также женщины чрезмерно мнительные и тревожные. Им действительно кажется, что без постоянного контроля мужчина забудет про шапку, обед, работу, про то, что нужно забежать в магазин. И тогда начинаются игры подсознания. Женщина уверена, что без ее деятельного участия мир вокруг рухнет и, не отдавая себе в этом отчета, выбирает таких мужчин, которые ходят в магазин только с картой, компасом и подробным списком покупок, но при этом все равно умудряются что-то забыть.

Другой тип «мамочек» - это дамы, которые наслаждаются контролем над партнером. Рядом со слабым, зависимым, нелетучим мужчиной они ощущают себя сильными, успешными, волевыми амазонками. И многие мужчины охотно принимают правила игры. Ведь рядом с такой женщиной - «мамочкой» можно не напрягаться, она сама все решит. На носу летний отпуск? Мужчине не нужно суетиться, бегать по турагентствам, бронировать билеты, беспокоиться о визах, выбирать отель. Жена все делает сама, а потом еще и чемодан за него соберет, не забыв положить туда плавки, крем для загара, солнцезащитные очки и сборник кроссвордов. Рядом с «мамочкой» мозги можно не включать, с дивана не вставать и жить на всем готовеньком.

«Синдром мамочки» - неофициальный термин, но он отлично описывает женщин, которые обращаются с мужчинами, как с малыми детьми.

«МАМОЧКА» ДЛЯ МУЖЧИНЫ

НЕДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

А в чем проблема-то, если люди счастливы? Каждый получил, что хотел. Он - возможность ни за что не нести ответственности, она - безграничный контроль и чувство собственного превосходства. Однако все не так просто. Отношения «родитель - ребенок» между взрослыми мужчиной и женщиной рожают целый ряд проблем. Начнем с того, что в такой паре вряд ли возможен качественный секс. Если женщина выполняет функцию «мамочки», то о какой чувственности, возбуждении, флирте, соблазнении и желании может идти речь? Секс превращается в скучную обзаваловку, где нет места ни полету фантазии, ни настоящей страсти.

Гармоничные отношения - это, как правило, работа по сменам. Сегодня я устала, на меня повысил голос начальник, я забыла дома зонт, промокла, замерзла, да еще и какой-то идиот на джипе окатил грязью. Сил никаких нет, хочется горячего чаю и на ручки. И вот уже муж ставит чайник на плиту, достает теплый плед и готовится выслушать подробности сегодняшних злоключений любимой женщины. Если же неудачный день выдался у мужа, то внимание, забота, чай и плед достаются ему. В отношениях «родитель - ребенок» такая смена ролей невозможна. Но ведь нельзя все время быть сильной! Рано или поздно случится мерзопакостный день, когда захочется в плед и на ручки. Но от своего мужа-ребенка

не дождешься ни того, ни другого. Он просто не знает, как быть сильным. Поэтому не стоит рассчитывать на его поддержку в сложный момент.

Существует и другая опасность: мужчина может взбунтоваться. Конечно, бывают среди них такие, которые пятьдесят лет проживут под женским каблучком и будут счастливы. Но все же большинство мужчин хотят чувствовать себя сильными, умными, успешными. И если жена отказывает ему в роли полноправного партнера, опускает его на позицию несмышленого ребенка, унижает его мужественность, рано или поздно мужчина отправится на поиски женщины, которая будет видеть в нем альфа-самца.

Или, предположим, мужчина не решается устроить открытое восстание. Что ему остается? Пассивная агрессия - когда человек не может возражать в открытую и действует исподтишка: не выполняет обещания, говорит одно, а делает другое, притворяется, что забыл, делает вид, что не слышит, постоянно жалуется, избегает общения с партнершей. А женщина потом удивляется, почему мужу нужно все повторять по десять раз, чтобы добиться от него хоть какой-то реакции. Что получается в результате? Отношения двух людей, которые до смерти мудоели друг другу, но держатся вместе по привычке или просто потому, что некуда деваться. Вряд ли они мечтали об этом, когда впервые сказали друг другу «Я люблю тебя!».



Фрида Кало и Диего Ривера

«МУКИ МОЕЙ ЛЮБВИ ПРОДЛЯТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ...»

История любви двух выдающихся художников XX века — ФРИДЫ КАЛО и ДИЕГО РИВЕРЫ — полна драматизма, страстей и пронизана искусством, которому оба были преданы беспредельно

Они встретились впервые в 1923 году. Правительство Мексики обратилось к лучшим художникам страны с просьбой расписать зал приемов Подготовительной школы — самого престижного учебного заведения Мехико того времени. Руководил работами 36-летний Диего Ривера, мастер монументальной живописи, известный не только на родине, но и в Америке и в Европе. Едва появившись в школе, этот толстый великан в неглаженных брюках с необычайно широким кожаным ремнем и в мятой ковбойской шляпе сразу же стал объектом насмешек. За ним буквально охотилась команда учеников, славившихся своими проделками. В этой компании была и Фрида Кало. Ривера, который, несмотря на свою внешность — даже друзья называли его «людоед», — об-

ладал невероятным обаянием и часто приводил с собой в школу разных красоток. Чаще других здесь бывала Лупе Марин, на которой он вскоре женился, и модель и художница Науи Олин. Юная Фрида, как в одном из интервью вспоминал позже Ривера, обожала, спрятавшись в темном уголке у колонны, кричать, если рядом с Диего на лесах была Лупе: «Эй, Диего, а вот и Науи». А если рядом с художником была Науи, то: «Осторожно, Диего, Лупе идет!» Ривера был уверен, что эта девочка, выглядевшая лет на десять-двенадцать, хотя ей было пятнадцать, ревновала его уже тогда.

Вторая их встреча произошла пять лет спустя, к тому времени Диего уже расстался с Лупе. «Как-то, работая над одной из фресок, — вспоминал он в автобиографии «Мое искусство,

моя жизнь», — я услышал девичий голос:

— Диего, сойдите-ка сюда, пожалуйста! У меня к вам важное дело. Я повернулся и посмотрел вниз. Там стояла девушка лет восемнадцати. Изящное гибкое тело, нежное лицо, длинные волосы, темные густые брови, сросшиеся на переносице, пара удивительных карих глаз. Когда я спустился, она сказала:

— Я пришла не из-за какого-то пустяка. Мне нужно зарабатывать на жизнь. Я написала несколько картин и хочу, чтобы вы взглянули на них профессиональным взглядом. Только будьте откровенны, ведь я не могу позволить себе заниматься этим из тщеславия. Здесь у меня три картины. Посмотрите их?

— Ладно, — сказал я и последовал за ней...

Картины незнакомки Ривере очень понравились. Было абсолютно ясно: эта девушка — настоящий художник. Он выразил ей свое восхищение. Она тут же предложила ему посмотреть и другие ее работы и, пригласив в свой дом в Койоакане, пригороде Мехико, представилась: «Фрида Кало». Только тогда Ривера вспомнил, что уже встречал эту девушку раньше.

В ближайшее воскресенье он приехал в Койоакан, в дом, где жила Фрида, ее сестры, старшая Матита и младшая Кристина, и родители — известный фотограф Гильермо Кало, в 1891 году перебравшийся в Мексику из Германии, и его супруга — красавица Матильда, внучка испанского генерала.

Таких женщин, как Фрида, он не встречал никогда, хотя романов у него было множество и женат он был уже дважды — на русской Ангелине Беловой и мексиканке Лупе Марин. У Диего было четверо детей, среди них и дочь от еще одной русской — художницы Марии Воробьевой-Стебельской, которую все звали «Маревна». Во Фриде Риверу поразили ее своеобразная красота, недетский ум и необыкновенное жизнелюбие. Он и представить не мог, сколько страданий выпало на долю этой девятнадцатилетней девушки. Когда ей исполнилось шесть лет, в ее жизнь пришла первая беда — полиомиелит. Девять месяцев девочка провела прикованной к постели.

В 1925 году восемнадцатилетнюю девушку настиг новый удар судьбы. 17 сентября на перекрестке у рынка Сан-Хуан в автобус, в котором ехала Фрида, врезался трамвай. Один из железных обломков вагона проткнул Фриду насквозь на уровне таза. У нее в трех местах был сломан позвоночник, переломаны ключицы, ребра, тазовые кости. Правая нога сломана в одиннадцати местах, ступня раздроблена. Целый месяц Фрида лежала на спине, закованная в гипс с головы до ног. «Меня спасло чудо, — рассказывала она Диего. — Потому что по ночам в больнице вокруг моей кровати танцевала смерть».

Еще два года она была затянута в специальный ортопедический корсет. Первая запись, которую она сумела сделать в дневнике: «Хорошо: я начинаю привыкать к страданию». Чтобы не сойти с ума от боли и тоски, девушка решила рисовать. Родители сколотили ей специальный подрамник, чтобы она смогла рисовать лежа, и прикрепили к нему зеркало — чтобы было кого рисовать. Двигаться Фрида не могла. Рисование так увлекло ее, что однажды она призналась матери: «Мне есть ради чего жить. Ради живописи».

Едва окрепнув, Фрида решила показать свои работы настоящему художнику. Великий Диего Ривера, над которым она подшучивала в школе, был единственным живописцем, которого она знала. Она не боялась услышать от него, что ее работы никуда не годятся. Она вообще уже ничего не боялась. Первой прогулкой, которую она совершила, когда смогла ходить, была поездка на автобусе на рынок Сан-Хуан.

С каждым днем Диего всё больше привязывался к этой маленькой, хрупкой девушке — такой талантливой, такой сильной. 21 августа 1929 года они поженились. Ей было двадцать два года, ему — сорок два.

В 1932 году, который супруги провели в Детройте, Фрида забеременела. Ей очень хотелось иметь ребенка. Одна попытка — это было еще в Мексике — закончилась неудачей. При ее здоровьесколько родах могли закончиться трагически. Врачи советовали ей сделать аборт, но она всё же решила рискнуть. Роды, как и предполагали врачи, прошли неудачно, и Фрида навсегда потеряла возможность стать матерью. Ривера назвал этот день трагедией Фриды. Он проводил в больнице у жены долгие часы, пытаясь ее утешить. И как много лет назад, ее спасло искусство — Диего принес Фриде в больницу холст и краски. И она снова начала рисовать. Ривера был в восторге: его Фрида становилась настоящей художницей!

В их доме редко бывало тихо. Диего пользовался огромным успехом у женщин, всегда был окружен поклонниками и никогда не отказывал им во внимании. Сексуальная свобода была ему необходима, она служила мощным творческим импульсом. Фрида безумно его ревновала. А он, взяв за правило ничего не скрывать от жены, рассказывал ей о своих увлечениях. При этом мысль о том, что и она может ему изменить, приводила его в ярость. Фрида постепенно привыкала к такому положению дел, но в 1934 году Диего перешел все границы — изменил ей с ее младшей сестрой Кристиной, которая ему позировала. Двойное предательство вынести было невозможно. Фрида никому не сказала о боли, раздиравшей ее душу, единственным «документом» тех дней стала ее картина: обнаженное женское тело иссечено

кровавыми ранами, а рядом, с ножом в руке, стоит тот, жестокий и равнодушный, кто и нанес эти раны. «Все-го-то несколько царапин» — так с присущей ей иронией назвала Фрида свою картину. После случая с Кристиной Фрида решила, что они с Риверой должны какое-то время пожить порознь.

Этот шаг дался Фриде нелегко. Ривера, как казалось Фриде, несильно тосковал по ней: он, как и прежде, много работал и так же влюблялся в своих натурщиц. Пытаясь заставить его ревновать, Фрида отправилась в Нью-Йорк и там открыто, на виду у журналистов, флиртвала с мужчинами. Более того, пошла слухи и о ее лесбийских приключениях. В 1936 году Фрида познакомилась со скульптором Исаму Ногути, другом Риверы. Диего наконец не выдержал: застав Фриду в обществе Ногути, он выхватил пистолет, но, к счастью, никого не застрелил.

В конце 1939 года Фрида и Диего развелись официально. «Мы несколько не разлюбили друг друга. Просто я хотел иметь возможность делать что хочу со всеми женщинами, какие мне нравились», — писал Диего в автобиографии. А Фрида в одном из писем признавалась: «Не могу выразить, до чего мне плохо. Я люблю Диего, и муки моей любви продлятся всю жизнь...»

Фрида перенесла развод тяжело, ее состояние резко ухудшилось. Врачи посоветовали ей отправиться на лечение в Сан-Франциско. Ривера немедленно приехал ее навестить и заявил, что собирается снова на ней жениться. И она согласилась вновь стать его женой. Однако выдвинула условия: у них не будет сексуальных отношений и финансовые дела они будут вести раздельно. Совместно они будут оплачивать только расходы по дому. Вот такой странный брачный контракт. Но Диего был так счастлив вернуть себе свою Фриду, что охотно подписал этот документ.

8 декабря 1940 года, в день 54-летия Риверы, Фрида Кало и Диего Ривера сочтались законным браком во второй раз. «Никто никогда не поймет, как я люблю его, — написала Фрида в дневнике. — Я хочу лишь одного: чтобы его никто не ранил... и не мешал жить так, как ему нравится. Если бы я обладала здоровьем, я его целиком отдала бы Диего».

Увы, здоровья у нее оставалось всё меньше. Фрида много времени проводила в больницах, носила не снимающуюся специальную корсету. Но не сдавалась, работала и по-прежнему страдала: поклонники не оставляли ее Диего в покое.

В 1950 году состояние Фриды резко ухудшилось. Ее положили в больницу, где она провела год, закованная в корсет. За это время ей сделали семь операций. Ривера был потрясен мужеством, с каким его жена терпела страшные боли, и как мог скрашивал ее существование. Их друзья

вспоминали, как трогательно Диего, отказавшись от всех заказов, ухаживал за Фридой, пел ей и танцевал вокруг ее больничной кровати.

Отныне Фрида могла передвигаться только в инвалидной коляске. Когда в 1953 году в Мехико, в Музее современного искусства, открылась ее первая большая выставка, она уже не вставала с постели. Но она так долго мечтала об этой выставке, что решила обязательно быть на ее открытии. Тысячи почитателей ее таланта, собравшиеся в музее, овацией приветствовали свою любимицу, которую санитары вынесли из машины «скорой помощи» и положили на празднично украшенную кровать. «И я теперь знаменитость, не только Ривера!» — шутила она.

В том же году ей до колена ампутировали правую ногу — началась гангрена. «С присущим ей мужеством, — вспоминал Ривера в автобиографии, — она, узнав о гангрене, потребовала произвести ампутацию как можно быстрее. Это была ее четырнадцатая операция за шестнадцать лет. После операции мне часто звонила медсестра, которая за ней ухаживала: «Фрида рыдает и говорит, что хочет умереть». Я немедленно бросил работу и мчался к ней, чтобы утешить. В конце концов пришлось установить круглосуточное дежурство».

Она не ожидала от Риверы такой преданности. Диего, как и прежде, был только ее! 13 июля 1954 года Фрида умерла во сне, как бывает с очень счастливыми и хорошими людьми. Ей было 47 лет. И только шесть из них она прожила без боли. Последняя запись в дневнике Фриды Кало: «Я с радостью жду ухода и надеюсь, что уже никогда не вернусь».

Ривера тяжело переживал уход Фриды. Он надолго перестал работать, запил. Сестра Диего, Мария дель Пилар, в своих мемуарах писала, что Фрида, умирая, позвала к себе давнюю помощницу и агента Риверы, Эмму Уртадо, и та обещала ей, что после смерти Фриды она выйдет за Диего замуж и будет заботиться о нем. Фрида знала, что Диего не сможет жить без женщин. Через год после смерти художницы, в 1955 году, Диего и Эмма, как и просила Фрида, поженились.

Фрида как будто бы предчувствовала, что будет с ее Диего. Он действительно не смог бы обойтись без забот Эммы: врачи обнаружили у него рак. Его лечили, но безуспешно. Знаменитый мексиканский художник умер 24 ноября 1957 года. Последним его желанием было, чтобы его кремировали и прах смешали с прахом Фриды, однако его просьбу не выполнили. Ривера, который при жизни, уходя, всегда возвращался к своей Фриде, был разлучен с ней после смерти, в угоду политике. Его торжественно, при огромном стечении народа, похоронили на кладбище Сан-Долорес, в Ротонде славных имен...

ВАМПИРЫ НА СВЯЗИ

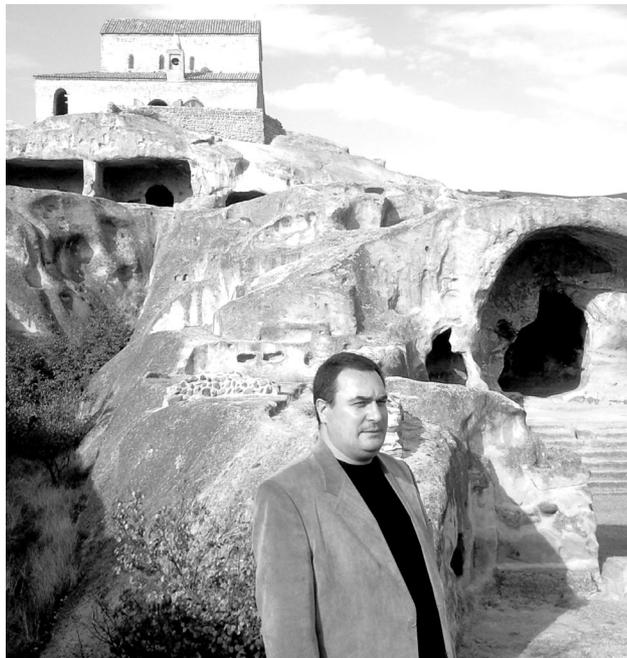
«Уважаемый г-н Дмитрий. Я очень внимательно слежу за вашими публикациями, и с огромным нетерпением жду ваших советов. Вы оказали неоценимую помощь многим моим знакомым и родственникам. В своих статьях вы упоминали о энерговампирах. Меня это очень заинтересовало, и я поняла причины моего недомогания после общения с некоторыми людьми. Ваши советы мне помогают защищаться от таких паразитов. Но вот у меня возник такой вопрос и проблема. С недавнего времени мне стала звонить из другой страны моя одноклассница. Я сначала обрадовалась, но потом стала замечать, что после ее звонков я себя очень плохо чувствую.

Может ли человек, находясь на другом континенте, говоря со мной по телефону забирать у меня энергию? С огромным уважением Ксения Абрамова»

«Очень мною уважаемый г-н Дмитрий! Я очень вас уважаю и люблю, хотя у вас никогда не была. Мне о ваших уникальных способностях рассказывают мои знакомые – ваши благодарные пациенты, которым вы очень помогли. А ваши советы помогают и мне. У меня вот такая проблема. По роду своей деятельности мне очень часто приходится звонить по газетным объявлениям и общаться с рекламодателями. Но я заметила, что после телефонного общения с некоторыми людьми мне становится нехорошо – я чувствую потерю энергии, а иногда и головокружение. Бывает такое состояние, что как будто из меня забрали всю мою силу. Я в ваших публикациях читала о энерговампирах. Неужели я, разговаривая по телефону, становлюсь их жертвой?»

Заранее благодарю за ваши советы Наталья Эбралидзе»

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ. Действительно, ваши подозрения,



уважаемые читатели, не без почвенные. Можно стать жертвой энерговампира, находясь на достаточно большом расстоянии. Часто к нам приходят люди, ставшие жертвами энерговампиров-людей, с которыми им приходилось, так же как и вам, общаться по телефону. Повторим, что люди, которым не хватает, по каким-то причинам жизненной энергии, со временем становятся энерговампирами, сами не осознавая этого. Часто вынужденными энерговампирами становятся люди, которых сглазили или на них была наведена порча и как следствие – разрушенная аура и потеря энергии. Люди в возрасте и тяжело больные люди также нуждаются в энергетической подпитке, чтобы как-то продлить свою жизнь. А есть и другая категория – это люди прекрасно понимают, что им не хватает энергии, и они начинают питаться чужой.

Как распознать энерговампиров в толпе или среди своих близких? Это люди – прежде всего скандальные и кляузные. Такой человек может вас специально на улице толкнуть или задеть сумкой и вместо извинения еще вас и спровоцировать на скан-

дал. И если вы ввяжетесь в склоку, то у вас непроизвольно идет выброс вашей энергии, аура на какое-то мгновение ослабевает и этим пользуется энерговампиры, присасываясь к вам невидимыми присосками. Насытившись вашей энергией, энергопаразит уходит, а вы остаетесь, чувствуя усталость и раздражение.

Другой вариант – вы даёте объявление о продаже. Вам начинают звонить. Часто таким приемом пользуется энерговампиры. Он звонит подробно спрашивает вас о том, что вы продаете, потом начинает возмущаться, что цена высока или что-то в подобном роде, провоцируя вас на скандал. Это не телефонное хулиганство, а телефонный энерговампиризм. После такого нападения вам потребуется не один день, чтобы восстановить потерянную энергию, а многим так этого и не удается сделать. Человек начинает болеть, в этом случае лечение, назначенное врачами, не помогает и только специалист экстрасенса или парапсихолог могут справиться с подобной бедой.

СОВЕТЫ. Не стоит вступать в конфликт на улице или по телефону. Не поддавайтесь на provoca-

ции. Постарайтесь полностью контролировать свои эмоции и не отдавайте свою жизненную энергию

Если вы все таки стали жертвой энерговампира, то не теряйте времени – ведь с каждым днем ваша жизненная энергия убывает, что может сократить и вашу жизнь. Приходите ко мне, и я вам обязательно помогу!

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

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

Проводит эффективное увеличение сексуальной энергии у мужчин и женщин. Эффективно помогает в обретении спутника жизни. Проводит: настройку на исполнение заветного желания, настройку на финансовое благополучие, настройку на выезд за границу, настройку на устройство на работу.

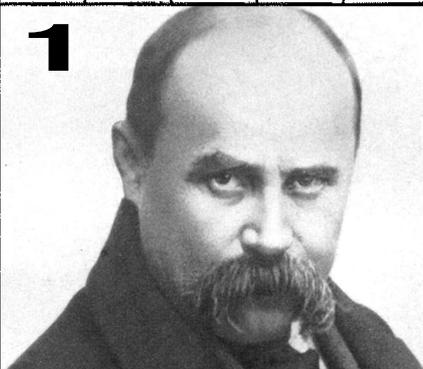
Экстрасенс Дмитрий при помощи методики Рэйки проводит исправление и корректировку кармы.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.

Ваш любимый сканворд

Кусок жареного мяса						"Лицо" здания	Вялый парень							
Абажур	...Быков, режиссер	Газирует воду	Застолье в ресторане	Малюта... при Иване Грозном		Один из "Могучей кучки"	Варево из окуней	1	22 игрока на поле	Против него воюем				
Сила эрудита	Опера Рахманинова	Горбушка хлеба			Община иммигрантов			В него уходят нелегалы	Футбольный клуб Зидана					
Греческая буква	Птица из аистов	Курс против ветра	Горбобоец		 <p>1</p> <p>Имя великого поэта</p>				Вещий князь	Котлован				
Античный орнамент				Ткань для костюмов										
										"Дура" по Суворову	Основа куты			
Босфор, Ла-Манш	Древний житель Причерноморья						Пающая Кристина...							
Отдельное здание	Строительные леса	...Роговцева			Трагедия Гете	Резьба по камню	"Рычаги", режиссер	"Большая..." с Малаховым	Столица Казахстана					
			Стихотворение с рефреном	Стенка над карнизом	Звук копыт	"Святая...", полотно Риберы								
	Лиса для волка в сказках	Неловкий человек						Итальянский мастер барокко	Приют аскета					
	Авторское свидетельство	...Юльевич Шмидт				Человек в походе								
					Испытание новой одежды									
	Старинная рукопись	Чудо чудное				В роли Шарлопа								
					Опера Верди									

История из жизни



СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА

Алла Никандровна всегда считалась слабой женщиной. Жила за мужем как за каменной стеной. Муж - Иван Иванович - был мужчиной властным, состоявшимся, требовательным к прочному тылу, домашнему уюту, обязательным горячим завтракам и ужинам. Алла Никандровна ни дня своей счастливой семейной жизни не работала.

Когда-то, когда ей было девятнадцать, она трудилась секретарем Ивана Ивановича, но недолго. Всего полгода. После чего вышла замуж и занялась домом. Не то чтобы Алла Никандровна не хотела больше работать, но мужа она побаивалась, не смела ему перечить. А он не хотел работающую жену. И точка.

За долгие сорок лет семейной жизни Алла Никандровна родила двоих детей и сохранила красоту. Даже когда ей нездоровилось, она вставала в шесть тридцать утра, чтобы поджарить мужу яичницу из двух яиц и сварить какао. Яичницу Иван Иванович предпочитал особенную - чтобы не было жидкого белка, а желток расплывался. И ни за что не хотел менять какао на кофе или чай.

Алла Никандровна вытирала пыль, каждые три дня меняла постельное белье и завивала свои прекрасные локоны на бигуди. Конечно же, ни разу за всю семейную жизнь Иван Иванович не видел жену в бигудях.

А она иногда впадала в тяжкие раздумья, особенно где-то в середине их семейного стажа - Иван Иванович был резок, мог легко обидеть словом. Был год, когда муж стал просто деспотом и самодуром. Но Алла Никандровна слишком ценила свое благополучие, в первую очередь материальное, чтобы не заставить себя встать и приготовить мужу яичницу.

Дети выросли - дочка вполне удачно вышла замуж, сын был менее успешен, но работал. Звезд с неба не хватал, оказался чересчур слабовольным для мужчины, не в отца пошел, а в мать, но ничего, жил не хуже других.

Алла Никандровна увлекалась вышивкой - целые картины вышивала, которые потом Иван Иванович вешал в тяжелых рамах на стены дачи. Счастливая жизнь! Конечно, были и волнения - два очень сильных и несколько мимолетных увлечений Ивана Ивановича другими женщинами, замужество дочери, разрыв сына с отцом после крупного скандала. Но в целом, жаловаться было грех.

Иван Иванович сохранял неплохую физическую форму, любил одеваться, ценил хороший парфюм и тщательно следил за бородой и усами по последней моде.

Крах наступил неожиданно. Иван Иванович потерял работу. Да так, что остался без гроша. В последние годы он вел собственный бизнес, уйдя с официальной служ-

бы. И эта потеря его подкосила - он стал болеть, запустил бороду, смотрел целыми днями телевизор и ничего не хотел делать. Алла Никандровна умоляла, просила, убеждала, но без толку...

За полгода лежания на диване Иван Иванович превратился в развалину, стал по-стариковски придиричив и даже невыносим. Алле Никандровне в свои немного за пятьдесят пришлось взять на себя роль главы семьи. Она находила деньги - что-то давала дочь, немного подбрасывал сын, - чтобы сохранить мужу полноценные горячие завтраки и ужины, к которым прибавились еще и обеды. Но заставить его встать с кровати она не могла. Он шаркал по коридору, брюзжал, включал телевизор на полную громкость, и у Аллы Никандровны разыгрывалась мигрень.

Эти полгода были самыми тяжелыми и самыми счастливыми в ее жизни. Она водила мужа по врачам, сама делала ему уколы и с трепетом, переходящим в восторг, начала продавать свои вышивки в тяжелых дорогих рамах.

Особенно хорошо пошли библейские мотивы - Иисус в колыбели, овечки, Дева Мария. Ее роскошные цветы - лавандовые поля, маки, ромашки в деревенском кувшине - тоже пользовались популярностью.

Алла Никандровна с ужасом обнаружила, что может обеспечивать не только себя, но и мужа. С еще большим ужасом она думала, почему не догадалась об этом раньше, почему прожила всю жизнь зависимой. А ведь она была отличной секретаршей, ей нравилось работать, нравилось быть нужной!

Алла Никандровна после недолгих раздумий поставила дело на поток - спасибо, сын помог. Создал ей сайт, подарил планшет, научил выставлять фотографии. Ничего сложного. Но как же было обидно - столько лет она думала, что ее работы годятся только для дачного домика... Позвонила дочь и объявила, что больше не может давать деньги - муж против, им самим не так просто справиться. И Алла Никандровна неожиданно для себя ответила: «А я и не нуждаюсь...» И после этого разговора попросила сына добавить на сайт информацию - Алла Никандровна решила вязать авторские игрушки: котов и зайчиков, рыбок и мишек. Они у нее получались удивительно трогательными.

Так у нее появилась новая, своя жизнь. Без конца звонил телефон: кто-то просил связать куклу-балерину для дочки, кто-то - миньона, кто-то - персонажа мультлика. Алла Никандровна стала интересовать кино и журналами для детей, принцессами и феями. Она хотела шагать в ногу со временем.

Все складывалось настолько хорошо, что Алла Никандровна первой спохватилась: это не к добру. И естественно, тяжело заболела гриппом. Думала, что умрет. Но неожиданно для нее Иван Иванович поднялся с дивана, подровнял бороду, дошел до аптеки, купил лекарства, вызвал врача, лечил, варил бульон и вытирал пыль. Менял белье и даже пытался гладить!

Алла Никандровна была столь ошарашена поведением мужа, что быстро пошла на поправку. А он перестал быть сварливым. И даже сам себе готовил яичницу на завтрак. Алла Никандровна была тронута до слез. Наверное, она должна была выздороветь и жить с мужем еще столько, сколько отпущено судьбой. Но нет. Она решила жить.

И развелась с Иваном Ивановичем. Наняла двух адвокатов, разделила недогнущей рукой квартиру, дачу, машину, гараж и была счастлива. Решила расширить свой бизнес - увлеклась предметами декора. Обычная банка в ее руках превращалась в вазу. А уж какие она шила и вышивала платки на заказ - с ума можно сойти!

Дочка встала на сторону отца, сын принял решение матери. Но Алле Никандровне было все равно. Она могла высыпаться по утрам.

Лунный календарь на август

	<p>7 вс           </p> <p>09:59 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Проведите время с друзьями или родными, наполнитесь приятными впечатлениями. Сегодня наладить отношения, завести новые знакомства будет легче, чем обычно.</p>	<p>14 вс           </p> <p>17:16 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Событие, случившееся в первой половине суток, будет весьма значимым. Контролируйте эмоции, не допускайте перенапряжения и прислушайтесь к мудрым советам близких.</p>	<p>21 вс           </p> <p>21:05 – начало 20-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня отложите дела, требующие волевого решения, – неуверенный помощник сделает правильный выбор. После полудня к вам вернется боевой настрой.</p>	<p>28 вс           </p> <p>00:51 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для семейного отдыха и свиданий. Сделайте маленькие подарки близким. Займитесь визуализацией желаний – и они воплотятся в жизнь.</p>	<p>1 пн       																										
																															
  </p> <p>03:00 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время, чтобы завершить важные дела, начать путешествие или заключить договор. Информация будет легко усваиваться. Займитесь здоровьем.</p>	<p>8 пн           </p> <p>11:06 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День нервозный и конфликтный. Будьте сдержанны и терпеливы. Не допускайте всплеск гнева и раздражения, иначе испортите отношения с теми, кто мог бы быть вам полезен.</p>	<p>15 пн           </p> <p>18:03 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Приступивайте к поиску раба и не впитайте в облаках. Не стоит проявлять активность в слитых или деловых вопросах, а также принимать важные решения.</p>	<p>22 пн           </p> <p>21:30 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. День насыщен позитивными событиями. Есть шанс оказаться в нужное время в нужном месте. Ждите хороших новостей и предложений.</p>	<p>29 пн           </p> <p>01:54 – начало 27-го лунного дня</p> <p>День подходит для интеллектуальных занятий и деловых встреч. В первой половине суток могут возникнуть мелкие хлопоты. После полудня посвятите время творчеству.</p>	<p>2 вт   																										
																															
      </p> <p>04:06 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Если возмущаетесь за какое-либо дело, тратьте энергию равномерно – в противном случае оно останется незаконченным. Вечером снять напряжение поможет расслабляющая ванна.</p>	<p>9 вт           </p> <p>12:12 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Деловых контактов в неформальной обстановке стоит избегать. Не бойтесь рушить старые устои. Вечером займитесь домашним хозяйством, укажем интересера.</p>	<p>16 вт           </p> <p>18:44 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Время для творчества. Идеи и решения, которые удачны сегодня, окажутся удачными. Также день благоприятен для планирования, начала путешествия, обучения.</p>	<p>23 вт           </p> <p>21:59 – начало 22-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня завершите старые дела. Вечер старайтесь провести без суеты. Хорошо на здоровье повлияют баня или сауна, расслабляющие процедуры.</p>	<p>30 вт           </p> <p>03:02 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Как в личном, так и в профессиональном плане вероятны трудности. Постарайтесь провести день без суеты. Появятся идеи вы легко реализуете в будущем. Будьте																											
терпеливы.</p>	<p>3 ср           </p> <p>05:17 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Займитесь делом, которое приносит удовольствие. Во всех начинаниях – личных и деловых – вас ждет успех. День хорош для поездок, бракосочетаний, семейных вечеров.</p>	<p>10 ср           </p> <p>13:18 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Бросьте силы на решение рабочих вопросов: мощная энергетика дня откроет в вас новый потенциал, поэтому ни в коем случае не ленитесь – ваши труды вернутся сторицей.</p>	<p>17 ср           </p> <p>19:19 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День, полный гармонии и любви. Благоприятное время, чтобы отдохнуть и наполниться силами для новых свершений. Проведите его в комфортной обстановке, расслабьтесь.</p>	<p>24 ср           </p> <p>22:31 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Дела решаются в вашу пользу, если вы не будете медлительными и рассеянными. После полудня можно уделить время рутинным задачам. Избавьтесь от ненужных вещей.</p>	<p>31 ср       																										
																															
  </p> <p>04:13 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Полученную информацию тщательно проверяйте. Избежать неприятности помогут сдержанность и умеренность. Интуиция сегодня необыкновенно сильна.</p>	<p>4 чт           </p> <p>06:29 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня сулит успех в делах. После полудня возникнет искушение спорить с авторитетами и доказывать свою правоту. Не лучшее время для поездок.</p>	<p>11 чт           </p> <p>14:22 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Посвятите день здоровью, рассмотрите рацион. Не забывайте про витамины и спортивные тренировки. Сеанс йоги подарит спокойствие и внутреннюю гармонию.</p>	<p>18 чт           </p> <p>19:49 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Чувства будут преобладать над разумом. Держите эмоции под контролем, чтобы не наломать дров. Хорошее время для поездки и покупок. Не стоит ничего посвящать в планы.</p>	<p>25 чт           </p> <p>23:10 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Настройтесь на позитив: плохие мысли привлекут неприятности. Простите тех, на кого злитесь, избегайте конфликтных ситуаций, не раздражайтесь по пустякам.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p> Благоприятные дни</p> <p> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p> Дни, благоприятные для активной																										
деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p>5 пт           </p> <p>07:40 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Рутинные обязанности будут навевать скуку – переборщите ее. В течение дня возможны конфликты. Вечером займитесь бытовыми вопросами, хозяйственными делами.</p>	<p>12 пт           </p> <p>15:23 – начало 11-го лунного дня</p> <p>С самого утра вы потрутитесь в поток мелких хлопот, справляясь с которыми, потратите много сил. Чтобы восстановить запас энергии, проведите вечер за приятным занятием.</p>	<p>19 пт           </p> <p>20:16 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Утро подарит приятное общение с близкими. До середины дня избегайте чрезмерной активности и тем более риска – велика вероятность травм. Откажитесь от алкоголя.</p>	<p>26 пт           </p> <p>23:59 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День хорош для новых начинаний. Стоит прислушаться к советам старшего поколения. Небольшие спонтанные покупки окажутся удачными и принесут массу удовольствия.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p> Полнолуние</p> <p> Новолуние</p> <p> Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 сб   																									
																															
      </p> <p>08:50 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Активный, творческий день. Хорош как для умственной деятельности, так и для спортивных тренировок. Если вы настроитесь на победу, справитесь с любой проблемой!</p>	<p>13 сб           </p>																														
---	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Наши дети



ЛЕТО БЕЗ МАМЫ

Куда деть ребенка летом? Если у вас есть бабушки-дедушки, готовые сидеть с внуками, вам повезло. В противном случае придется выбрать лагерь.

Если вы отправляете своего чадо в лагерь впервые, есть смысл подыскать что-то поближе к дому, на случай внезапно проснувшейся тоски у ребенка. Заранее поинтересуйтесь, можно ли отпросить малыша домой на день-два, написав заявление. Бывает, что ребенок, пробыв 2-3 дня в лагере, начинает проситься к маме и папе. Не кидайтесь сразу его забирать, выждите день, может быть, страсти улягутся. Если нет - возьмите домой с условием, что он вернется в лагерь.

Идеальный вариант, если вы заранее съездите в лагерь, осмотрите территорию, пообщаетесь с пер-

соналом, посмотрите на соотношение «цена-качество», убедитесь, что там есть медперсонал и пожарная охрана. Выясните, есть ли содовая связь с лагерем: бывает, что в лесу телефон не ловит. Кстати, ребенку необходимо дать с собой мобильник и зарядку. Телефон - чем проще, тем лучше. Меньше будет соблазна его стащить.

Обсудите вместе с ребенком список необходимых вещей. Заранее потренируйте базовые действия и самообслуживание: заправка кровати, чистка зубов, мытье рук, складывание вещей и наведение порядка в комнате.

Наталья Пикунова.

Летняя дача для дошколят

Мое мнение - лагерь подходит для детей постарше, не для дошкольников. Больно видеть, как малыши остаются без родителей с чужими воспитателями. Ну не смотрят они за ними так, как надо! Тут будут и мокрые носки, и насморк, да и вообще - по вечерам малышу нужна мама или бабушка, чтобы приглубили, почитали, спать уложили, разбитые коленки пожалели.

Маленькие они еще для такого длительного пребывания без родных людей. Ситуации в семьях бывают разные, иногда лагерь - это спасение для родителей, но я для себя решила, что дочку никогда не отправлю туда, пока не подрастет. Мы с мужем работаем, поэтому приходится отдавать малышку в дежурный садик. Не идеальный вариант, зато каждый вечер дочка

дома, все выходные мы вместе - ездим за город.

Правда, есть один вариант, на который я бы рискнула согласиться: если ребенок вместе со своей группой из садика и воспитателями выезжает на дачу. Такое бывает, но не в нашем садике. Поэтому никто меня не убедит, что малыши в летних лагерях оздоравливаются, учатся общаться со сверстниками в новой обстановке и т.п. Я вижу другую картину, наблюдая за детьми наших друзей, которые проводят по две-три смены в лагерях чуть ли не с трех лет. Приезжают к ним родители на гостевой день и отмечают, что вроде малыш веселый, уже адаптировался, даже рассказывает что-то интересное, но вопрос всегда один и тот же: «А вы можете остаться со мной?»

Юлия Шилова.

«Заберите меня отсюда!»

Призыв «Заберите меня из этого лагеря!» большинство родителей часто слышат в первую неделю. Паниковать не стоит. Первая неделя - не показатель. Обычно к середине второй недели ребенок привыкает, и жизнь налаживается. Что должно насторожить? Регулярные звонки со слезами, в родительский день ребенок выглядит подавленным, несмотря на то, что остальные бодры и веселы. Его просьбы забрать из лагеря становятся настойчивыми или, наоборот, он угрюмо молчит. Главное в такой ситуации - не отмахивайтесь: «Разбирайся сам!» Никакие мероприятия, свежий воздух и пятиразовое питание не пойдут на пользу, если на душе у ребенка будет дискомфорт.

Маргарита П.



Едем в лагерь в первый раз

При выборе лагеря важно учитывать все: от возраста ребенка до его физических и психологических данных. Информацию я искала по принципу сарафанного радио: расспрашивала знакомых, сидела в Интернете на родительских форумах. Когда выбрала три варианта, то съездили с мужем в каждый и оценили обстановку на месте. Отправляли сына в лагерь вместе с другом - все-таки свой человек рядом, им вдвоем комфортнее было адаптироваться. Каждый вечер разговаривали по телефону, обсуждали, как прошел день, смеялись над шутками и т.п. А еще я всегда обращала внимание на интонацию: как он говорит, не появилось ли что-то новое в его речи, манере поведения. Я считаю, родители должны быть внимательными, а когда ребенок остается один на один с внешним миром - внимательнее вдвойне!

Виолетта Казарян.

Представьте себе мужчину, рядом с которым вы хотели бы находиться. Как он выглядит, как себя ведет, какими качествами обладает? Ответьте на вопросы теста так, как если бы воображаемый избранник уже был вместе с вами.

1. Главное в мужчине - это...

- А. Нежность, забота.
- Б. Мужественность, сила.
- В. Сексуальность, страсть.
- Г. Понимание, простота.

2. Опишите типичное свидание с вашим избранником.

- А. Прогулка в парке, взявшись за руки.
- Б. Поход в боулинг или тир.
- В. Лучшее свидание - дома, в постели.
- Г. Посещение кинотеатра.

3. В постели ваш мужчина...

- А. Ласков и нежен, учитывает ваши желания.
- Б. Груб и своеволен, но в меру.
- В. Неутомим и полон страсти.
- Г. Всегда спрашивает, что именно вам нравится.

4. Посторонний мужчина начинает флиртовать с вами при вашем избраннике. Какой должна быть реакция вашего ухажера?

- А. Он обидится на вас, ведь вы же поощряете этот флирт.
- Б. Вступит в драку с наглым приставалой.
- В. Вспылит и устроит разнос обоим.
- Г. Ничего не сделает - вы же доверяете друг другу.

5. Кто должен делать первый шаг к примирению после ссоры?

- А. Мужчина, ведь ему легче пойти на компромисс.
- Б. Женщина, так как мужчина слишком горд для первых шагов.
- В. Тот, кто первый остынет.
- Г. Какая разница, кто первый! Главное - как можно быстрее!

6. Должен ли мужчина делиться своими проблемами с женщиной?

- А. Должен, ведь нет ничего хуже, чем замыкаться в себе.
- Б. Нет, он же мужчина - пусть решает их сам.
- В. Да, но не всеми, иначе он будет напоминать тряпку.
- Г. Конечно! Ведь мужчина и женщина - прежде всего друзья.

7. Ваш мужчина говорит вам, что не знает, кто такой Гоголь. Что вы скажете в ответ?

- А. «Ну ладно, давай я расскажу тебе, кто это такой, и мы вместе прочитаем его книги».
- Б. «Ну и плевать! Главное, что ты знаешь, как пользоваться отверткой».
- В. «Это не так важно, лучше проверим, насколько ты хорош в постели».
- Г. «Не знаешь, кто такой Гоголь? А ну-ка марш в библиотеку!»

8. Как вы относитесь к тому, чтобы мужчина время от времени отдыхал где-нибудь без вас?



КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НУЖЕН?

Вы еще не встретили свою половинку и находитесь в активном поиске? Тогда вам не помешает узнать, какими качествами должен обладать ваш будущий избранник.

А. Плохо, ведь две половинки всегда должны быть рядом.

Б. Нормально, но только в мужской компании!

В. Ни в коем случае! Знаю я его - тут же себе кого-нибудь подцепит!

Г. А что в этом такого? Мужчине надо давать свободу.

9. Ваш мужчина использует нецензурную лексику в разговоре. Позволительно ли это?

А. Нет уж! Буду бить по губам за каждое плохое слово!

Б. Да, это же мужчина...

В. Только если в порыве страсти.

Г. Время от времени можно, но если зачистит - попрошу его следить за речью.

10. Как в семье должны распределяться роли?

А. Женщина как хозяйка дома всегда будет чуть главнее.

Б. Безусловно, глава семьи - мужчина.

В. Мужчина на первых ролях, но женщина тоже должна быть сильной характером.

Г. Пятьдесят на пятьдесят. Только так можно добиться гармонии.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вам нравятся нежные и романтические мужчины, которые умеют удивить сюрпризом и спеть серенаду при луне. Стаким кавалером чувствуешь себя вечно юной девушкой, за которой не перестают ухаживать. Важно обратить внимание на то, есть ли, помимо напускной романтики, в вашем избраннике истинно мужские качества, иначе взвалить на плечи бремя семейной жизни придется вам. Готовы ли вы к этому?

Большинство Б

Брутальный самец - вот идеал, который вы рисуете в своих мечтах. Романтики от него не дожدهшься, зато с ним чувствуешь себя как за каменной стеной - надежно и защищено. На что стоит обратить внимание? Во-первых, на то, чтобы брутальность вашего мужчины не переходила в жестокость. Во-вторых, чтобы вы сами не расслаблялись, превращаясь в безликую домохозяйку. Иначе мужчине рядом с вами станет неинтересно.

Большинство В

Вы ищете кавалера, который будет вызывать в вас бурю эмоций. Мечтаете, чтобы страсть никогда не угасала между вами. Но бывает ли так? Увы, редко. Так что задумайтесь, что есть еще между вами и вашим избранником, кроме ярких чувств. Ведь пройдет пару лет, и они вынуждены будут уступить дорогу чему-то более приземленному.

Большинство Г

С вашим избранником вы хотите быть прежде всего друзьями. Представляете, как будете помогать друг другу, делиться всем, бесконечно разговаривать о пустяках. Сможете разделить между собой домашние обязанности - чтобы никому не было обидно. Только учтите, что такой мужчина будет вправде и на вас переложить часть своих задач. «Разберись, пожалуйста, с квартплатой» - скажет он однажды. И вы должны будете со всем справиться самостоятельно.



ПОДСИДЕЛИ!

Хорошо работать в коллективе, где все друг друга любят, уважают, ценят и угощают конфетами. Но чаще бывает наоборот: каждый борется за место под солнцем и старается убрать с пути конкурентов. Как защитить себя, если вас пытаются выжить из коллектива?

Коллеги сплетничают за вашей спиной, ваши вещи и документы исчезают непонятно куда, вам «случайно» забывают сказать об экстренном собрании или звонке важного клиента, шеф устраивает головомойку за ошибки, которые совершили вовсе не вы, другие сотрудники общаются с вами крайне неохотно - все это признаки «подрывной работы», которую ведут против вас.

ОТЛИЧНИЦА ПРОИЗВОДСТВА

Недоброжелателям станет труднее вредить вам, если ваша работа будет безупречной. Проверяйте и перепроверяйте все документы, электронные письма, отчеты. Не опаздывайте, не сидите в социальных сетях, соблюдайте дедлайны - одним словом, старайтесь походить на образ того идеального сотрудника, о котором мечтает ваш шеф. Любой адекватный начальник на первое место ставит результаты работы, поэтому в случае открытого конфликта он поддержит того, кого считает более ценным сотрудником.

ВРАГИ

Не всегда легко понять, кто именно под вас копает. Подумайте, кому будет выгодно ваше уволь-

нение, кто имеет влияние в коллективе, с кем вы в последнее время конфликтовали. Поговорите с коллегами, которые доброжелательно к вам настроены. Обнаружили зачинщика? Вызовите его на открытый разговор. Возможно, интриган не захочет ввязываться в публичный конфликт, и есть шанс, что преследования прекратятся. Или вам удастся поговорить откровенно и разрядить обстановку. В любом случае вы посылаете сигнал: «Я знаю, что у тебя на уме, и не собираюсь с этим мириться».

СОЮЗНИКИ

Если соперник настраивает против вас других сотрудников, постарайтесь перетянуть их на свою сторону. Скорее всего, ваш доброжелатель пытается выставить вас вздорной, истеричной, противной теткой. Пусть ваши коллеги увидят, какая вы на самом деле - доброжелательная, спокойная, порядочная. Не старайтесь установить контакт сразу со всей группой, гораздо проще поговорить по-человечески с глазу на глаз, когда вы «случайно» оказались вместе на офисной кухне или ждете автобус на остановке. Выигрышный вариант - попросить совета. Что-нибудь в духе: «Я слышала, ваша дочка ходит в языковую школу и свободно говорит по-

английски. Может посоветуете, как привить ребенку интерес к языкам?» В такой просьбе трудно отказать, ведь вы одновременно и похвалили человека, и признали его компетентность. А дальше действуют простые психологические механизмы: трудно считать врагом человека, которому помогаешь.

ЛИНИЯ ОБОРОНЫ

Здесь главными помощниками станут спокойствие, выдержка и чувство юмора. Ваш недоброжелатель очень рассчитывает на то, что у вас лопнет терпение, вы сорветесь, устроите истерику, прилюдно расплачетесь, и он сможет с чистой совестью укоризненно покачать головой: «Ну я же вам говорил! Редкостная идиотка...» Не поддавайтесь на провокации, включите чувство юмора и язвительность. Вам сказали гадость? Вздохните с деланным облегчением: «Уф, все в порядке! А то я уже начала беспокоиться - время обеда, а вы еще ни разу не сказали мне ни единой гадости». И конечно, не забывайте про чисто технические меры безопасности: важные документы храните в двойном экземпляре - на рабочем компьютере и на флешке, любые договоренности подкрепляйте электронными письмами, не ждите, пока вам расскажут об изменениях в расписании или новых распоряжениях начальника, - сами интересуйтесь внутрикorporативными новостями.

ЖАЛОБНАЯ КНИГА

В детстве мама учила вас, что «жаловаться нехорошо»? Ну, если речь идет о девочке Маше, которая забрала ваше ведерко из песочницы, то с ней можно разобраться и без помощи старших. А что, если речь идет о Марии Семеновне, которая так стремится получить место начальника смены, что всеми правдами и неправдами пытается саботировать вашу работу? Вы имеете полное моральное право рассказать начальнику, что за «игры в песочнице» ведутся в коллективе. Только выглядеть это должно не как детская жалоба из серии «Помогите, меня Марья Семеновна обижает», а как беспокойство о том, что поступки одного сотрудника мешают нормальной работе всего отдела. Хороший руководитель понимает, что интриги внутри коллектива только вредят общему делу. У вас на руках должны быть железобетонные доказательства и свидетели, которые смогут подтвердить, что вам, например, слишком поздно принесли необходимые документы или «забыли» передать просьбу клиента.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ДОЛГИ ПО КОММУНАЛЬНЫМ ПЛАТЕЖАМ

ВОПРОС: Я не подавала на алименты на бывшего мужа, так как мы с ним заключили соглашение, заверенное нотариусом. Согласно документу, он будет ежемесячно платить нам определенную сумму. Может ли он в старости подать на нашу дочь на алименты?

ОТВЕТ: Да, у него есть такое право. Тем более, если он будет добросовестно выполнять условия договора.

ВОПРОС: Как мне добиться свидания с ребенком, если развод пока не оформлен, а супруга препятствует общению с сыном?

ОТВЕТ: Сделать это можно в судебном порядке. Обратитесь в суд по месту жительства ответчика (вашей жены). Для подачи иска вам понадобится сам иск и график общения с ребенком. Если хотите, то можете оформлять развод, хотя сам по себе развод на иск об общении с ребенком не влияет.

ВОПРОС: Мой бывший муж после трех инсультов женился и подарил новой жене половину своей квартиры. Имел ли он на это право?

ОТВЕТ: Если он является собственником квартиры, а разделка была оформлена, так оно и есть – он мог оформить на имя супруги дарственную.

ВОПРОС: Сестра мамы хочет выписать ее из квартиры, в которой они обе прописаны. Тетя – собственница квартиры, но во время приватизации мама отказалась от своей доли в ее пользу. Коммунальные платежи ежемесячно оплачивает мама. Есть ли у тети законные основания требовать ее выселения?

ОТВЕТ: Если ваша мама отказалась от участия в приватизации, то выписать её нельзя. У нее есть право на проживание.

ВОПРОС: У меня есть доля в квартире, находящейся в совместной долевой собственности. Я там прописана, но по ряду причин после вступления в наследство, там не проживаю. Сейчас я хочу продать свою долю, но, как выяснилось, там накопились долги по коммунальным платежам. Как поступить в такой ситуации? Можно ли не платить за свет, воду и газ, если по факту всем этим пользовался совладелец квартиры?

ОТВЕТ: Если вы зарегистрированы в квартире, предполагается, что вы в ней живёте. Следовательно, должны оплачивать коммуналку и прочие платежи. Напишите заявление, что вы не проживаете в квартире (предоставьте доказательства того, что живете в другом месте). Возможно, вам сделают перерасчёт. Или же вы можете оплатить долг, а потом в судебном порядке взыскать оплаченную сумму с совладельца.

ВОПРОС: Могу ли я отказаться от доли дома так, чтобы потом мама выплатила мне за нее определенную сумму?

ОТВЕТ: Такой отказ называется «договор купли-продажи».

ВОПРОС: Прожив с мужем 15 лет, имею ли я право дать разрешение на прописку его сестре?

ОТВЕТ: Если вы зарегистрированы в жилом помещении, куда намереваетесь прописаться сестра, ваше согласие потребуются при любом раскладе.

ВОПРОС: Могут ли родители выписать сына из частного дома без его согласия, если у него есть другое жилье?

ОТВЕТ: Если он прописан в частном доме, сделать это можно исключительно в судебном порядке.

ВОПРОС: Я развелся с женой. Наши двое детей остались с ней. Могу ли я по суду потребовать, чтобы они жили со мной. Сыну 13 лет, а дочери 9 лет.

ОТВЕТ: Потребовать это вы можете, но не факт, что решение будет принято в вашу пользу.

ВОПРОС: Может ли судебный пристав описать имущество по месту прописки должника, если это имущество принадлежит не должнику, а его родителям?

ОТВЕТ: Если документальных доказательств принадлежности имущества родителям не имеется, то такой вариант развития событий не исключен.

ВОПРОС: Могу ли я, бабушка, без доверенности прописать в свою квартиру ребенка?

ОТВЕТ: Сделать это без доверенности вы не можете.

ВОПРОС: Можно ли развестись, не вызывая с места фактического проживания, если заявление подает муж? У нас есть несовершеннолетний ребенок.

ОТВЕТ: Да, вы можете это сделать.

ВОПРОС: Пять лет назад умер отец несовершеннолетнего ребенка. Он проживал со своей матерью в приватизированной на них двоих квартире. Мать ребенка заявление о вступлении в наследство не писала. Мальчик был там просто прописан, но после смерти отца его выписали. Может ли ребенок претендовать на часть из наследства отца?

ОТВЕТ: Разумеется, он является наследником первой очереди.

ВОПРОС: Бывшая жена моего мужа, подала на алименты. А у нас уже есть общий ребенок и планируем второго. Что нужно сделать для уменьшения размера алиментов?

ОТВЕТ: Вам нужно обратиться в суд с соответствующим иском.

ВОПРОС: Будучи в браке со мной, муж оформил кредит. После развода будет ли остаток долга делиться на двоих супругов?

ОТВЕТ: По закону, при разделе общего имущества супругов и определении долей в этом имуществе, доли супругов признаются равными. А общие долги супругов при разделе имущества распределяются между ними пропорционально присужденным им долям.



(Продолжение, начало в 29)

Однако зерна упали на благодатную почву, и Элли представила себе жену Джона во всех красках: неряшливый халат, весь в пятнах, ребенок под мышкой и постоянные упреки во всех возможных недостатках. Элли едва удержалась, чтобы не сказать ему: «А вот я никогда такой не стану».

— Можно взять интервью у какой-нибудь современной женщины-психолога, которая отвечает на подобные письма в наши дни, — предложил редактор субботнего выпуска Руперт, склонившись над ксерокопиями.

— Думаю, это необязательно. Вы ответ послушайте: «Возможно, вашей жене никогда не приходило в голову, что она является манекеном на витрине вашей карьеры. Возможно, она просто говорит себе, что она уже замужем, жизнь ее устроена, она счастлива, так к чему все это? Если она, конечно, вообще об этом задумывается».

— О, этот вечный покой супружеского ложа! — восклицает Руперт.

— «Я не раз наблюдала, как влюбленные девушки на удивление быстро превращаются в женщин, которые бесцельно проводят свое время в уютном семейном гнездышке. Сначала они пышут энергией, героически сражаются с каждым лишним фунтом, ночами не спят, думая, где купить чулки со стрелкой, и выливают на себя пинты духов. А потом появляется мужчина, говорит: «Я люблю тебя», и шикарная барышня непостижимым образом тут же превращается в посудомойку — счастливую посудомойку».

Кабинет на секунду наполняется вежливым, одобрительным смехом.

— А вы, девочки, что выбираете? Героически сражаться с лишними фунтами или стать счастливой посудомойкой?

— По-моему, я недавно видел фильм с таким названием, — невпопад говорит Руперт и тут же смущенно утыкается в свой блокнот, так как после его реплики в кабинете воцаряется мертвая тишина.

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

— Тут есть над чем поработать! — провозглашает Мелисса, стуча пальцем по папке. — Элли, покопайся в архиве после обеда, может, еще что-нибудь найдешь. Нас интересует, как жили женщины лет сорок-пятьдесят назад. Пожалуй, сто — это многовато, слишком непонятно. Главный редактор хочет, чтобы мы осветили наш переезд так, чтобы он увлек читателей.

— Мне придется работать в архиве?

— Какие-то проблемы?

Да нет, никаких проблем. Конечно, при условии, что вы любите проводить время в темных подвалах, разбирая залежи номеров центристской газеты, которая выпускалась ненормальными мужчинами сталинистского толка, и копаться в материалах, которые никого не интересуют уже лет тридцать.

— Что вы, никаких проблем, — широко улыбается Элли. — Наверняка что-нибудь раскопаю.

— Гели хочешь, возьми себе в помощь кого-нибудь из сторонников лейбористов. Говорят, в отделе новостей моды есть пара человек...

Элли даже не замечает, с каким злорадством редактор произносит последнюю фразу. Недавно Мелисса окончательно разделалась с очередными выскочками, метящими в новые Анны Винтур. (Анна Винтур — главный редактор американского издания журнала «Vogue». — Здесь и далее прим. перев.) Не замечает, потому что думает только об одном: в подвале мобильный не ловит. Черт!

— Кстати, Элли, а где тебя носило сегодня утром?

— Когда?

— Сегодня утром. Я хотела, чтобы ты переписала ту статью о детях и тяжелых потерях, но никто не знал, где тебя найти. Как это понимать?

— Я брала интервью.

— Ну, у кого же? — спрашивает Мелисса с улыбкой, но Элли, прирожденный эксперт по языку жестов, тут же понимает, что это не улыбка, а скорее хищный оскал.

— У одного адвоката. Инсайдерская информация (Инсайдерская информация — публично не раскрытая служебная информация компании. — Прим. ред.) насчет проявлений сексизма в парламенте, — быстро отвечает Элли и тут же жалеет, что вообще открыла рот.

— Сексизм в деловых кругах. Да, тоже мне новость... Будь добра впредь приходите в офис вовремя. Сомнительными интервью можешь заниматься в свое личное время. Ясно?

— Ясно.

— Вот и отлично. Мне нужна статья на весь разворот для первого выпуска с набережной Компасс-Ки. Что-нибудь в духе «plus 5a change», (Многое изменилось (фр.)) — продолжает Мелисса, быстро записывая что-то в блокноте с кожаной обложкой. — Профессии, объявления, письма читате-

лей... Приноси сегодня в конце дня, что найдешь, тогда и решим.

— Конечно, — спешит заверить ее Элли, направляясь вместе с остальными к выходу.

У Элли самая сияющая и профессиональная улыбка во всей редакции.

Сегодня провела день в современном варианте чистилища, пишет она, прерываясь, чтобы глотнуть вина. Архив газеты. Радуйся, что можешь придумывать истории сам.

Джон написал ей в чате на хотмейле, где он зарегистрирован под ником Щелкопер, — только им двоим понятно, что тут смешного. Элли забирается в кресло с ногами и ждет, пока компьютер издаст характерный звук, что ей пришел ответ.

На экране загорается надпись:

◆ ◆ ◆

Эх ты, невежда. Обожаю архивы. Напомни мне, когда мы снова решим поразвлечься, чтобы в следующий раз я отвел тебя в Национальную библиотеку публицистики.

Элли с улыбкой пишет:

◆ ◆ ◆

А ты знаешь, как сделать девушке приятно.

◆ ◆ ◆

Стараюсь изо всех сил.

◆ ◆ ◆

Единственный человекообразный библиотекарь нашего архива дал мне целую кипу бумаг. Не самое интересное чтение перед сном.

Она отправляет сообщение и тут же думает, не слишком ли жалостливо оно звучит, добавляет смайлик и тут же жалеет об этом, вспоминая, что недавно он написал эссе для «Литературного обозрения» о том, что смайлики — яркое доказательство того, сколь бедна современная коммуникация.

Это был иронический смайлик, добавляет она и, взволнованно прижимая руку к рту, ожидает ответа.

◆ ◆ ◆

Погоди. Мне звонят.

Экран гаснет.

Мне звонят... Жена? Джон сейчас в своем номере в Дублине. Говорит, отличный вид на море.

◆ ◆ ◆

Тебе бы понравилось.

Ну что ему на это ответить? Возьми меня с собой в следующий раз? Слишком настойчиво. Наверняка бы понравилось? Как-то язвительно звучит.

Да, пишет она после долгих мучений и громко вздыхает — все равно ведь он не слышит...

Сама виновата, наперебой говорят ей друзья. И, что самое удивительное, на этот раз Элли с ними совершенно согласна.

Они познакомились на книжном фестивале в Саффолке. Элли послала туда взять интервью у модного писателя, который заработал целое состояние на триллерах, оставив наконец попытки опубликовать что-то более серьезное в литературном отношении.

Автора зовут Джон Армор, главный герой его книг Дэн Хобсон — это сплав старомодных представлений о мужественности и напоминает мультяшного героя. Она договорилась пообедать с ним и, направляясь на интервью, ожидала, что тот начнет неуклюже защищать подобную литературу, возможно, отпустит пару-другую странных вздохов на предмет издательского бизнеса — в общем, будет вести себя как все остальные писатели-зануды. Элли приготовилась выдержать целый час в обществе очередного толстяка средних лет, отъевшего брюхо, сидя за письменным столом, но за столиком ее ждал подтянутый мужчина высокого роста, чье загорелое, веснушчатое лицо напомнило ей о повивавших жизнь фермерах Южной Африки. Он оказался забавным и обаятельным парнем, внимательным слушателем и к тому же обладал изрядной долей самокритичности. Казалось, это он берет у нее интервью: расспросил Элли о том, как она живет, и лишь после этого поведал ей свою теорию происхождения языка и рассказал, что, по его мнению, общение между людьми постепенно вырождается, превращаясь в жалкое подобие истинной коммуникации.

Когда им принесли кофе, Элли вдруг с ужасом обнаружила, что не делает записей уже минут сорок. Они вышли из ресторана и направились обратно, к месту проведения литературного фестиваля. Близился Новый год, зимнее солнце тускло освещало крыши малоэтажек главной улицы Саффолка, городской шум постепенно затихал. Элли немного перебрала, ей совершенно не хотелось уходить из ресторана, и слова сорвались с ее языка прежде, чем она успела подумать, стоит ли говорить об этом вслух.

— Ну разве вам не нравится, как они звучат?

— Кто — они?

— Языки. Испанский, например... Нет, итальянский. Вот поэтому-то я обожаю итальянскую оперу и на дух не переношу немецкую. Все эти грубые гортанные звуки, фу! — выпалила Элли и, не услышав ничего в ответ, разнервничалась. — Знаю, что это жутко немодно, но я обожаю Пуччини. Такой накал страсти! А это раскатистое «ррр», а четкое стаккато фразировки, — заикаясь, продолжала она, начиная, однако, понимать, что ее монолог звучит до смешного напыщенно и пафосно.

Джон остановился, бросил взгляд на уходящую вдаль улицу и, повернувшись к Элли, внимательно посмотрел ей в глаза.

— Я не люблю оперу! — с вызовом произнес он.

О господи, в ужасе подумала Элли, чувствуя, как под ногами закачалась земля и предательски засосало под ложечкой. Они молча целую минуту смотрели друг на друга, а потом он заговорил, впервые назвав ее по имени:

— Послушай, Элли... мне надо кое-что забрать из отеля до того, как я вернусь на фестиваль. Хочешь со мной?

Они набросились друг на друга еще раньше, чем он закрыл дверь спальни: тела сплелись, губы жадно

искали поцелуя, руки в спешке срывали одежду, словно исполняя движения какого-то неистового танца.

Впоследствии, вспоминая об этом, она восхищалась тем, как вела себя — как будто у нее случилось временное помрачение рассудка. Она прокручивала эту сцену в голове сотни раз, но постепенно стала забывать об ощущении чего-то важного, о переполнявших ее в тот момент эмоциях. И в конце концов воспоминание превратилось во множество разрозненных фрагментов: ее совершенно неподходящее для такого случая повседневное белье, в спешке брошенное на гладильную доску, их безумный хохот, когда они валялись на полу, укрывшись синтетическим пледом с монограммой отеля, его радостный и совершенно неподобающий вид, когда он перед уходом отдавал администратору ключ от номера.

Джон позвонил ей через два дня, и эйфория от произошедшего тут же сменилась легким разочарованием, когда его голос в трубке произнес:

— Ты знаешь, что я женат. Читала наверняка в статьях.

— Я прочтала о тебе все, что нашла в Google, — тихо призналась она.

— Я раньше никогда... никогда не изменял жене и пока не понимаю, как так вышло...

— Думаю, во всем виновата запеканка, — вымученно отшутилась Элли.

— Что ты со мной делаешь, Элли Хоурт? С нашей встречи прошло сорок восемь часов, а я до сих пор не написал ни строчки... Из-за тебя я забываю, что хотел сказать, — смущенно добавил он.

Значит, я пропала, подумала Элли. Она поняла это еще в ту самую минуту, когда ощутила тяжесть его тела и тепло его губ. Несмотря на все, что она говорила своим подругам о женатых мужчинах, несмотря на все, во что она свято верила, достаточно было лишь малейшего шага навстречу с его стороны, и она пропала.

И сейчас, год спустя, она так и не нашлась — если честно, даже и не пыталась.



Он снова появляется онлайн почти через сорок пять минут. За это время Элли отошла от компьютера, налила себе еще вина, бесцельно побродила по квартире, зашла в ванную и долго разглядывала себя в зеркало, собрала разбросанные по квартире носки и положила их в бельевую корзину. Потом раздался характерный звук — пришло сообщение, — и она снова устроилась в кресле перед компьютером.



Прости. Не думал, что так долго. Надеюсь, завтра поболтаем.

Он попросил ее ни в коем случае не звонить ему на мобильный — распечатки от оператора обычно детализируются.

А ты сейчас в гостинице? — быстро набирает она. Может, я тебе в номер позвоню? Говорить с ним по-настоящему — это роскошь, редко когда выпадает такой шанс. Господи, ей ведь всего-то нужно услышать его голос.



Мне пора ехать на ужин, красотка. Прости — уже опаздываю.

Позже. Цел.

И пропадает.

Элли сидит, уставившись в пустой экран. Сейчас Джон выйдет из номера, пройдет по холлу отеля, очарует по дороге всех администраторов, выйдет на улицу и сядет в машину, которую прислали за ним организаторы фестиваля. Вечером с ходу выдаст потрясающий тост, а потом будет развлекать тех, кому повезет сидеть с ним за одним столом, и время от времени мечтательно вглядываться куда-то в даль. Он будет жить настоящей жизнью, а она... Где жизнь словно поставили на паузу.

Что она такое творит?

— Что я такое творю? — говорит Элли вслух, щелкая по надписи «Свернуть окно». Она падает на огромную пустую кровать и, глядя в потолок спальни, стонет от собственного бессилия. Подругам не позвонить: она уже сто раз говорила с ними об этом и всегда получала одну и ту же реакцию — оно и понятно, а как им еще реагировать? Слова, сказанные Дагом в тот вечер, сильно заделали ее, но в подобной ситуации она и сама сказала бы то же самое.

Элли садится на диван, включает телевизор, а потом ее взгляд вдруг падает на стопку бумаги, лежащую на столе, и она вспоминает о статье. Ругая Мелиссу на чем свет стоит, Элли начинает разбираться в архивных материалах — сплошной хаос, кажется, так сказал ей библиотекарь, ни рубрик, ни дат. «Я не успеваю разобрать все бумаги. Нам приходится выкидывать много таких стопок», — сказала ей единственный библиотекарь младше пятидесяти. Интересно, почему я его раньше не видела, мимоходом спрашивает себя Элли.

— Посмотри, может, тебе что-нибудь пригодится, — сказал он, а потом наклонился и шепнул ей на ухо заговорщическим тоном: — Все ненужное можешь выкинуть, только шефу не говори. Просто у нас совершенно нет времени разбираться со всей этой грудой бумаги.

Вскоре она начинает понимать его: несколько рецензий на театральные постановки, список пассажиров круизного лайнера, несколько меню ужинов, на которых присутствовали газетные знаменитости. Она быстро просматривает их, время от времени поглядывая на телевизор. Да, вряд ли что-то из этого хлама сможет заинтересовать Мелиссу...

Элли листает потрепанную папку — кажется, какие-то медицинские записи. Везде речь идет о легочных заболеваниях, отмечает про себя она, все пациенты имеют отношение к шахтам. Она уже собирается бросить папку в корзину для бумаг, как вдруг ее внимание привлекает торчащий из середины голубой листок. Вытащив его большим и указательным пальцем, она обнаруживает, что это вовсе не листок, а вскрытый конверт с написанным от руки почтовым адресом. Внутри лежит письмо, датированное четвертым октября 1960 года.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

В поисках счастья



МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ НЕ ПОПАДИТЕСЬ!

Довольно часто люди совершают бесполезные, непродуктивные вещи, которые отнимают много энергии, времени и сил. Как избежать этого?

Каждый из нас хочет быть эффективным и многое успеть в жизни, однако неожиданно для самого себя попадает в незаметные ловушки повседневности, которые психолог Андре Кукла назвал «ментальными ловушками».

Ловушка №1 УПОРСТВО

Вы по инерции продолжаете дело, результат которого уже никто не ждет. Например, вы все так же ходите по магазинам и рассматриваете диваны, несмотря на то, что уже сделали свой выбор и даже оформили доставку. Или же продолжаете вязать платица и чепчики предполагаемой внучке даже после того, как УЗИ показало, что будет мальчик. Казалось бы, обстоятельства изменились, нужно это учитывать, но интуитивное упорство не дает вам этого сделать.

Лучшее средство борьбы в такой ситуации - подсчет затраченного времени и корректирование цели.

Ловушка №2 АМПЛИФИКАЦИЯ

Вы вкладываете в дело гораздо больше усилий, чем оно того требует. Яркий пример этой ловушки - студентка, которая для того, чтобы написать курсовую работу, прочла не одну книгу, а двадцать. В итоге вместо курсовой она практически написала диплом. Потрачена была уйма времени и усилий, а оценку труженица получила такую же, как и остальные в группе, кто и не думал так напрягаться. В такую ловушку

попадают люди, которые не уверены в том, что они сделали все хорошо. Это силки для перфекционистов.

Ловушка №3 ФИКСАЦИЯ

Вы ничего не можете делать, пока находитесь в ожидании чего-то. Допустим, в социальной сети вы видите, что собеседник вам пишет ответ. Виртуальный карандаш монотонно бежит по экрану. Он может писать вам еще 5 или 10 минут, и все это время вы прикованы к экрану в ожидании ответа. Или же вы стоите в очереди к врачу. И пусть перед вами пять человек, а в сумке лежит непрочитанный отчет, вы не можете сосредоточиться на другой задаче. Тревожное ожидание - это чистая потеря времени. В такую ловушку люди попадают чаще всего.

Ловушка №4 РЕВЕРСИЯ

Вы прокручиваете сюжеты из собственного прошлого и бесконечное «переигрываете» их. Одна женщина вышла замуж за своего дальнего родственника назло любимому человеку, который ее бросил. В браке у них родился ребенок-инвалид. Они с мужем преодолели эту ситуацию и родили еще двоих здоровых деток, но время от времени женщина «прокручивала» свою жизнь назад и «исправляла» в прошлом свою ошибку. Причитания из разряда «если бы да кабы» отнимают много энергии и сил и быстро надоедают окружающим. Если прекратить обесценивать свой жиз-

ненный опыт и поблагодарить судьбу за все ситуации, которая она дала для взросления души, можно перестать тратить время впустую.

Ловушка №5 ОПЕРЕЖЕНИЕ

Вы делаете работу настолько заблаговременно, что она может никогда не понадобиться. Можно делать отчет на пару месяцев вперед, но зачем, если любое изменение ситуации сделает эту работу бессмысленной? То же самое касается и личных планов. Так, одна дама распланировала с мужем отпуск за 8 месяцев до его начала. Они купили билеты на самолет, забронировали жилье, спланировали все экскурсии на месте, каждый день был расписан. Но к моменту наступления долгожданного отпуска эта пара, увы, успела развестись. Форс-мажорное обстоятельство сделало бессмысленными затраты времени и денег.

Ловушка №6 ЗАТЯГИВАНИЕ

Вы откладываете важную задачу на потом. Человеку, как правило, не хватает импульса для того, чтобы начать делать какое-то нужное дело. И неважно, что это - выбор мусора, нужный звонок или похужение к отпуску. Мы все время пропускаем перед началом важного дела десятки других мелких и неважных; давая себе отсрочку. При этом используем отговорки: «сделаю после ужина», «дождусь вдохновения», «начну с понедельника». Главное для себя понять, действительно ли вы хотите начать дело или эту цель вам навязал кто-то другой?

Ловушка №7 РАЗДЕЛЕНИЕ

Вы пытаетесь выполнять две задачи одновременно. Игра в Юлия Цезаря мало кому удается на отлично. Когда вы пытаетесь одновременно читать учебник и слушать краем уха телевизор, вы не вникаете одинаково хорошо ни в текст, ни в сюжет. Когда вы слушаете человека и думаете о своем, вам все равно придется переспросить собеседника и снова обдумать свое, чтобы принять какое-то решение. Не стоит поддаваться соблазну делать два дела одновременно. Практика показывает, что приоритет одной задачи перед другой гораздо эффективнее.

Экспресс-совет

ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ НАВЕРНЯКА! Если вы часто забываете, выключили ли утюг, закрыли ли дверь, сделайте что-нибудь необычное после выполнения действия. Например, когда вытащите шнур утюга из розетки, спойте припев любимой песни. Его-то вы точно запомните!

Зная, кто вы - сова, жаворонок или голубь, - можно правильно подобрать время тренировок и сделать их более эффективными.

Для «жаворонков»

В случае если вы пробуждаетесь «с первыми петухами», в 6-7 часов утра, деятельны весь день, а к вечеру грежите о покое и тишине, то вы - «жаворонок».

Утром у «жаворонков» активно функционируют внутренние органы, мышцы, обмен веществ в организме быстрее, чем вечером. Именно поэтому им подойдут занятия в фитнес-клубе в ранние часы". Взбодрят «жаворонков» и настроят на работу занятия плаванием, карате, легкий бокс. Перед началом необходимо уделить внимание кардиотренажерам - беговая дорожка, велотренажер. Если посещать фитнес-зал нет возможности, подойдут бег, езда на велосипеде или роликах, разнообразные упражнения на спортивной площадке или дома.

Во время утренних тренировок рекомендуется пить как можно больше воды. Если тренировка длительная (1,5-2 часа), приготовьте для подкрепления ароматный чай с медом и порадуйте себя любимыми фруктами.

Вечер для «жаворонков» - время покоя и расслабления, когда биоритмы замедляются. Серьезные физические нагрузки в вечерние часы могут привести к нарушению сна. Поэтому лучше заняться йогой, пилатесом или стретчингом. Упражнения в этом случае медленные, плавные и направлены на растяжку мышц и расслабление.

Для «сов»

Если вы ложитесь спать под утро, просыпаетесь с трудом и ближе к обеду, в 10-11 часов, ваше активное время начинается с 17:00, то вы «сова».

Современный темп жизни заставляет «сов» рано просыпаться и идти на работу, поэтому занятия фитнесом стоит перенести на вечер, за 2-3 часа до сна. Физические нагрузки утром для «сов» противопоказаны, так как их мышцы еще не готовы к работе. Утром можно сделать легкую зарядку и принять контрастный душ. Зарядка не требует интенсивности, важно все делать плавно, без напряжения.

Базовая зарядка для «сов» выглядит следующим образом.

1 Потянуться руками вверх, подбородок при этом смотрит в пол. Почувствовать, как растягиваются позвонки, опустить руки. Повторить 5 раз.

2 Сделать медленные круговые движения головой сначала влево, потом вправо - по 5 раз каждое.



ФИТНЕС ПО БИОРИТМАМ

Выбирать вид фитнеса и спортивных нагрузок рекомендуется по характеру и темпераменту, а время для занятий - в зависимости от ваших биоритмов.

Поднять и опустить плечи: вместе (10 раз) и по одному (10 раз).

3 В течение 2-3 минут выполнять упражнение «велосипед».

Не менее полезными будут утренние занятия йогой, пилатесом. Проснуться и взбодриться также помогут: свежесжатый сок, вода с медом и плотный завтрак.

Вечером не стоит нагружать себя серьезными физическими нагрузками. Достаточно будет совершить небольшую велопогулку, заняться йогой или выполнить комплекс упражнений на фитболе. В выходные дни можно посетить спортзал и активно поработать на различных тренажерах.

Для «голубей» и прочих

«Голубями» называют тех, кто в состоянии приспособиться к любым условиям. Они могут встать рано утром, но при этом просидеть до ночи на работе. Специалисты предлагают «голубям» придерживаться схемы тренировок для «жаворонков» и выбирать для занятий менее загруженные дни.

Если вы не можете отнести себя к вышеперечисленным группам, попробуйте применить разные схемы занятий фитнесом. Следите за своим самочувствием, настроением. Организм подскажет вариант, который будет оптимальным для вас.

Общие рекомендации фитнес-тренеров

* Утро лучше всего начинать с легких упражнений, постепенно переходящих в более интенсивные. Они помогут зарядить энергией на грядущий день. Будут идеальны: активная зарядка, боевые искусства, велотренажер, спортивная ходьба.

* Днем неплохо поплавать в бассейне, заняться аквааэробикой. Тогда же эффективно растягивать мышцы, сядя на шпагат, например.

* Для тех, кто занимается вечером, после работы, нужно сделать акцент на танцы, аэробику. Эффективны будут силовые упражнения на тренажерах и с гантелями. Если же вы занимаетесь поздним вечером, нужно выбрать что-то спокойное - йогу, калланетику, цигун.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ БЛУЗКУ?

Недавно столкнулась с проблемой: любимая белоснежная блузка со временем стала желтой. Выбросить рука не поднялась. Я решила попробовать спасти вещь в домашних условиях, и оказалось, что все поправимо! Если блузка из синтетики, возьмите хозяйственное мыло, 2 ч. л. соды и приготовьте раствор в теплой воде. Замочите блузку в этом растворе, и результат не заставит себя ждать. Хлопковой блузке былую белизну по-

может вернуть перекись водорода. Опустите блузку в таз с теплой водой и добавьте 50 мл перекиси водорода. Оставьте на пару часов, затем постирайте традиционным способом. Если блузка из шелка, смешайте 8 ст. л. морской соли, 2 ст. л. перекиси водорода и 10 мл нашатырного спирта. Замочите вещь на 4 часа в теплой воде с этим раствором без предварительной стирки.

Евгения.



ВИННЫЙ ЛЕД

Бывает, что после застолья у нас остается небольшое количество вина. Я разливаю напиток по формочкам для льда и убираю в морозилку. Когда готовлю какое-нибудь мясное блюдо или соусы - для аромата добавляю винный лед.

Анна Беркина.

ЛИМОННАЯ КОЖУРА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Лимонная кожура - это лучшее средство для ухода за домом. С помощью кожуры лимона я чищу чайник от накипи. Для этого я наливаю в него воду, добавляю горсть нарезанной лимонной кожуры и довожу до кипения. Кипячу 10-15 минут, оставляю остывать. Через час чайник легко очистить от накипи. Корки лимона я использую в качестве освежителя воздуха. Например, чтобы избавиться от неприятного запаха мусора, я кладу свежую корочку лимона в мусорное ведро. Лимонную кожуру можно использовать и для борьбы с муравьями, которых отпугивает кислая среда лимона. Нарежьте кожуру и положите вдоль порога, на подоконник, рядом с любимыми щелями, через которые насекомые могут проникнуть в дом.

Юлия Тимшина.

ЖИДКОЕ МЫЛО СВОИМИ РУКАМИ

Что мы обычно делаем с обмылками? Выбрасываем. Однако им можно найти применение. Я решила использовать остатки мыла с пользой и сделать жидкое мыло самостоятельно, без хлопот. Кусочки мыла нужно натереть на терке. Во флакон с дозатором для жидкого мыла налейте 2 ч. л. лимонного сока, 2 колпачка глицерина. Пропорции можно увеличивать в зависимости от размера флакона. Затем засыпьте мыло и залейте получившуюся смесь горячей водой. Оставьте мыло на 2 дня - раствор должен настояться. Перед применением встряхните.

Светлана Иванова.

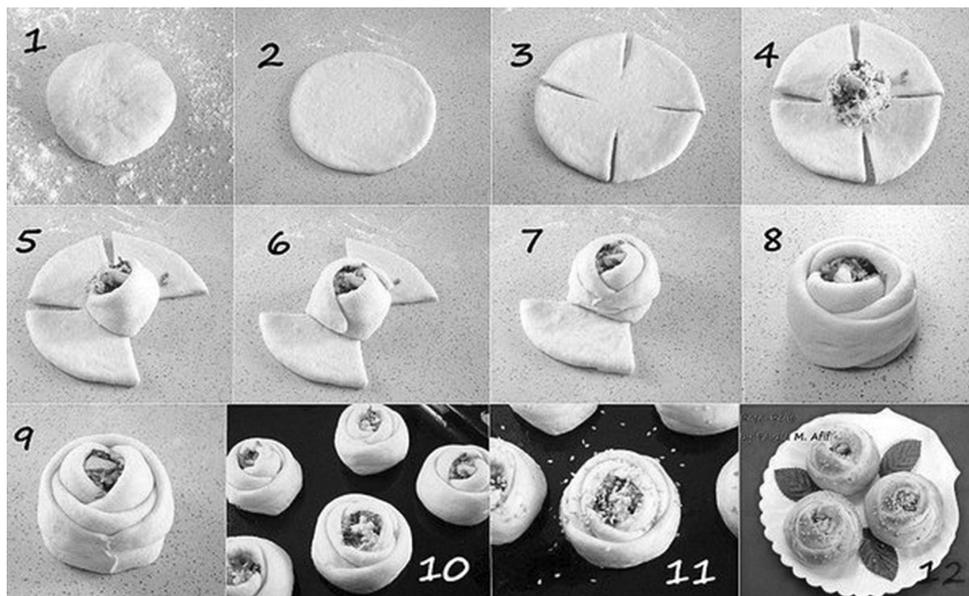
НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Я занимаюсь карьерой, поэтому за домом следить получается не всегда. Иногда забываю проверять холодильник на наличие «залежавшихся» продуктов, и появляется неприятный запах. Решение подсказала знакомая: нужно положить на полку нарезанный кусочками черный хлеб - он впитает и нейтрализует запах. Запах исчезнет также, если положить в холодильник несколько таблеток активированного угля.

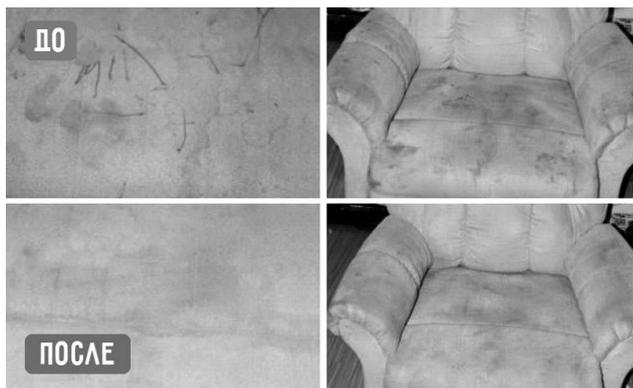


Валентина Иванова.

КАК СДЕЛАТЬ РОЗОЧКИ ИЗ ТЕСТА



КАК ОБНОВИТЬ ВЕЩИ



ОББИТАЯ МИКРОВОЛОКНОМ МЕБЕЛЬ

Чтобы удалить пятно на этом нежном материале, смочи белую губку спиртом. Дай загрязненному месту высохнуть, затем очисти его щеткой.

ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ

Жирные пятна на пластиковой посуде отлично отмываются с помощью обычной зубной пасты.



КОЖАНАЯ МЕБЕЛЬ



Протри царапину на кожаной мебели оливковым маслом, дай ему впитаться. Если царапина всё еще видна — повтори действие несколько раз.



ДЕРЕВЯННЫЙ СТОЛ

Смешай уксус и оливковое масло 1:1. Протри этой эмульсией стол и радуйся его обновленному виду!



ТАЙНА АРОМАТОВ

Правильно подобранный аромат способен создать новый образ, настроить на нужную волну и оставить шлейф воспоминаний.

Египетская царица Нефертити знала толк в ароматах. Она наносила их на кожу перед тем, как отправляться к фараону. Тот неизменно отмечал, что когда красавица рядом, он испытывает настоящее блаженство и расслабляется. Как после такого не поверить в аромамагию?

Все дело в форме

Стойкость аромата определяется процентным содержанием в нем парфюмерной композиции. В зависимости от этого специалисты делят ароматы на:

✱ **парфюмированный дезодорант** (1-3%) - обычно служит дополнением к основному аромату, испаряется в течение часа;

✱ **одеколон** (4-5%) - создает легкий, непринужденный аромат;

✱ **туалетная вода** (около 10%) - придает ненавязчивый аромат и сохраняет свое звучание до 5 часов;

✱ **парфюмированная туалетная вода** (15%) - более насыщенная, остается на коже в течение 7-8 часов;

✱ **духи** (более 20%) - обладают ярким звучанием, могут оставлять шлейф более 8 часов.

Каждая женщина самостоятельно выбирает форму, в которой будет представлен аромат. Духи из-за своего долгого звучания стоят дороже всего, дезодоранты - бюджетный вариант. Наиболее популярной формой сегодня

считается туалетная вода: она позволяет в течение дня нанести два разных аромата.

Правильный выбор

Выбирая тот или иной аромат, нужно исходить из нескольких критериев.

✱ **По возрасту.** Совсем юным особам больше всего подходят свежие, citrusовые ароматы. Романтичным натурам придется кстати фруктовая туалетная вода. Можно экспериментировать с запахами унисекс. Женщинам в возрасте от 30 до 50 лет будут по душе цветочные мотивы или сладкие запахи. Неплохо на коже прозвучат древесные ароматы (сандал, пачули) которые создадут элегантный, утонченный образ. Дамам старшего возраста парфюмеры рекомендуют обратить внимание на восточные мотивы - мускус, ваниль, амбру. Требуется всего пара капель такого аромата, чтобы оставить за собой загадочный шлейф.

✱ **По характеру.** Романтичные и мечтательные натуры будут довольны звучанием цветочных ароматов. Энергичным, деятельным женщинам придется по вкусу citrusовые, свежие запахи. Дамам, считающим, что в женщине должна быть загадка, стоит присмотреться к восточным и пряным ароматам. Женщины-искусительницы, покоришь мужских сердец, усилят свое обаяние за счет сладких запахов.

✱ **По ситуации.** В качестве офисного варианта лучше всего подойдут све-

жие, ненавязчивые запахи. Citrusовые - для встречи с друзьями или коллегами в неформальной обстановке. На романтическое свидание можно «надеть» чуть сладковатый цветочный аромат. А вот если в планах отправиться с любимым за город, стоит попробовать фруктовый запах.

Покупаем и наносим

Собираясь в парфюмерный магазин, возьмите на заметку:

✱ в этот день с утра не стоит пользоваться туалетной водой или парфюмированным мылом;

✱ подбирать аромат лучше всего в первой половине дня;

✱ не стоит пробовать за один раз более шести ароматов;

✱ понравившийся запах нанесите на кожу и подождите 20-30 минут - пусть он проявится;

✱ никогда не покупайте аромат сразу, приобретите его на следующий день;

✱ лучше всего развиты рецепторы у женщин за неделю до наступления менструации. Купив аромат, выберите способ нанесения.

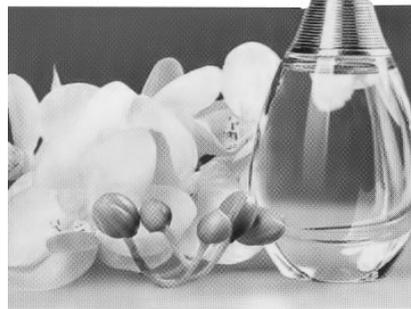
1 Войти в облако. Распылите туалетную воду перед собой и войдите в ароматное облако. Повторите несколько раз.

2 Найти пульс. Локтевой сгиб, запястье, область за ушами - места, где пульс прощупывается лучше всего. Аромат, нанесенный на эти зоны, раскрывается безупречно.

3 Нанести аромат на волосы. После этого соберите волосы в хвост на 1-2 часа, если они у вас длинные, потом распустите.

❗ СОВЕТ: Обратите внимание на рекламу ароматов.

● Сюжет видеоролика или плаката отразят настроение парфюмерной композиции и помогут определить характер запаха.



ПОСЛЕ ТРАВМЫ БЕДРА СТАЛИ ПОЛНЫМИ

После травмы (упала в гололед) бедра стали очень полные. Как правильно в этом случае выбирать капроновые колготки, чтобы не ошибиться с размером?

С. Шонгина.

Обладательницам нестандартных форм размер колготок лучше выбирать не по весу, а по обхвату бедер. Чтобы правильно его измерить, прикладывайте сантиметровую ленту по самой выступающей части ягодиц (ноги должны быть вместе). Определить размер поможет примерная таблица. Как правило, большие размеры (от 5 и выше) найти в продаже сложнее, чем средние. Но некоторые фирмы выпускают колготки очень крупных размеров, которые хорошо растягиваются и в них есть прочная задняя вставка. И еще совет: если ноги очень устают или есть варикозное расширение вен, то подбирайте изделие с прочностью 50-100 DEN, желательно с пометкой Support («Поддержка»).

Таблица размеров

Размер	Рост	Обхват бедер
1 (XS)	145-165	92-100
2 (S)	145-165	100-105
3 (M)	145-170	105-115
4 (L)	150-175	115-122
5 (XL)	150-180	122-130
6 (XXL)	155-180	130-150

Для тех, кому за...

* С приходом менопаузы ухудшается состояние кожи. Чтобы поддержать ее, разрежьте вдоль кусочек алоэ и смазывайте лицо соком каждой половинки.

* Или сок алоэ смешайте с вечерним питательным кремом и легко вбивайте в кожу лица.

* Приготовьте настойку мяты, обладающую успокоительными свойствами (очень полезна при менопаузе!). Залейте 100 г измельченной свежей мяты (или 50 г сухой) 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите и отожмите. Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день до еды, запивая водой, и на ночь перед сном.



Ольге Слуцкер чуть за 50. Это не мешает ей тренироваться 6 раз в неделю дважды в день.

«ЛЕНЬ – ГЛАВНЫЙ ВРАГ КРАСОТЫ»

Ольга Слуцкер, спортсменка, фитнес-тренер.

Нужно одеваться, а не прикрываться

Для спорта важна мотивация. Изначально все идет из головы. Если вы не понимаете, зачем нужно ограничивать себя в питании и тренироваться, скорее всего, бросите занятия. Что для меня значит быть в форме? Ощущать себя молодой и бодрой. Хорошая физическая форма позволяет носить практически любую одежду. Как говорит Валентин Юдашкин, «нужно одеваться, а не прикрываться». Главное правило спорта - это регулярность. Если занимаетесь две недели в году во время отпуска, результата не будет. Не стоит принимать пищу перед тренировкой - будет некомфортно. Занимайтесь не меньше часа в день, но входите в режим тренировок постепенно. Если занимаетесь бегом, приобретите специальную обувь. Например, беговые

кроссовки - в них есть специальные вставки, которые смягчают соприкосновение стопы с землей. А еще у беговой обуви гибкий носок и подошва.

Посмотрите на бабушек и дедушек

Говорят, чтобы накачать пресс, нужно сначала избавиться от жира. Не без этого. Я ограничиваю себя в питании - это уже привычка. Причем люблю сладкое, могу позволить себе десерт, но не каждый день. Картошку ем очень редко. Если ваша цель - похудеть, не позволяйте себе обильный ужин с углеводами, результата не будет. А еще посмотрите на своих бабушек и дедушек, то есть на генетику. У меня есть приятельница, которая ест все что угодно и не поправляется. У нее вся семья такая. У меня же все полненькие, поэтому я не расслабляюсь. Лень - главный враг красоты.

«ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ» ВМЕСТО ПАРНОЙ

При отеках или если нужно быстро сбросить пару килограммов, рекомендуется пропотеть. Но не всем разрешена парная баня или сауна. Вместо них можно сделать процедуру «Испанский плащ». Намочите простыню в воде с добавлением яблочного уксуса. Завернитесь в нее и ложитесь в кровать, подстелив под себя полиэтиленовую пленку. Укутайтесь в теплое одеяло и выпейте пару стаканов чая с малиновым листом и ягодами боярышника и шиповника (по 3 ст. ложки на 0,5 л воды). Напиток можно выпить с медом, медленно. В кровати его можно пить через трубочку.



Через час начнется сильное потоотделение. Некоторые после такой процедуры теряют до 3 кг веса.

Пальчики оближешь



САМА НЕЖНОСТЬ

Легкие, нежные, воздушные... Эти восхитительные десерты придется по вкусу и детям, и взрослым!

Суфле в духовке

Творог - 200 г, сахар - 100 г, яйцо - 2 шт., молоко - 40 мл, крупа манная - 20 г, масло сливочное для смазывания форм. Для соуса: нектарин - 1 шт., черника замороженная - 40 г, масло сливочное - 15 г, ликер ягодный - 3 ст. л., сахар - 1 ст. л.

Творог тщательно размять, добавить молоко и измельчить в блендере до однородности. Добавить сахар и манную крупу. Оставить на 20 мин. Ввести желтки и перемешать. Отдельно взбить белки в устойчивую пену и понемногу ввести в творожную массу. Разложить суфле по формам для выпекания, смазанным сливочным маслом. Выпекать в духовке при 200 градусах около 20 мин.

Для соуса: смешать сливочное масло и сахар, поставить на слабый огонь. Добавить нарезанный тонкими пластинами нектарин и чернику. Влить ликер и довести массу до кипения. Варить на слабом огне до загустения.



Суфле в духовке

Чизкейк без выпечки

Для основы: шоколадное печенье с начинкой - 140 г, масло сливочное - 30 г. Для начинки: творог домашний - 400 г, шоколад белый - 200 г, сливки (33%) - 150 г, шоколадное печенье (раскрошенное) - 2 шт., желатин быстрорастворимый - 1 ст. л.; взбитые сливки и клубника для украшения.

Приготовить основу, измельчив в блендере печенье с размягченным маслом. Выложить полученную массу в разъемную форму. Поставить в холодильник на 20 мин.

Желатин замочить в 4 ст. л. холодной кипяченой воды (время указано на упаковке). В чашу блендера поместить творог, сливки и растопленный шоколад. В пульсирующем режиме довести массу до однородности. Желатин прогреть в микроволновке до растворения и добавить к творожной массе. Еще раз хорошо взбить. Всыпать 2 шт. раскрошенного печенья, перемешать и



Чизкейк без выпечки

выложить массу поверх основы. Поставить в холодильник на ночь. Перед подачей украсить взбитыми сливками и клубникой.

✓ **Совет.** Этот десерт можно видоизменить, взяв в качестве основы домашний бисквит и покрыв торт листовым лимонным желатином.

Шоколадный рулет

Яйцо - 4 шт., сахар - 3 ст. л., мука - 1/2 стакана, какао-порошок - 2 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., ягоды (клубника, малина) - 2/3 стакана, сливки (30%) - 250 мл, пудра сахарная - 3 ст. л., лимон - 1 шт., желатин - 3 г, масло сливочное - 1 ч. л., шоколад для украшения - 30 г.

Белки отделить от желтков. Взбить белки с сахаром до устойчивой пены. Ягоды взбить блендером и вместе с желтками добавить к взбитым белкам. Аккуратно перемешать.

В полученную массу постепенно, по столовой ложке, ввести муку, просеянную с разрыхлителем и какао. Продолжать взбивать.

Форму для выпечки выстелить пергаментом, на нее выложить тесто в форме прямоугольника. Выпекать в духовке при 180 градусах в течение 15 мин. Вынуть корж из формы, сняв пергамент. С помощью полотенца свернуть его в рулет. Приготовить крем: взбить сливки с сахарной пудрой, добавить цедру и сок лимона.

Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды, оставить на 5 мин. Влить 2 ст. л. кипятка, размешать и добавить в крем.

Рулет развернуть на фольге, убрав полотенце. Смазать внутреннюю сторону кремом, свернуть. Упаковать рулет в фольгу и положить на 3 ч. в холодильник. Растопить шоколад с маслом, полить рулет. Украсить шоколадной стружкой и ягодами.



Шоколадный рулет

В чизкейке творог можно заменить мягким сливочным сыром

ЩИ С БАРАНИНОЙ ПО-ФИНСКИ

400 г баранины, по 60 г сало, и копченой колбасы, 3 картофелины, 1 луковица, 250 г капусты, 1 зубчик чеснока, соль, перец, лавровый лист, растительное масло, чеснок.

Капусту мелко нашинкуйте и выложите в огнеупорную форму. Сверху уложите кусочки сала, накройте крышкой. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку и доведите до полуготовности. Баранину нарежьте, обжарьте на масле, добавьте нашинкованный лук и поддержите

еще на огне, чтобы лук приобрел золотистый цвет. Сложите в кастрюлю, добавьте подготовленную капусту, залейте водой варите до готовности мяса. Положите в щи нарезанный брусочками картофель, колбасу и специи. Варите 20 минут, заправьте толченым чесноком.



ДОМАШНИЕ СВИНЫЕ САРДЕЛЬКИ

1 кг свинины (можно использовать курицу, говядину), 2 средних луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки манной крупы, специи и соль по вкусу.

Перекрутите через мясорубку мясо с луком и чесноком, добавьте соль, специи, манку и взбейте блендером. Поставьте фарш на 15 минут в холодильник. Расстелите на столе пищевую пленку и выложите батон фарша (легче сформировать отдельно и перенести на пленку). Плотно заверните, оставив по

краям по 10-15 см. Завяжите края и, взявшись за них, покатайте колбаску по столу, чтобы фарш распределился равномерно. Начиная с середины сформируйте сардельки, закручивая их как конфеты. Храните в морозилке, варите, не снимая пленку. Вареные сардельки можно запечь или обжарить.



КРАБОВЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ

10 крабовых палочек, 1 помидор, 150 г твердого сыра, 1-2 зубчика чеснока, майонез и зелень по вкусу.

Сыр натрите на средней терке. Помидор нарежьте мелкими кубиками. Смешайте тертый сыр и помидор, заправьте майонезом и добавьте измельченный

чеснок. Палочки аккуратно разверните, смажьте начинкой и сверните так, чтобы получились плотные рулетики. Охладите и нарежьте.

СЛАДКИЕ ПИРОГИ



Ореховый

200 г сливочного масла или маргарина, 1,5 стакана сахара, 4 яйца, 400 г муки, 200 г ядер грецкого ореха, щепотка соли.

Белки взбейте в пену и поставьте в холодильник. Размягченное масло, сахар, соль и желтки перемешайте до однородной массы. Всыпьте просеянную муку, смешанную с измельченными орехами, перемешайте. Аккуратно введите белки. Тесто выложите в

смазанную растительным маслом разъемную форму, разровняйте и выпекайте в духовке 45 минут при 175-180 градусах. По желанию готовый пирог покройте растопленным шоколадом и украсьте орехами.

Шарлотка-обманщица
5-6 яблок средней величины, 1 стакан отваренного белого риса, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2

чашки раскрошенного сдобного печенья.

Яблоки очистите и нарежьте небольшими кусочками. Яйца взбейте с сахаром, добавьте готовый рис. Разъемную форму смажьте маслом, дно и бортики обсыпьте крошкой. На дно формы выложите все яблоки и залейте рисово-яичной массой. Выпекайте 25-30 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

Бисквит со свеклой

Смешайте 3/4 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку ванильного сахара, 3 ст. ложки какао, 1/2 чайн. ложки соды. Измельчите 150 г вареной свеклы, влейте 100 мл воды, взбейте, добавьте 50 мл растительного масла, 1/2 ст. ложки уксуса. Смешайте с мучной массой и выпекайте 30 минут при 180 градусах.

ГОТОВИМ ТОРТ

* **Бисквит получится пышным, если при взбивании в желтки с сахаром добавить кипяток (1 ст. ложка на 1 желток).**

* **Слоеное тесто перед раскатыванием нужно охлаждать в течение 30 минут, но не замораживать.**

* **Готовый бисквит трудно отделить от формы? Поставьте его в теплую духовку и накройте влажным полотенцем. Бисквит будет легко вынуть.**

* **Перед тем как покрыть торт глазурью, посыпьте верхний корж крахмалом - глазурь не растечется.**

* **Масляный крем расслоился? Охладите его, перемешайте и откиньте на сито. Когда жидкость стечет, слегка подогрейте массу и взбейте.**



ОГОРОД БЕЗ «ХИМИИ»

10 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ БОГАТОГО УРОЖАЯ

Есть такая пословица: «Глупый выращивает сорняки, умный - урожай, а мудрый - землю». Хорошо удобренная, плодородная почва не только подарит богатый урожай, но и сэкономит силы и время.

Удобрения нынче стоят недешево. Однако можно собрать богатый урожай, не потратив на них ни копейки. Все полезные растениям микро- и макроэлементы у вас под рукой, например, пищевые отходы, которыми будут не прочь полакомиться растущие на вашем участке огурчики, помидорчики и другие культуры.

Яичная скорлупа

Она - отличный источник кальция. Ее следует измельчить и посыпать на грядки из расчета 1-2 стакана на 1 кв. м. Особенно нуждаются в таком удобрении перцы, баклажаны, свекла, арбузы и дыни. Благодарно отзовутся на подкормку и розы. Кроме того, яичная скорлупа снижает кислотность почвы, также ее хорошо добавлять в компост. Крупные острые куски яичной скорлупы, закопанные в лунки, - прекрасная защита от землероек и кротов.

✓ *Скорлупа сырых яиц полезнее для растений, чем вареных, т.к. содержит больше кальция. А чтобы при ее хранении не возникло неприятного тухлого запаха, перед измельчением ее следует ополоснуть водой и как следует просушить.*

Луковая шелуха

Это отличный заменитель комплексных удобрений, т.к. шелуха содержит целый спектр полезных микроэлементов. Нет лучшего средства оживить пожелтевшие листья кабачков и огурцов! Готовят настой так: горсть луковой шелухи залить 5 л теплой воды, довести до кипения под крышкой, оставить до полного остывания. 1 л настоя разбавить в 10 л воды комнатной температуры и полить увядающие растения. Благодаря своим бактерицидным свойствам луковая шелуха является

отличным средством для профилактики и лечения многих болезней, а также для борьбы с вредителями, например, трипсами, тлей, паутинным клещом, плодовой гнилью, медяницами. Опрыскивание луковой шелухой избавит редис, репу, капусту, редьку от крестоцветной блошки, а огурцы - от ложной мучнистой росы. Обработку проводят раз в 4-5 дней, до полного выздоровления растений. Картофель не будет болеть, если перед посадкой его клубни замочить в настое луковой шелухи, а опрысканный им урожай моркови будет храниться всю зиму.

✓ *Настой луковой шелухи лучше использовать сразу после приготовления: при хранении его свойства теряются.*

Чай

Он заменит удобрения для рассады, если правильно высушен. стакан высушенного спитого чая (черного, зеленого) залить 3 л горячей воды и настаивать в течение 3-4 дней, периодически помешивая. Процедить и добавлять раствор в воду для полива.

Картофельные очистки

Собранные за долгую зиму картофельные очистки можно засушить или заморозить. Весной их засыпают в бочку с водой и настаивают несколько дней. Такой водой хорошо поливать огурцы, кабачки, патиссоны, тыкву, лук и чеснок. Это полностью заменяет все органические удобрения. Жижу из картофельных очистков



также хорошо использовать при посадке капусты или огурцов. Не рекомендуется использовать картофельные очистки для томатов, перцев и баклажанов, т.к. у этих растений с картофелем есть общие болезни.

Корки апельсинов и других цитрусовых

Это эффективное средство для борьбы с тлей, трипсами и паутинным клещом. 300 г высушенных и измельченных в мясорубке корочек залить 1 л воды, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 4-5 суток. Процедить, отжать, настой разлить по бутылкам. 100 мл настоя смешать с 40 г хозяйственного мыла и 10 л воды. Опрыскивать заболевшие растения каждые 5-6 дней, не менее 3 раз.

Сахар

Является естественным усилителем роста всех без исключения растений, т.к. содержащаяся в нем глюкоза - строительный материал для клеток. Если вы заметили, что растение начало увядать, просто разбросайте вокруг него 1-2 ч. л. сахара, и оно вновь наберет живительную силу.

Кофе

Он с успехом заменит дорогие азотные удобрения, так необходимые всем растениям. Спитую кофейную гущу необходимо высушить и добавлять в воду при поливе из расчета 1 стакан на 1 ведро воды. Особенно нуждаются в азоте капуста, картофель, тыква, кабачки, перец, бакла-

жаны, малина, ежевика, вишня, слива, георгины, пионы, флоксы, гвоздика.

✓ **Первый признак нехватки азота - бледно-зеленые листья растений, с последующим появлением желтых пятен.**

Банановая кожура

Содержит большое количество калия и с успехом заменит покупные удобрения. Банановую кожуру нарезать маленькими кусочками и закопать в землю вокруг растений на глубину 5-10 см. Через неделю удобрение полностью растворится в грунте и начнет «работать» на урожай.

Банановые шкурки перед заготовкой следует тщательно вымыть с мылом и ошпарить, т.к. они обрабатываются химикатами.

Древесные опилки

Улучшают состав почвы и способствуют увеличению урожая. Однако использовать с этой целью свежие опилки нельзя: их нужно правильно приготовить. Ведро увлажненных опилок необходимо смешать с горстью азотсодержащего удобрения (например, мочевины), пересыпать в непрозрачный полиэтиленовый мешок, завязать и оставить перепревать на 3-4 недели.

Осенью перед перекопкой почвы такое удобрение можно вносить под любые растения, но особенно положительно оно влияет на урожайность картофеля.

Крапива

Содержит калий, кальций, магний и много других полезных элементов. Удобрение из крапивы полезно всем без исключения растениям, но особенно томатам. Бочку наполнить крапивой на 3/4, залить водой с расчистанными в ней дрожжами и черствым хлебом. Оставить на солнце на 3-5 дней, периодически перемешивая. Использовать при поливе один раз в неделю из расчета 1 л настоя на 10 л воды.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Аллу ТИТВНИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.

Пусть Бог хранит тебя, родная,
Пусть обойдет тебя беда,
Будь умной, доброй и красивой,
На долгие твои года.

Друзья-эрудиты.

Лорину РАЗВИГРОВУ
поздравляем с днем рождения.

Желаем, чтобы тебя всегда окружала настоящая любовь. Оставайся такой, какой была в далеком счастливом детстве.

Романа Ги де Мопассана «Милый друг»

**Ты маленькая крошка-героиня,
А в этой жизни у тебя полно подруг,
Мы любим все тебя, наша Лорина.
Ты говоришь всегда хорошие слова
И жизнь твоя мила, неповторима,
А в биографии твоей лишь светлая глава,
Наша любимая, прекрасная Лорина.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,*

*Иорданка Евтимиади,
Лада Николова,
Донка Младенова,
Стефка Дончева,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Анна Димчева,
Мария Стримова,
Лина Радева-Нергадзе,
Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Марианна Трайчева,
Цветелина Стойкова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Лана Манагадзе,
Инна Зорина,
Ангелина Жеравнова,
Кристина Димитрова,
Зоя Назлиди,
Эрминия Карастоянова,
Тасико Векуа,
Лиля Музенитова.*



Майю ТЕТИАШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.
Желаем как можно дольше оставаться молодой и самое главное, быть доброй и достойной своих уважаемых предков.

Красавица Кахетии
Из села Кеди Майя.
В лучах и в перипетии
Живет любя, играя.
Ее все в Дедоплисскаро
Подруги поздравляют,
Чтоб Майе в жизни повезло,
В Тбилиси все желают.



*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Этери Марташвили,
Тинико Маргвелашвили,
Марина Мурадян,
Нино Аладашвили,
Мзия Кирвалидзе,
Татьяна Чубинидзе,
Лия Константиноиди.*

У Олеси ЯРОЦКОЙ
и Павла ГАЛЬЧИНСКОГО
родился сын Денис.

От всей души поздравляем эту семью с долгожданным первенцем. Желаем малышу крепкого здоровья, расти счастливым и быть достойным своих предков.

**Пришел ты в этот мир,
Кричи, плачь и резвись.
Закатим славный пир,
Наш маленький Денис.
Дениска золотой,
Счастливы ты живи.
Расти, расти большой!
Достоин будь любви!**



*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ева Голонко, Эльмира Яцкевич,
Нина Ветлицкая,
Мара Шепинская,
Екатерина Хмелевская,
Беата Складовская,
Вальдемар Зелинский,
Маргарита и Наталия
Радинские, Анна Янтар,
Вацлав Томашевский,
Рената Терпиловская,
Мария Славинская, Юлия Левандовская,
Лидия Познюховская, Ирма Гукасян, Майя
Схиладзе, Анфиса Буюклиева, Лали
Зарандия, Ирма Чхотуа,
Магнолия Светцова,
Манана Агдгомелашвили.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

СКАНВОРД НА СТР. 15

П	М	О	Д	А	Ш	К	И	П	Е	Р
Р	О	У	Т	О	Г					
А	Р	Э	Т	О	В	А	Л	С		
Д	И	Р	Е	К	Т	И	В	А	У	Д
Е	Б	Е	О	А	Р	Ф	А	Н	Е	
Д	О	Н	О	Р	Э	Р	А	П	О	Р
У	У	Т							Л	
У	А	Е			Т	Р	А	Т	А	
С	Т	Р	И	Ж		Ш	П	О	Н	
Т	Р	И	В		Щ	Е	П	К	А	
А	Б	З	А	Ц						
А	А				Т	А	Р	Т	У	
Э	Д	Г	А	Р					К	Р
В	У	Ь			Я	Г	О	Д	А	
К	И	Л	Т	А	К	Т	И	В	О	Т
А		А	К	Е	И	Л	Л			
Л	И	Т	Р	У	Н	Т	Г	Р	И	Г
И		Т	У	Ш	Е	Н	К	А	О	Н
П		А	Е	И	О	С	И	Ф		Е
Т	П	Р	И	О	С	Т	А	И	С	Т

СКАНВОРД НА СТР. 23

З	А	Б	У	А	Д	И	Г	А	Н	А
Й	С		А	Д	Е	И	А			
С	Т	А	Р	Т	И	Р	А	Г	У	Т
Б	А	Р								С
П	Е	А	Л	М	Е	Н	И	Б	Р	О
Р	О	Б	О	Т	Я	В	А	К	О	Р
Г	Р	А	Н	Ь					А	У
Е	Г								Ц	
С	А	Н	И	Т	О	С			Г	И
А	Ц	Е	Ц	Е					Е	В
Н	Р	М	О	Н	Ч	Р				
А	Ж	О	Н	И	П	Л	А	С	Т	И
В	С	И	Я	Н	И	Е	У	О	Р	С
И	С	Т	И	Н	А	К	Р	А	С	Ю
Ч	Ь	Б	Р	К	А	А	О	С	Ь	О



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



Каждая хозяйка считает своего домашнего любимца красавцем. Но если шерсть всклокоченная, глаз не видно, а хвост напоминает старую метлу, пора стричься! Красота требует жертв.

ХВОСТАТЫЕ ПИЖОНЫ

Чтобы ваш пес хорошо выглядел, необходимо стричь его хотя бы изредка. Многие хозяева предпочитают делать это сами. Главное - знать, как именно действовать.

Челку делать будем?

Все действия, направленные на создание прически собаки, объединены термином, произошедшим от англ. «приводить в порядок», «украшать», - тримминг. На собачьи прически существует мода, и в разных странах собак стригут по-разному. Например, прическа шнауцеров, принятая в США, Канаде и Австралии, недопустима в Германии, на родине породы.

Моделирование прически зависит от породы и включает разные способы обработки шерсти. Щипка при помощи специального ножа - стриппинг, щипка большим и указательным пальцами - плакинг, стрижка машинкой, стрижка ножницами, которые создают плавные переходы от короткой к длинной шерсти, - филирование границ. Топ-нот - шерсть, убранный в хвостики, украшенная бантиком. Это необходимо собакам, длина волоса которых на голове превышает 10 см. Например, мальтийская болонка, йоркширский терьер. Если пес выставочный, стоит доверять стрижку профессионалам. А вот легкую гигиеническую стрижку вы можете сделать сами. Первое условие - вымыть питомца. Специальный шампунь для собак разводится водой 1:1 при температуре примерно 39 градусов и вспенивается. В качестве ополаскивателя используйте ветеринарный бальзам: нанесите его на шерсть, оставьте на 2-3 минуты и тщательно смойте водой. Бальзам придаст шерсти эластичность и блеск, а также обеспечит питательный уход. После купания шерсть надо слегка подсушить.

Где и как стричь

Маленьких и средних - на столе, на коврике. Вам понадобятся: разные ножницы, машинка для стрижки, расческа, пуходерка, подходящий по размеру колтунорез, вата, антисептические средства.

Перед тем как расступиться к стрижке, надо хорошо расчесать животное. Не поверхностно, а вместе с подшерстком, срезая колтуны. Есть очень чувстви-

тельные места, работать над которыми следует осторожно. Подмышки стригите без рывков, между подушечками лап убирайте шерсть аккуратно. Следующее «опасное» место - под хвостом. Опасное, потому что в момент стрижки собака обычно нервничает. Поэтому следите, как бы не подрезать лишнего, держите ножницы острием вниз. Далее выстригаем длинную шерсть в ушах, бородку, челку, если слишком отросла. Без фанатизма, ласково подбадривая, хваля и восхищаясь красотой питомца.

Если вы пользуетесь машинкой для стрижки, помните о правилах техники безопасности.

* Не стригите волосы слишком коротко, так вы можете травмировать нежную кожу своего питомца.

* Проследите за тем, чтобы во время работы питомец оставался неподвижным.

* Во избежание травм машинка движется по направлению роста волос. При стрижке мордочки животного ведите инструментом по направлению от глаз.

Не забываем про когти

В гигиеническую стрижку входит и стрижка когтей, так как отросший коготь цепляется и мешает ходить, а при травме когтя можно занести инфекцию. Возьмите лапу и слегка надавите на подушечку, так когти будут виднее. Специальными ножницами - когтерезами осторожно подрезаем коготь под углом 45 градусов. Делать это надо в хорошо освещенном месте, чтобы не задеть кровеносные сосуды - они в основании когтя, видны на свету. А если покажется кровь, приложите салфетку с перекисью или присыпьте мукой - кровь быстро остановливается. Острый обрезанный край нужно слегка обработать пилкой.

Если вы неопытный домашний парикмахер и все получилось не совсем так, как бы хотелось, не надо огорчаться - шерсть скоро отрастет, и ваши огрехи будут не видны. Только ни в коем случае не смейтесь и не подшучивайте над своим питомцем. Он ведь все понимает и может обидеться. Искренне скажите, как красив, любим и дорог вам ваш четвероногий друг.

Поздравления

Мзию ШАТИРИШВИЛИ-ДЖАНИКАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Несмотря на пережитое горе, желаем быть тебе всегда на высоте и никогда не падать духом. Пусть не померкнут лучи твоих глаз, Ты наше солнышко, подруга Мзия. Всегда бодрись и радуешь всех нас, Ты оставайся всегда доброй и красивой.

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева,
а также все, кто тебя любят.*

Ирину КОБАЛИЯ-ДАНЕЛИЯ поздравляем с днем рождения. Желаем всех земных благ, много-много радости.

Ирине пожелаем всех благ и любви, Поздравим с днем рождения, принесем подарки...

Пусть все твои родные по крови Сладко целуют, обнимают жарко!

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова и друзья.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

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

Тел.: 577. 66-92-75.

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

Почтальон звонит в дверь, ему открывает пацан 7-8 лет в шелковом халате, с сигарой в зубах и стаканом виски со льдом в руках.

Почтальон после небольшой паузы: - Взрослые дома есть?

Пацан, затягиваясь:

- Ну а сам-то как думаешь?

+ + +
Учительница русского языка, проходя возле кабинета трудовика, наступила на гвоздь!

Трудовик был в шоке! таких деепричастных оборотов на русском матерном он никогда не слышал!

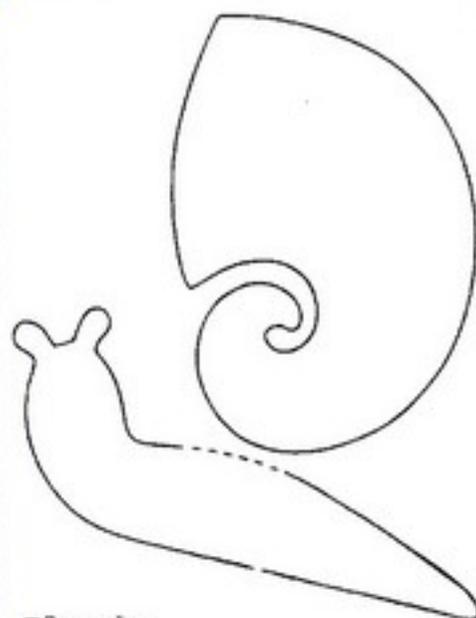


Эта интерьерная игрушка может стать украшением комнаты, атмосферным и теплым подарком или же мягкой игольницей для рукоделия. Выбирайте сами!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- х/б ткани разных расцветок
- пластиковые глазки
- нитки и иголка, ножницы
- тесьма ажурная, ленточки атласные (ширина 0,5 см)
- материал для набивки
- подвеска «Птица в клетке»
- шарик румян

Улитка в стиле Тильда



■ Выкройка

1 Перевести выкройку на бумагу, выбрав произвольный масштаб. Вырезать выкройку и раскроить по две детали раковины и тельца улитки, припуск на швы по 0,5 см. Прошить прямой строчкой на машинке детали, строго по контуру. У тельца улитки оставить незашитым небольшой отрезок (на выкройке указан пунктиром).

Прогладить заготовки, в уголках сделать надрезы для более аккуратного выворачивания. Вывернуть заготовки на лицевую сторону, расправить изгибы. Набить плотно обе заготовки материалом для набивки. Вручную зашить отрезок, оставшийся незашитым.

2 Панцирь улитки нашить на тело вручную потайным швом, при этом подворачивать вовнутрь прибавку по нижней части панциря. Место притачи-

вания панциря к тельцу улитки декорировать ажурной тесьмой. Пришить ее вручную.

На мордочку улитки наклеить глазки, вышить ротик «французским узелком» и нарумянить щечки шариком румян.

3 Выкроить заготовки для трех подушек, каждая из которых немного меньше предыдущей. Сшить подушки, набить их набивкой и зашить открытый шов. Подушки скрепить между собой прочной ниткой, сильно не натягивая, чтобы подушки сохранили пышность. Нашить подушки на панцирь улитки. Перевязать их атласными ленточками и завязать объемный бант. Одну из подушек декорировать подвеской.

Улитка в стиле Тильда готова!





СУП С ЛИСИЧКАМИ

700 г лисичек, 1 крупная луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 4 клубня картофеля, 100 г замороженного зеленого горошка, соль, молотый черный перец.

Лисички очистить, залить 1 л воды, довести до кипения и варить 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. В кастрюле нагреть масло и подрумянить лук с морковью. Добавить грибы и жарить все вместе 10 мин. В кастрюлю с овощами и грибами влить 3 л воды и довести до кипения. Положить лавровый лист, перец горошком и варить 3 мин. Картофель очистить, нарезать ломтиками и добавить в кастрюлю. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Добавить горошек и варить 5 мин. Суп разлить по тарелкам, в каждую можно добавить мелко нарезанную зелень и сметану.

Совет: Для более насыщенного аромата готовьте суп не на воде, а на грибом бульоне (в идеале - из белых грибов).



СВИНЫЕ РУЛЕТКИ С АБРИКОСАМИ

800 г мякоти свинины, кусочек корня имбиря 3 см, 2 веточки петрушки, 1 ст. л. цедры лимона, 1 крупная луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 6 абрикосов, соль, молотый черный перец. Мясо нарезать крупными ломтиками и отбить. Очищенный корень имбиря натереть на мелкой терке. Петрушку порубить, перемешать с имбирем и лимонной цедрой, погучившейся смесью натереть каждый ломтик мяса. Посолить и поперчить. Лук нарезать. Чеснок порубить. В 2 ст. л. масла подрумянить лук с чесноком. Добавить орехи и, помешивая, держать на огне 5 мин. Мякоть абрикосов нарезать кубиками. На каждый ломтик свинины выложить лук с чесноком и орехами, абрикосы и свернуть рулетиком. Скрепить шпажками и обжарить на оставшемся масле. Перед подачей рулетики нарезать.

Совет: Если рулетики не прожарились, их можно поместить на 10-15 мин в духовку, нагретую до 160 градусов.



РОЛЛЫ ИЗ ОМЛЕТА

6 яиц, 100 мл сливок 10%-ной жирности, 4-6 ст. л. растительного масла, 1 клубень отварного картофеля, 1 небольшой стручок сладкого перца, 100 г сыра фета, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Яйца взбить венчиком со сливками, посолить и поперчить. Поджарившуюся массу порциями выливать на сковороду с растительным маслом и таким образом приготовить несколько омлетов. Дать им остыть. Для начинки картофель очистить и натереть на крупной терке. Стручок перца разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Сыр фета раскрошить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Картофель, сладкий перец, половину сыра фета и зелень перемешать. Омлеты посыпать оставшимся сыром фета и слегка смазать его ножом. Сверху распределить приготовленную начинку. Омлеты свернуть рулетами, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 2 ч. Затем пленку снять, рулетики крупно нарезать и подать на стол.

Совет: В начинку также можно добавить мелко нарезанное отварное мясо, куринное филе или ветчину.



«ЛЕТНЕЕ АССОРТИ»

2 куринных филе, 7 ст. л. оливкового масла, 150 г листьев различных салатов, 1 апельсин, 1 груша, 150 г ягод, по 50 г мяты и шнитт-лука, 1 ч. л. жидкого меда, соль, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить и обжарить со всех сторон в 3 ст. л. оливкового масла до готовности. Затем дать остыть и нарезать ломтиками. Посолить и поперчить. Листья салата вымыть, обсушить и нарезать. Из апельсина отжать сок. Грушу вымыть, удалить семена, мякоть нарезать тонкими маленькими ломтиками. Ягоды вымыть и обсушить, разложив на бумажном полотенце. С веточек мяты оборвать листочки, шнитт-лук мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать. Для соуса оставшееся масло слегка взбить с апельсиновым соком и медом. Посолить и поперчить. Полить ингредиенты салата и сразу подать на стол.

Совет: Куринное филе можно просто отварить в подсоленной воде или запечь в фольге при 180 градусах.