

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПРАКТИКА

№16

апрель 2016

цена:

1,5 лари

Вербное

воскресенье стр. 25

Холестерин

не враг

стр. 13

**Какая вы
жена?**

стр. 28

Масляные

процедуры для кожи

стр. 36

Любовь

в мелодиях джаза

стр. 20-21

Екатерина Климова

“Все и сразу!”

стр. 16-17



Поздравляем с вербным воскресеньем!

СВОИМИ РУКАМИ

Свинка

в технике Тильда

Эта игрушка станет не только другом для детей, но и дополнением к интерьеру. Она будет идеально смотреться на полке или журнальном столике.

Вырезать выкройку, перевести ее на ткань и вырезать по ткани с запасом на швы. Сколоть ткань булавками, прострочить по линиям на швейной машинке, оставляя дырочки для набивки. Сделать насечки.

Вывернуть крылышки, прострочить изогнутые полоски, которые будут обозначать их «перьевую структуру». Вывернуть остальные детали, набить синтепоном (все, кроме ушек). Зашить дырочки для набивки.

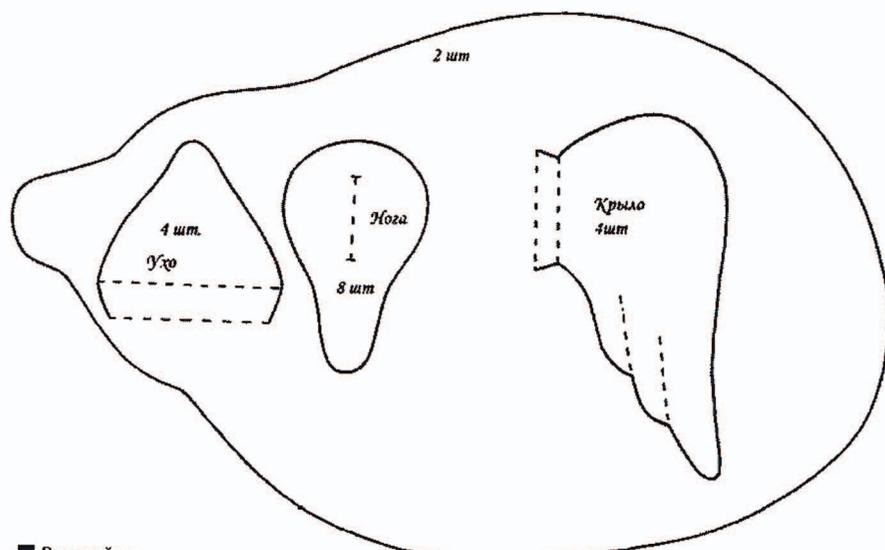
Пришить крылышки к телу. Зашить отверстия для выворачивания, пришить к голове свинки потайным швом. Пришить или приклеить ножки.

Из проволоки скрутить хвостик и нимб, вставить в шов, дополнительно закрепить клеем. Черной ниткой вышить глазки и носик. По желанию нарумянить щеки. Приклеить бантик на шею.

Наша свинка в технике Тильда готова!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- выкройка
- карандаш или мел
- ткань для тела и крыльев
- ножницы
- синтепон
- проволока
- нитки, булавки и иголка
- клей



■ Выкройка

ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



В Таиланде нашли новый способ привлечь туристов. Речь идет о необычном массаже, который делают слоны. Животных обучают специальной технике массажа. Одно неверное движение – и вас могут раздавить! Все процедуры слон делает как ногами, так и хоботом. Процедура длится от 5 до 25 минут. Хотите пощекотать себе нервышки?

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.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Вначале купили Семена...

Несколько лет назад Светлана К. купила яванскую макаку Семена. А потом еще и Марусю подарили. Семен и Маша спят в обнимку, гуляют, играют вместе. А когда Света с мужем идут за грибами, и макаки с ними. Семен – заядлый грибник: сам ищет и собирает грибы. Правда, в корзину может и мухомор запихнуть. А вот ест только белые и лисички – гурман! Макаки как дети, даже памперсы менять приходится и спать укладывать.



Шоу-бизнес

ИГОРЬ ПЕТРЕНКО ПРЕДСТАВИЛ МОЛОДУЮ ЖЕНУ

Один из самых красивых и загадочных российских актеров Игорь Петренко — крайне редкий гость на светских вечеринках. Однако на кинопремии «Белый квадрат», которую вручают за лучшую операторскую работу в полнометражных фильмах, он удивил поклонников, причем дважды: не только своим появлением, но и приятными переменами в личной жизни.

Вероятно, Игорь готов жениться на 25-летней актрисе Кристине Бродской, которая зимой 2014 года родила ему дочку Софию-Каролину. По крайней мере, друзьям — например, Владимиру Вдовиченкову и Елене Лядовой Петренко представлял возлюбленную не иначе как жену. Узаконили Игорь и Кристина свои отношения официально, они пока не сообщают, но в окружении пары уверены: если и нет, то это лишь вопрос времени.



Напомним, ради Игоря несколько лет назад девушка ушла от своего предыдущего друга — тоже актера, Артема Крылова. Роман Кристины

с Игорем закрутился стремительно, однако эти чувства Петренко уже не выставлял напоказ, не желая повторять печальный опыт прошлых лет.



БРЮС ПОРАЗИЛ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМОЙ

Несмотря на свой уже солидный возраст, 61-летний Брюс Уиллис ухитряется оставаться в прекрасной физической форме. Этим фактом очень гордится его нынешняя супруга — Эмма Хеминг, которая моложе своего возлюбленного на целых 24 года. Жена Брюса опубликовала на странице в социальной сети забавное видео, на котором Уиллис занимается фитнесом вместе со своими детьми.

Главными героями короткого видеоролика, выложенного Эммой, стали Брюс и его двое дочек — 4-летняя Мейбел и почти двухлетняя Эвелин. В то время, как голливудский актер занимался фитнесом дома, на него вскарабкалась младшая из дочек. Впрочем, это не помешало Уиллису продолжить свой комплекс отжиманий, правда, теперь уже с Эвелин на спине. «Папа — супергерой!» — подписала видео Хеминг.

Кстати, тот факт, что Брюс даже спортом занимается вместе со своими детьми, не кажется удивительным. Ведь звезда «Крепкого орешка» души не чает в своих маленьких дочках, и старается разлучаться с ними как можно реже. Эмма даже приводит Эвелин и Мейбел на репетиции в театр на Бродвее, где актер выступает. Пока папа занят работой, они играют в его личной гримерке, а потом все вместе отправляются домой.

ОЛИВИЯ УАЙЛД СТАНЕТ МАМОЙ ВО ВТОРОЙ РАЗ

Для Оливии и Джейсона ожидаемый малыш станет уже вторым совместным ребенком. Любопытно, что пара встречается уже пять лет — с 2011 года, но играть свадьбу влюбленные не торопятся.

В 2013 году Судейкис сделал актрисе предложение руки и сердца, но торжество отложилось из-за первой беременности Оливии. Спустя год после помолвки актриса подарила своему жениху малыша — Отиса, и призналась тогда, что мечтает о большом количестве детишек. И похоже, что Уайлд успешно продвигается к намеченной цели стать многодетной мамочкой.

Кстати, совсем недавно в одном из интервью Судейкис уже успел намекнуть на возможное

прибавление в семье, но тогда все восприняли его слова как шутку. «Мы прикладываем максимум усилий для того, чтобы у нас был не один ребенок. Я смотрю на моего сына и горжусь тем, как здорово у нас с Оливией получается быть родителями!» — с гордостью поделился Джейсон. «Отис — замечательный мальчик! У него явно есть музыкальные способности. Я очень счастлив, что в моей жизни есть Оливия и мой сын!» — добавил Судейкис.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почему горят щеки?



Часто замечаю, что у меня краснеют и горят щеки. В народе считается: это значит, что вас кто-то ругает. Или, по крайней мере, увлеченно обсуждает, сплетничает. А на самом деле почему так происходит? Это опасно?
Анна.

Чаще всего причина покраснения щек довольно банальна - нервное перевозбуждение. Вы можете из-за чего-то переживать, волноваться, тревожиться. В этот момент у вас в организме в больших количествах начинает вырабатываться гормон адреналин. Следом расширяются кровеносные сосуды, и кровь приливает к щекам и ушам. В этом нет ничего страшного: подобная реакция длится недолго.

Бывает, что легкое покраснение щек свидетельствует о начинающемся простудном заболевании. Если приложите к ним в

этот момент ладони - почувствуете жар. В таком случае померяйте температуру - скорее всего, она будет 37 градусов или выше. Если же, ко всему прочему, у вас еще и болит голова, тогда, вероятно, у вас начинается грипп. А с ним шутки плохи.

Есть и куда более серьезные причины покраснения щек. Если они у вас горят независимо от вышеперечисленных факторов, вероятно, есть проблемы в эндокринной системе или проблемы с давлением. В обоих случаях следует немедленно обратиться к врачу.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ВАМ ОБЕСПЕЧЕНО!

**Настроение пропало и нет желания улыбаться?
Все так плохо, что даже на улице не хочется выходить?
Не стоит отчаиваться!**

✓ Начиная день с растирания ладоней, ступней и ушных раковин, тем самым активизируя все энергетические точки. И вам будет легче настраиваться на будничную работу.

✓ Прижмите к себе мягкую игрушку, когда чувствуете, что вот-вот рассердитесь или расстроитесь. Это один из самых эффективных психологических приемов.

✓ Если нет сил, сварите крепкий кофе, выжмите сок двух апельсинов, смешайте их и выпейте.

✓ Порвите руками (не режьте ножом) листья любого свежего салата, заправьте его соусом из оливкового масла и лимонного сока. Съешьте сразу как самостоятельное блюдо или гарнир. Делайте это как минимум один раз в день. В таком салате много витамина Е - витамина счастья, без которого вряд ли у вас будет хорошее настроение.

**А. Ивакина,
психолог.**

Бабушкины рецепты

При ангине - хвойные ингаляции

Соберите хвою пихты (только не зимой), измельчите, наполните ею бутылку доверху и залейте 70%-ным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли по объему 10:1). Настаивайте 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедите. Эту смесь можно хранить долго. Лечиться надо так: 1 ст. ложку настойки разбавьте водой в пропорции 1:10, влейте в эмалированную посуду, вскипятите и дышите над паром 10-15 минут, укрывшись махровым полотенцем.

Грецкий орех от астмы

Для лекарства нужны грецкие орехи, когда они еще зеленые, с желто-зеленым соком, собранные с 15 июня по 20-25 июля. 1 кг 200 г таких орехов и 3 кг майского меда смешайте в банке и поставьте в холодильник на 2 недели, помешивая чистой ложкой, чтобы не забродило. Потом орехи пропустите через мясорубку и взбейте миксером до пены вместе с медом. Взрослым надо принимать по 1 ст. ложке натощак и на ночь, детям - по 1 чайн. ложке, желательнее ничем не запивать.

Льняной кисель от язвы желудка

Отварите в воде семена льна до образования жидкого киселя и пейте по 1/2 стакана 5-8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2-3 приема. Чтобы приступы боли не повторялись, кисель желательнее пить 3-4 дня. Для большего эффекта к 1/2 стакана киселя добавляйте 5-7 капель спиртовой настойки прополиса. Ее можно купить в аптеке, но можно и приготовить самому: 3 г прополиса залейте 50 мл спирта, настаивайте 14 дней в темном теплом месте, профильтруйте. Храните в темном месте при комнатной температуре.



ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АНТРОПОС»

ПРЕДЛАГАЕТ РЯД СКИДОК НА АПРЕЛЬ:

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

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

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

**Лечебно-оздоровительный центр «Антропос»
расположен по адресу:**

Тбилиси, Навтлугский тупик, 9.

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

www.antropos.ge

СУХО, КАК В ПУСТЫНЕ



Каждая вторая женщина в период климакса сталкивается с сухостью во влагалище. Как избежать дискомфорта? Вот что советует Елена Миленчук, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук.

- Елена Ивановна, может ли регулярное подмывание мылом вызвать сухость влагалища?

- Для этой гигиенической процедуры лучше выбирать мыло с высоким содержанием жиров, без красителей и ароматических веществ. Чувствительная слизистая влагалища реагирует на жесткие щелочи, которые встречаются во многих гелях для душа, пенах для ванн и мыле. Повышенную сухость влагалища также может вызвать аллергия на парфюмерию и красители, которые содержатся в стиральных порошках, гелях, туалетной бумаге. Вместо цветной и благоухающей бумаги купите белую, мягкую, лишенную запаха. Иногда аллергическую реакцию провоцируют и латексные презервативы. Сухость влагалища может стать следствием химиотерапии, облучения, применения антигистаминных препаратов, антидепрессантов, а также лекарств для снижения артериального давления, лечения миомы матки и даже курения.

- Как курение связано с влажностью?

- Эта вредная привычка ухудшает кровообращение, лишает ткани кислорода. Уменьшение притока крови к влагалищу способствует возникновению атрофических изменений. У курящих женщин менопауза возникает раньше.

- Но чаще всего о сухости говорят именно как о спутнице менопаузы...

- Не обязательно. Для ответа на этот вопрос женщине необходимы осмотр гинеколога и взятие мазка. В медицине недостаточное увлажнение влагалища называют атрофическим вагинитом. Его симптомы не только ощущение сухости, но и зуд, жжение, незначительные кровотечения во время полового акта, частые и сильные позывы к мочеиспусканию. Чаще всего это связано

с нарушением гормонального равновесия.

- Можно ли омолодить влагалище?

- Здесь вся надежда на заместительную гормонотерапию. Это могут быть вагинальные мази или суппозитории (свечи, мыльца) и оральные препараты.

- Это длительное лечение?

- Если доктор назначит влагалищное эстрогеновое кольцо, то его нужно менять один раз в три месяца. Вагинальные суппозитории вводят во влагалище каждый день в течение нескольких недель, затем два раза в неделю. Вагинальные кремы наносят внутрь каждый день в течение

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУХОСТИ ВО ВЛАГАЛИЩЕ, 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНТИМНЫЙ ГЕЛЬ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ).

первых нескольких недель, затем 1-3 раза в неделю. Уровень гормонов восстанавливается через пару недель. Не занимайтесь самолечением, регулярно посещайте гинеколога, чтобы не допустить развития гиперплазии - чрезмерного утолщения стенок матки, которое может спровоцировать онкологию.

- Что делать тем, кому противопоказана заместительная гормонотерапия?

- Можно использовать смеси лечебных трав, например хмеля, боровой матки. Но опять же перед этим нужно проконсультироваться со специалистами в этой области. Избавляют от сухости негормональные увлажнители влагалища или интимный гель с низким уровнем pH. На первом этапе скользящий крем или гель на водной основе применяют 3 раза в неделю, желательно по утрам, позже - каждые

2-3 дня. Существуют гели на основе масел, но жиросодержащий крем может способствовать воспалению слизистой и возникновению грибковых заболеваний. Масляные кремы также блокируют выделение естественных секретов. Исключение - витамин E, так как он не сушит и не вызывает отвердения, может даже снять раздражение. Смазывать влагалище витамином E можно 2-3 раза в неделю. Кстати, средства, приготовленные на жировой основе, нельзя использовать с презервативами из латекса, так как они могут стать причиной образования в них микроскопических отверстий, сквозь которые проникают не только вирусы, но и сперматозоиды.

- Как женщина может понять, достаточно ли смазки во влагалище?

- Все индивидуально. Жидкость во влагалище прозрачна и не имеет запаха. Когда все в порядке, женщина и не замечает, что во влагалище находится какое-то количество жидкости. Когда же ее нет, то ощущается сухость, как в пустыне. Вагинальная атрофия может проявляться за несколько лет до наступления менопаузы. О том, что яичники постепенно снижают уровень вырабатываемых ими гормонов - эстрогена и прогестерона, первой начинает сигнализировать кожа - своей сухостью и образованием морщин.

- А можно не лечиться и все пустить на самотек?

- Атрофический вагинит сам не пройдет, нужно установить причину его возникновения и устранить ее. Но уменьшение количества эстрогена - не только гинекологическая проблема. С наступлением менопаузы повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Снижается эластичность не только стенок влагалища, но и сосудов, в том числе коронарных.

- Если женщина ощущает дискомфорт, стоит ли отказываться от секса?

- Ни в коем случае! Сексуально активные женщины сохраняют здоровое влагалище дольше. Гармоничная половая жизнь творит чудеса, а либидо с возрастом даже усиливается за счет влияния мужского гормона андрогена на обменные процессы в женском организме. Регулярный секс уменьшает и частоту приливов.

Пригодится

✓ Поставили диагноз аденома простаты? Полезен салат из черной редьки с растительным маслом.

✓ Увеличена простата? Чаще ешьте салат из 1 капустного листа, ботвы одной репы, пучка шпината и 2 помидоров. При этом листья шпината и капусту отжимают с помидорами. На гарнир подают темно-красный помидор.



✓ При обильных месячных 10 г сухих измельченных корней очитка залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 3 часа и пейте по 1-2 ст. ложки не более 3 раз в день до еды.

✓ От цистита пьют сок репы: кипятят 5 минут на слабом огне и пьют по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Это судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна во время занятия сексом.

Вагинизм

В его основе лежит навязчивый страх (фобия) полового акта. Судорожное сокращение мышц, препятствующее доступу во влагалище, встречается не только при вагинизме. Если прикосновение к половым органам вызывает сильную боль, например, из-за вульвовагинита, трещин заднего прохода, срабатывает защитный рефлекс. Называется это псевдовагинизмом. Спазм мышц влагалища может быть не только при непосредственном прикосновении к половым органам. У некоторых женщин он происходит даже при мысли о предстоящем половом

сближении. Судорожное сокращение бедер и брюшной стенки чаще всего развивается у тревожно-мнительных девушек, которых страшит боль при потере девственности. Это может годами препятствовать началу половой жизни. Вагинизм может возникнуть у женщин как реакция на боль при грубой дефлорации и стать причиной неудачной половой жизни.

Женщины нуждаются в мягком доброжелательном отношении. Лечение одно - успокоение нервной системы. Для таких больных половые акты на какое-то время нежелательны.

УГРИ НА ЛИЦЕ

Правда, что лучшее средство от угрей на лице - начало половой жизни?

Лилия.

Не правда. Раннее начало половой жизни не только не избавит от высыпаний, но может дать обратный результат. Дело в том, что прыщики возникают из-за гормональных колебаний в процессе полового созревания. Начало половой жизни не может прекратить этот процесс. Обычно угри проходят с возрастом, когда устанавливается определенный уровень гормонального фона и в организме ста-

билизируются все процессы, в том числе состояние кожи, ее жирность, естественное обновление. Обычно это совпадает с началом половой жизни - отсюда и возник этот миф. Акне (юношеские угри, угревая болезнь) постепенно исчезает к 20-25 годам. На появление и обострение акне влияет менструация, стрессы, жара, повышенная влажность и наследственность. Причиной акне могут стать косметические средства, содержащие ланолин и парафин. Угревая сыпь может быть и побочным эффектом некоторых лекарств.

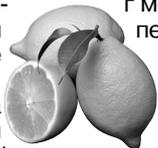
Э. Мосинцева,
детский эндокринолог.

Весной иммунитет слабеет

ЭТИ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПОВЫСЯТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ЗИМЫ.

Овсяная каша с яблоком

На 1 стакан неочищенного овса возьмите 4 стакана воды и 1 стакан молока и варите 20 минут на слабом огне. Когда остынет, перетрите через ситечко. Добавьте 3 крупных зеленых яблока, натертых на мелкой терке, влейте 1 стакан молока и кипятите 3 минуты на слабом огне, помешивая. Когда остынет, добавьте 3-4 ст. ложки меда и перемешайте. Держите в плотно закрытой банке на дверце холодильника. Ешьте по 1 стакану 3 раза в день до еды - польза будет огромной. Овес дает слизь, которая поддерживает нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Молоко питает, лечит и укрепляет суставы. Яблоки содержат железо и пектины, которые нормализуют перистальтику кишечника.



Лечебное варенье

На 1 стакан пропущенных через мясорубку сочных лимонов (вместе с кожурой, но без косточек) возьмите 2 стакана меда, 20 г молотой корицы и 50 г мака. Все перемешайте и держите в плотно закрытой банке в холодильнике. Употребляйте по 1 ст. ложке на стакан воды или на кусочке хлеба 3-4 раза в день за полчаса до еды. Лимоны очищают сосуды от холестериновых и известковых бляшек. Корица снижает уровень сахара в крови, регулирует кровяное давление. Мак укрепляет память, прогоняет бессонницу, уменьшает шум в ушах. Лечебное варенье можно добавлять в любую готовую молочную кашу или молочный суп - и вкусно, и полезно!

Сам себе доктор

Рябина и калина останавливают кровотечение

При маточных кровотечениях смешайте по 2 ст. ложки плодов рябины и калины, залейте 2 стаканами кипятка, нагревайте 10 минут на слабом огне. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, добавив по вкусу мед. Ягоды из готового настоя можно не вынимать, а принимать вместе с ними.



Повысит

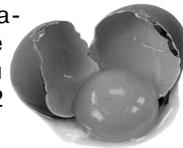
потенцию эликсир

Влейте в стеклянную банку 1 стакан морковного сока, добавьте 2 сырых куриных яйца, 2 ст. ложки сока красной свеклы, 1 ст. ложку меда, по 10 капель чесночного сока, сока репчатого лука, спирта и на кончике ножа красный молотый перец. Затем перемешайте и выпейте всю смесь утром до еды. Курс лечения - 1 месяц.



Яичная мазь от кистозной мастопатии

Смешайте по 1 ст. ложке меда, хозяйственного мыла, измельченного на терке, и белок одного куриного яйца. Полученную мазь выложите на льняную салфетку и прикладывайте к груди на ночь. Компрессы делайте через день. Курс лечения - 10 процедур. Новый курс можно начинать не ранее чем через 2 месяца.



У малышки температура, а врач говорит: "Не волнуйтесь!"

? Малышке 2,5 месяца. Кормлю ее грудью. Ест, когда захочет, засыпает без проблем. Жизнерадостная и подвижная девочка. Но вот уже шестой день у нее держится температура (37,2-37,6 градуса). Врач говорит, что не надо тревожиться по этому поводу. Анализ крови, прослушивание легких и осмотр дыхательных путей не выявили каких-либо отклонений от нормы. Врач говорит, что малышка сама справится с температурой с помощью антител, содержащихся в материнском молоке. А я беспокоюсь...

Ирина Н.

Температура до 37,2 градусов у ребенка первого года жизни вполне допустима, но 37,6 градусов - повод разобраться в причине. Речь может идти о каком-то инфекционном процессе. Чаще всего, если нет конкретных симптомов, это или болят ушки, или нездоров кишечник. Ваши действия такие: подождите до 8 дней от начала повышения температуры - на 7-й день должно выработаться достаточное количество антител, и, возможно, ваша проблема разрешится сама собой. Если нет, покажите ребенка лору и еще раз сделайте клинический анализ крови (очень важно сдать кровь дважды). Ни в коем случае ничем не лечите, пока не будет конкретного диагноза. Если по результатам анализов ничего не обнаружат, надо сделать комплексное УЗИ.



М. Сорокина, педиатр, врач высшей категории.

ЭКЗАМЕН: ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Как поддержать выпускника во время экзаменов и при этом не сойти с ума.

Экзамен можно пересдать

Не сбрасывайте со счетов неприятный, но возможный вариант развития событий - провал на экзамене. Заранее в мельчайших деталях вместе продумайте, что будет делать молодой человек в этом случае. Посмотрите предложения о работе, информацию о краткосрочных курсах, позволяющих получить какую-то специальность. Низкие баллы - не конец света, сохраняйте спокойствие. Обязательно скажите своему выпускнику: если он не наберет достаточное количество баллов, вы не будете считать его неудачником. К сожалению, многие родители так долго внушают ребенку «Учись, иначе тебя даже дворником не возьмут», что к окончанию школы подросток думает: если он провалится, то это конец всему. Но ведь можно пересдать экзамен и позже.

Памятка для родителей

Позаботьтесь, чтобы в дни экзаменов ребенка ничего не беспокоило. Подумайте вместе, как ему одеться на экзамен. Не настаивайте на нарядной синтетической блузке или строгом в облик костюме. Нет ничего хуже, чем потеть в неудобной одежде, вместо того чтобы вспоминать формулы. Лучше, если наряд будет многослойным. Тогда при желании можно снять верхнюю кофту или пиджак.

Не заставляйте ребенка завтракать, если он не хочет. Чтобы ни говорили учителя, голодного обморока у него не будет (если он не страдает серьезным заболеванием). Пусть возьмет с собой шоколадку: захочет - съест.

Если за пять минут до выхода из дома ребенок пытается повторить материал, не убеждайте его в том, что «перед смертью не надыхаешься». Пусть еще раз прочитает то, что считает нужным: это та же разминка для мозга, как у спортсменов для мышц.

Улыбайтесь и не навязывайте свою заботу. Представьте, что он летчик, управляющий лайнером, а вы то и дело отвлекаете его: «Хочешь яблоко? Дать тебе



платок? Давай подержу сумку!» Согласитесь, в такой ситуации пилоту тяжело долететь до цели. Не давайте подростку никаких успокоительных без назначения врача, даже если вас уверяют, что эти средства не вызывают заторможенности. Так или иначе, они помешают ребенку собраться перед экзаменом.

Лекарство для мам

А вот самой себе накапать успокоительного можно. Безмятежная мама гораздо лучше поддержит выпускника, чем сжатая как пружина. Ваше нервное состояние передастся как по цепочке. Как бы вы ни переживали, не срывайтесь на ребенке - ему в сто раз труднее, чем вам. Хотя бы в день экзамена не ругайте его за то, что он прошел в комнату в обуви или не туда положил учебник.

✓ Многие матери на период сдачи ребенком экзаменов берут отпуск. Это не лучший выход, особенно для слишком чувствительных женщин. Наоборот, чтобы меньше нервничать, найдите себе дело, которое сможет отвлечь.

✓ Накануне экзаменов не стоит читать в Сети рекомендации родителей, которые уже прошли через это испытание. Вред от их преувеличений перевесит пользу от полученной информации.

✓ Не провожайте подростка на экзамен, если он не хочет появиться перед друзьями в компании мамы. Более того, по мере приближения к школе вы начинаете сильнее переживать и волей-неволей накручивать ребенка.

✓ А главное, будьте готовы к любым результатам. Да, от них зависят дальнейшие шаги вашего ребенка, но не ваше отношение к нему. Вы его всегда будете любить и поддерживать.

Перед экзаменом не давайте подростку успокоительных без назначения врача, даже если вас уверяют, что эти средства не вызывают заторможенности.

❁ ПЛЮШЕВЫЕ ИГРУШКИ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА, КИШАТ СТАФИЛОКОККАМИ.

❁ УЧЕННЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО КАЖДУЮ ПЯТУЮ ИГРУШКУ НЕ ЧИСТИЛИ ВОООЩЕ НИКОГДА!

ДОЧКА ЛОЖИТСЯ НА ПОЛ И БЬЕТСЯ В ИСТЕРИКЕ

❓ Дочке 5 лет. По любому поводу она ложится на пол и начинает биться в истерику, где бы мы ни находились. Не знаю, как поступать в подобной ситуации. Что это - избалованность или повод обратиться к врачу?

Инна.

Как правило, встречаются две крайности. Первая - ребенку не хватает эмоциональной связи с родителями, недостаток внимания он компенсирует неадекватным поведением. Но чаще встречается второе - ребенок «залюблен», избалован, умеет манипулировать взрослыми. Такое бывает, если малыш много времени проводит с бабушками и дедушками. Заметьте:



Если раз добилась своего, она будет использовать этот прием постоянно! Поэтому не показывайте, что вас это волнует, улыбайтесь, скажите: «Хочешь лежать - лежи», - и отойдите в сторону. Если дочка истерит на улице или в магазине, сделайте вид, что уходите. Чаще всего так себя ведут дети с синдромом гиперактивности. Обратитесь к неврологу для выявления неврологических патологий. Нелишним будет позаниматься с детским психологом, причем не только девочке, но и членам семьи.

В. Солнцев,
детский психолог.

Томография

Компьютерная томография, проведенная в детстве, в будущем повышает риск рака.

Для диагностики заболеваний и травм у детей доктора нередко назначают компьютерную томографию - есть такой метод обследования. Недавно ученые доказали, что часто проходить детям его нельзя. Это чревато возникновением опухоли головного мозга и лейкемии. Достаточно 2-3 обследований, проведенных до 15 лет, - и вероятность развития опухоли мозга увеличивается в 3 раза. Риск заболеть лей-

кемией повышается в 3 раза при 5-10 обследованиях. Компьютерная томография дает радиационное излучение в 10 раз выше, чем рентгеновское, поэтому не считается безопасной. По возможности избегайте ненужных КТ-обследований, особенно детей. Но когда, к примеру, у ребенка травма головного мозга, подозрение на аппендицит или когда стоит вопрос жизни, компьютерная томография необходима.

ПОЛЕЗНО ЛИ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО ДЕТЯМ?

❓ Моему сыну 4 года. Недавно дала ему попробовать топленое молоко, и оно ему понравилось. Но полезно ли такое молоко ребенку? Чем оно отличается по составу от пастеризованного?

И. Сотникова.

Топленое молоко проходит более длительную термическую обработку, и его калорийность несколько повышается. По количеству минералов и микроэлементов состав топленого молока практически не отличается от пастеризованного. По содержанию витаминов группы В топленое молоко тоже не уступает пастеризованному, а бета-каротина в нем даже немного больше. Но количество витамина С, который очень чувствителен к воздействию высокой температуры, в топленном мо-



локе снижено более чем в 3 раза. Для маленького ребенка имеет значение и то, что белки и особенно жиры молока тоже претерпевают изменения, в результате которых затрудняется их усвояемость. Но это не означает, что топленое молоко противопоказано детям, просто не стоит его давать слишком часто. Также не надо готовить на этом молоке каши, супы, соусы и другие блюда. Дело в том, что повторное кипячение, даже короткое, еще больше нарушает структуру молока.

Г. Птахина, диетолог,
врач высшей категории.

КОНЧИК ЧАСТО КРАСНЕЕТ...

❓ Сына замучило воспаление полового органа. По несколько раз в неделю кончик краснеет, опухает, помочиться сын может только со слезами. Немного помогают ванночки с марганцовкой. Когда малыш пошел в детский сад, через неделю вынуждены были оформить больничный: все так воспалилось, что пришлось давать антибиотики. Мы уже и на венерические болезни обследовались, и посевы сдавали: ничего, кроме стафилококка и дрожжевых грибов, не находят. Что это за напасть и как от нее избавиться?

Оксана.

Ведите сына к урологу: скорее всего, у него обычная «пацанья» проблема - не открывается головка полового члена. Для младенца характерна узкая крайняя плоть, которая не позволяет головке открываться. В норме к году головка должна начать открываться, но часто процесс затягивается. В результате между крайней плотью скапливается смегма (смазка, которую вырабатывают специальные железы), попадает моча и создается благо-

приятная среда для развития микробов. Отсюда постоянные воспаления; хоть раз плохо помыл - беда! Если воспаления частые, могут образоваться сращения между головкой и крайней плотью.

Проблема эта решается или насильственным открытием (неприятная процедура, но быстрая и однократная), или, если крайняя плоть слишком узкая или уже образовались спайки, обрезанием крайней плоти.

И. Будко, уролог, врач высшей категории.



Тюбаж улучшает сократительную функцию желчного пузыря, стимулирует желчеотделение. Без назначения врача эту процедуру делать нельзя. При желчнокаменной болезни, например, она может вызвать резкое ухудшение.

Для тюбажа лучше выделить выходной день, когда вы никуда не спешите, чтобы иметь возможность потом отдохнуть.

При гипертоническом типе дискинезии, когда тонус и моторика пузыря повышены, используют лю-

Тюбаж

Эту процедуру назначают при хроническом холецистите, при дискинезии желчевыводящих путей и когда удален желчный пузырь.

бую из следующих минеральных вод. Она должна быть без газа, поэтому бутылку следует откупорить с вечера.

Утром натощак выпейте 200 мл теплой минеральной воды в один прием, затем в течение 10-15 минут - еще 200-300 мл и лягте на правый бок, приложив грелку к правому подреберью. В таком положении оставайтесь 2-3 часа.

При гипомоторной дискинезии, сопровождающейся понижением тонуса и моторики желчного пузыря, назначают более сильные жел-

чегонные средства. Растворите 1/2 ст. ложки английской соли (магнезии) либо 1 ст. ложку сорбита или ксилита в половине стакана теплой воды (обычной или минеральной без газа) и выпейте мелкими глотками. Затем полежите 2-3 часа на правом боку с грелкой.

После тюбажа желательно оставаться в постели 40 минут.

В день проведения процедуры у многих бывает жидкий стул - это нормальная реакция организма, свидетельствующая об эффективности тюбажа.

После курса лечения (7-10 тюбажей с недельным интервалом) самочувствие обычно улучшается, исчезает тупая ноющая боль.

Затем можно сделать перерыв на несколько месяцев, а при появлении чувства дискомфорта в правом подреберье провести еще 1-2 тюбажа.

М. Артемов, гастроэнтеролог.

Бабушкины рецепты

✓ При аллергии залейте 2 ст. ложки измельченной коры калины 1 стаканом кипятка, нагревайте на слабом огне 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Добавьте кипяченой воды до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

✓ Лук от перхоти. Натрите головку репчатого лука и заверните кашицу в сложенную в несколько слоев марлю. Проступающий через марлю сок втирайте в кожу головы. Через 2-3 часа промойте волосы. После нескольких процедур перхоть исчезнет.

✓ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки пол-литровую банку измельченных корней вишни залейте 2 л холодной воды, настаивайте 5 часов, кипятите 10 минут, процедите и пейте по 100 г 3 раза в день перед едой.



ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА - КОЗЬЕ МОЛОКО С КУРДЮЧНЫМ ЖИРОМ

В Киргизии и сейчас легко справляются с этой болезнью.

☀ Смешайте 250 г натертого корня хрена и 0,5 кг меда, залейте бутылкой водки и размешайте. Настаивайте 10 дней в темном месте в стеклянной банке. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Одной порции настойки хватает для полного излечения.

☀ Купите красный жгучий перец и молоко: на 1 л молока - 2 стручка. Напарьте в печи молоко с перцем и 3 раза в день

натощак пейте по 1/2 стакана. Если болезнь запущена и потеряно много сил, через полмесяца лечения человек сможет сесть, еще через полмесяца попробует встать и подойти к окну. Ноги будут дрожать, но больной дойдет до окна. А еще через полмесяца пойдет на рынок сам выбирать перец. Ноги будут слабые, но с палочкой дойдет.

☀ Этому рецепту от туберкулеза более двухсот

лет, он дает 100%-ный результат. Нужно наловить пол-литровую банку медведок (их много в огородах рядом с навозом), высушить на солнце или в печи, смолоть в порошок и смешать с медом в любой пропорции. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды, запивая теплой водой.

☀ В Киргизии легко справляются с туберкулезом: 1 стакан козьего молока смешивают с 1 чайн. ложкой курдючного жира и пьют натощак 3 раза в день до выздоровления.

Сильное растение - женьшень

От рака легких и желудка

Ученые Южной Кореи провели сенсационное исследование. В течение 5 лет они наблюдали за 4587 мужчинами и женщинами старше 39 лет. Половина испытуемых курсами принимали настойку женьшеня. Их состояние здоровья сравнивали с остальными людьми, схожими по полу, возрасту, образованию, экономическому положению, употреблению алкоголя и никотина. Полученные результаты были впечатляющими. Регулярное использование женьшеня в лечении снизило риск смерти от раковых заболеваний на 60%, особенно от рака легких и желудка. Чем

регулярнее употреблялись женьшеневые снадобья, тем более заметен был эффект.

Вместо виагры

Корень женьшеня снова привлек внимание японских ученых. С его помощью они надеются вытеснить с фармацевтического рынка виагру. В отличие от нее, корень жизни (так на Востоке называют женьшень) безобиден: здоровью человека не угрожает превышение разовой дозы даже в десятки раз. Известно, что женьшень повышает иммунитет, улучшает настроение, а теперь доказано, что он также усиливает половое влечение и потенцию.



СЛЕЗЫ ПОТЕКЛИ...

Как только начинает светить солнце и расцветают растения, глаза отекают и жутко чешутся. Большинство людей радуется приходу весны, а я плачу. Как облегчить мое состояние?

И. Захарова.

Аллергическое воспаление глаз (особенно если его долго не лечить) может вызвать не только снижение зрения, но и привести к помутнению роговицы, отслойке сетчатки, кератоконусу (роговица истончается и принимает коническую форму) и даже к катаракте, а вот слабое зрение причиной аллергических заболеваний глаз быть не может.

Сначала нужно обследоваться у окулиста, так как целый ряд заболеваний

глаз сопровождается симптомами, схожими с аллергическим конъюнктивитом. Если вы страдаете аллергическим конъюнктивитом, надо выявить аллерген и ограничить его доступ в организм. Если аллергические реакции приобретают хронический характер, обратитесь к аллергологу для проведения тщательного обследования и назначения специального курса иммуномодулирующей терапии.

При появлении признаков любого воспаления нельзя носить контактные линзы, пользоваться косметикой, умываться неки-

пяченой и холодной водой, долго находиться на морозе и смотреть на солнце.

Для профилактики аллергических заболеваний глаз содержите в чистоте свой дом и рабочее место, так как домашняя пыль - один из распространенных аллергенов.

Факторами риска при обострениях являются домашние животные, сухой корм для рыбок, средства бытовой химии, парфюмерия. Люди, болеющие поллинозом, должны регулярно консультироваться с аллергологом-иммунологом, потому что болезнь может прогрессировать, а при отсутствии должного лечения даже перейти в другую форму аллергии, например в бронхиальную астму.

Е. Васькова,
аллерголог, врач
высшей категории.

Пригодится

✓ **От геморроя.** Сядьте на стул, выдохните и одновременно сожмите мышцы ануса. Сосчитайте до 10, а затем расслабьтесь. Так нужно делать каждый день по 15-20 минут в течение 10 дней.

✓ **Похудеть** помогает простая вода, выпитая за 30 минут до еды. Если пить воду перед завтраком, обедом и ужином, за 3 месяца можно потерять 4-5 кг веса.

✓ **Если болят вены и опухают ноги,** 2 раза в день и на ночь прикладывайте к голеням распаренные листья лопуха. Буквально за неделю полегчает.

✓ **От бородавок** - повязка с золой. Приготовьте смесь из золы ивы и уксуса (1:1) и накладывайте с ней повязку 2-3 раза в день.

✓ **Ужалила пчела?** Сразу после укуса смажьте больное место уксусом. Боль быстро стихнет, и отека не будет.



ОТ АСТМЫ ЗАЛЕЙТЕ 4 ЛИСТИКА ПОДРОЖНИКА И 3 ЛИСТИКА МАТЬ-И-МАЧЕХИ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЗА ЧАС ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ – 20 ДНЕЙ.

Для промывания почек в качестве мочегонного средства рекомендуют пить утром натощак по 0,5 стакана сока картофеля. Для лечения различных заболеваний почек и для профилактики издавна используется смесь картофельного и рябинового соков, настоянных в течение часа. Одним из лучших мочегонных средств по праву считается тыква. При всех видах хронических заболеваний почек полезно есть сырую мякоть тыквы по 500 г 2 раза в день. Можно пить свежий сок тыквы по 0,5 стакана в сутки или как чай отвар тыквенных семечек.

Незаменимое мочегонное средство – арбуз. При заболевании почек его нужно съедать до 2 кг в день. Хорошо помогают при почечных заболеваниях и свежие ягоды об-

Если воспалились у вас почки

При лечении заболеваний почек очень важны постельный режим и строгая диета.

лепихи. Несколько штук сладких яблок в день тоже заметно облегчат работу почек.

Помогут и рецепты народной медицины. Как для лечения, так и для профилактики почечных заболеваний желателен осенью провести очищение почек. Смешайте 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан сока черной редьки и 1 стакан очищенной водки. Настаивайте эту смесь в темном месте при комнатной температуре в течение трех суток. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза

в день, пока полностью не израсходуете приготовленного вами снадобья.

Для очищения почек полезно делать горячие ванны. Эффект будет намного сильнее, если во время приема ванны есть арбуз. Процедуру эту рекомендуется выполнять только перед сном, а еще лучше – в период активной работы почек, между двумя и тремя часами ночи.

✿ Вымытые и очищенные корнеплоды моркови натрите на мелкой терке, 3 ст. ложки полученной кашицы залейте 3 стаканами кипятка и настаивайте в течение ночи. Утром настой подогрейте и пейте горя-

чим в несколько приемов в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

✿ Возьмите 1 стакан сухих измельченных груш и 4 ст. ложки овсяной крупы, отварите в 1 л воды, настаивайте 3 часа и принимайте по 3-4 стакана в день.

✿ Залейте 3-4 чайн. ложки измельченного листа брусники 2 стаканами горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охладите до комнатной температуры, процедите через 2-3 слоя марли и доведите кипяченой водой до исходного объема. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

З. Катеринина,
врач-нефролог.



Врачебный прием

А рука-то скрючена, не разгибается...

После инсульта пальцы у мамы потеряли чувствительность. Чтобы восстановить ее и вернуть подвижность, нам пришлось немало постараться. Начали было выполнять специальную гимнастику, а рука-то скрючена, не разгибается. Как с этим бороться? Посоветовали развивать мелкую моторику. Упражнения с использованием крупы хорошо помогли восстановить пораженные конечности. Я смешивала несколько круп и бобовые, например гречку, горох, чечевицу, фасоль. Мама пыталась разобрать их по разным тарелкам. А еще в большой тарелке перемешивала манку и фасоль с горохом. Погружала в крупу небольшую пуговицу, а мама на ощупь пыталась ее найти.

Е. Дьякова.

От гастрита спасает сахар

Периодически у меня случаются обострения гастрита. Спасает сахарный сироп. Довожу до кипения 1 л воды, засыпаю 1 кг сахара. Держу на маленьком огне, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Весь сироп выпиваю дробными порциями в течение дня. Курс лечения - один день, в течение которого ничего не ем и не пью, кроме чистой воды и сиропа. Уже на следующий день неприятные симптомы болезни исчезают.

Н. Мамардашвили.

Друг кишечника - имбирное масло

Подолею старинным народным средством, которое избавляет меня от брожения в кишечнике, метеоризма и других неприятностей. Купите порошок имбирного корня (или заготовьте его сами, что еще лучше, - просто измельчите высушенный корень в кофемолке). Смешайте до однородности 4 ст. ложки порошка со 150 г топленого сливочного масла. Дайте массе полчаса постоять, а затем поставьте в холодильник, плотно закрыв емкость крышкой. Лекарство готово! Принимайте его по 1-2 чайн. ложки 1 раз в день - утром натощак.

Ю. Ковальская.



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Есть мнение, что чем меньше грудь, тем меньше риск заболеть раком молочной железы. Так ли это?

Ольга

Рак молочной железы может развиваться и у женщины с маленькой грудью, и у женщины с большой грудью. Но... Чем грудь больше, тем больше ткани молочной железы, тем сложнее врачу обнаружить опухоль. А при I стадии рака размер опухоли не превышает 2 см. Выявить такую в молочной железе 6-7-го размера не так просто. Поэтому кроме осмотра надо проходить различные исследования - маммографию, УЗИ. Они позволяют выявить маленькие, не прощупываемые пальцами опухоли.

Главным методом диагностики рака молочной железы является маммография. УЗИ рекомендуется делать женщинам до 35-40 лет. Связано это с тем, что в структуре молочной железы молодых женщин преобладает железистая ткань (с возрастом она постепенно заменяется жировой), и в этом случае УЗИ более информативно. Однако если есть подозрение на злокачественную опу-

холь, все равно назначается маммография.

Есть еще один метод аппаратной диагностики рака молочной железы - магнитно-резонансная томография (МРТ): это высокоточное исследование, особенно показанное молодым женщинам. Оно важно, когда женщина входит в группу риска, например, у нее есть близкие родственники, страдавшие этим заболеванием.

МРТ необходима, если были операции на молочной железе и если установлены импланты. Все эти исследования дополняют друг друга, поэтому при необходимости проводят все три. А если в груди обнаруживается подозрительный участок, проводится биопсия (берется для анализа крошечный кусочек ткани). Если ее назначили, сделать нужно обязательно - это не больно, и не факт, что биопсия покажет онкологию.

С. Петровский, онколог, врач высшей категории.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Хлорка и косточки не помогут

Такой случай. Немецкий целитель Зигфрид Рейхардт в течение нескольких лет пытался лечить рак молочной железы у своей жены Сюзанны ядрами абрикосовых косточек, хлоркой и гомеопатическими мазями. Когда врачи поставили ей диагноз рак, Зигфрид отговорил женщину от лечения у онколога, уверяя, что сам поможет ей. Сюзанна ела по 60 абрикосовых косточек в день, но лучше не становилось. Боли стали мучительными. В конце концов она попала в больницу. К тому времени метастазы уже поразили легкие. О полном выздоровлении речи идти уже не могло.

Мнение врача. Рак остается очень опасным заболеванием. Что же касается абрикосовых косточек, то они не только бесполезны, но и опасны. Нельзя съедать более двух косточек в день, потому что их ядра содержат синильную кислоту. Она может привести к тяжелому отравлению и даже смерти. Что касается хлорки: доказано, что купаться в бассейне, где воду хлорируют, так же опасно, как пить ее. Хлорка вызывает рак крови. Если же больной человек все же рискнул лечиться нетрадиционными методами вместе с общепринятым курсом лечения, это нужно согласовывать с лечащим онкологом. Нетрадиционные снадобья часто смягчают побочные действия химиотерапии. К тому же пациент имеет возможность сам бороться с раком, например, готовить дома целебные чаи. Это помогает ему избавиться от чувства беспомощности, которое часто возникает у онкобольных.

С. Кулимова, онколог.

Всем, кто перенес инсульт

Только 20% переживших мозговой удар остаются трудоспособными и возвращаются к нормальной жизни. Остальные 80% должны бороться за свое здоровье. Для них несколько полезных советов.



1. Руку, которая пострадала, надо постоянно разрабатывать. Чаше шевелите пальцами, распрямляйте их и несколько раз в сутки трите рука об руку. Не допускайте, чтобы пораженная конечность немела, синела. Если будете упорно трудиться, будет результат.

2. Если спина, живот, бока горят огнем, причина в нервной системе. Отбросьте страх в ожидании второго удара. Подлечите нервы, попейте настойку пиона (по 40 капель на 0,5 л воды) или препараты «Валериана форте», «Пустырник форте». Их лучше принимать на ночь.

3. Не позволяйте беспокойству управлять вами. Страх, как ви-

рус, проникая в жизнь, подчиняет ее себе. И человек уже не живет, а находится в постоянном ожидании неприятностей. Доказано, что хроническое беспокойство может дать старт серьезным заболеваниям нервной, сердечнососудистой и эндокринной систем. Отсюда и мерцательная аритмия, и повышенное артериальное давление.

4. Следите за питанием. Забудьте о соленой, копченой, жирной, острой пище, а также о сосисках, колбасе, свинине, баранине, кофе, шоколаде, черном чае. Ешьте больше фруктов, овощей, каш, крупяных супов, кисломолочных продуктов.

5. Ешьте малину. В ней все лечебное: и ягоды, и листья, и веточки. Заваривайте их и пейте как чай. Это разжижает кровь.

6. Не забывайте больше двигаться. Ходите, приседайте, пританцовывайте, ползайте, в конце концов, но только не лежите сутками на диване в одной позе. Главное в лечении - жить без стрессов и терпеливо бороться с последствиями инсульта.

Г. Федотов, невролог, врач высшей категории.

Пригодится

✓ **Беспокоит брадикардия?** Смешайте 500 г измельченных ядер грецких орехов с 250 г кунжутного масла и 250 г сахара. Разрежьте 4 лимона (каждый на 4 части), сварите в 1 л воды и добавьте в орехово-масляную смесь. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

✓ **Чтобы укрепить сердечную мышцу,** улучшить состав крови, снизить уровень холестерина, вылечить бронхит, смешайте 1 стакан рубленых грецких орехов, 1 ст. ложку измельченной кураги и 3 ст. ложки меда.

Ешьте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак.

✓ **При гипертонии** измельчите и смешайте по 1 части травы горицвета, хвоща полевого, цветков боярышника, листьев березы и по 2 части травы пустырника и сушеницы. Залейте 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, настаивайте, укутав, 5-6 часов. Процедите и принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.



ХОЛЕСТЕРИН - НЕ ВРАГ

Полвека назад холестерин считали вредным. Но сегодня его уже не винят во всех грехах.

Что такое холестерин

Это вовсе не шлак, и не токсин, и не вредное вещество. Холестерин жизненно необходим. Из него строятся половые гормоны - и женские, и мужские. Холестерин - предшественник витаминов группы D и желчных кислот, необходимых для пищеварения. Наконец, около 10% человеческого мозга - это холестерин. Почему он стал врагом человечества? В прошлом веке ученые выяснили, что излишки холестерина оседают на стенках сосудов, образуя холестериновые бляшки. Со временем в бляшке начинают накапливаться соли кальция, и она становится твердой. В результате просвет сосуда сужается, нарушается кровообращение, замедляется перенос кислорода и удаление углекислого газа из тканей. Доказано, что высокий уровень холестерина провоцирует развитие атеросклероза, а тот, в свою очередь, повышает риск инфарктов и инсультов.

Диета... не работает

Врачи настаивали на бесхолестериновом питании. Однако вскоре выяснилось, что это не работает. Оказывается, около 80% холестерина вырабатывается в самом организме, и лишь 20% человек получает из пищи. Чем меньше холесте-

рина попадает с едой, тем активнее его синтезирует печень. То есть пытаться полностью убрать холестерин из рациона бесполезно и даже вредно.

Как избежать инфарктов и инсультов?

Врачи по-прежнему считают: надо отказаться от курения, больше двигаться, сбросить лишний вес, правильно питаться - и все будет хорошо. Конечно, есть люди, у которых печень производит слишком много холестерина. Им нужно медикаментозное лечение, которое подберет кардиолог. Но для большинства вполне достаточно оздоровительных мероприятий.

Чем меньше холестерина попадает с едой, тем активнее его синтезирует печень. Поэтому пытаться полностью убрать холестерин из рациона бесполезно и даже вредно.

Что считается

правильным питанием?

Нужно есть здоровую, минимально обработанную пищу. В рационе должно быть побольше свежих овощей и фруктов и меньше мяса (но не надо совсем его исключать!). Кстати, больше всего холестерина даже не в нем, а в икре и сыре, так что с ними тоже поосторожнее. А вот куриные яйца вовсе не опасны. Да, холестерина в них действительно много. Однако не так давно ученые в яйцах обнаружили противоядие от холестерина - лецитин, причем его в 5 раз больше. Так что 2-3 яйца в неделю можно съедать без вреда для здоровья!

Ф. Никитин, кардиолог, врач высшей категории.

КОЛЕНИ

Почему болят суставы

Причины разные, поэтому и болезни разные. Как самому себе поставить диагноз? Сначала о недугах, которые вызывают боль в коленях.

✓ **Гонит** - это артрит, или воспаление коленного сустава. Причины: аутоиммунные заболевания, травмы, недолеченный гонартроз, присутствие в организме инфекции - от хламидий до стрептококков.

✓ **Гонартроз** с воспалением не связан. Это разрушение хрящевой соединительной ткани. Причины: травмы, нарушение обмена веществ, любое заболевание эндокринной системы.

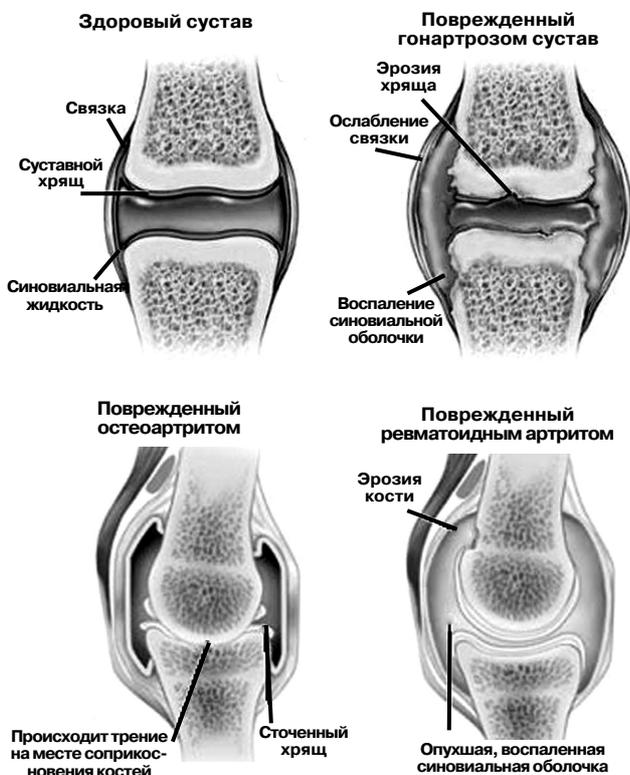
✓ **Слабые мышцы.** Так бывает, если человек мало двигается. При сидячем образе жизни ослабевают мышцы и связки, в том чис-

ле суставная сумка. Если она перестает прочно удерживать сустав, он становится очень подвижным и сильнее травмируется, еще больше растягивая сумку. Выход? Проходите пешком хотя бы 2 км ежедневно.

Обманчивое сходство

Несмотря на похожие названия, артроз и артрит проявляются по-разному. Симптомы артрита - повышенная температура, разбитость, острая дергающая боль и отек колена, который мешает согнуть или разогнуть ногу. Причем боль может перескакивать с одного коленного сустава на другой. При артрозе боль сосредоточена в одном месте. Она скорее тупая, чем острая, а колено не получается выпрямить (будто его заклинило). Точный ответ, какая именно болезнь вызвала боль, даст рентген.

СРАВНИМ РИСУНКИ:



Пригодится

- ✿ При артрите и полиартрите к больным суставам прикладывайте цельные картофельные клубни.
- ✿ Если опухли суставы пальцев рук, картофелину перебирайте в руке как мячик, а на ночь надевайте на руку перчатку с картофелиной или привяжите картофелину к больному суставу.
- ✿ Залейте щепотку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.
- ✿ Смешайте шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:1 и натирайте больные суставы.
- ✿ Одним стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы полыни горькой и настаивайте 2-3 часа. Используйте для компрессов.



Грыжи уже нет, а боль осталась

Почему после операций по поводу грыжи межпозвоночного диска нередко сохраняется болевой синдром, хотя грыжи уже нет?

Может, боль была вызвана не столько грыжей, сколько костной тканью? Ответ на этот вопрос ищет ученые кафедры нервных болезней и нейрохирургии Российского университета дружбы народов. Занимаясь лечением пациентов с болью в позвоночнике, медики убедились, что из всех применяемых в этом случае методов - иглотерапия, мануальная терапия, электростимуляция, вытяжение - эффективнее других блокадный метод. Причем наиболее эффективны блокады, когда их делают в самые болезненные точки - в остистые отростки позвонков и в подвздошные кости. Такой метод лечения быстро и надолго снимает боль и не дает осложнений. Что особенно важно, внутрикостные блокады позволяют обойтись без хирургического лечения. Да, внутри кости нет болевых рецепторов. Но под действием различных факторов костная ткань начинает склерозироваться и разрезаться. Это приводит к тому, что сосуды, по которым

оттекает кровь от костной ткани, закрываются, в результате повышается внутрикостное давление и раздражаются внутрикостные рецепторы. При повышении внутрикостного давления в позвонке происходит сброс лишней жидкости в межпозвоночный диск, что приводит к набуханию пульпозного ядра, выпячиванию межпозвоночного диска и образованию грыжи диска. «Если с помощью внутрикостной блокады сделать дренирующее отверстие, нормализовать внутрикостное давление, грыжа диска перестает выпячиваться, боль стихнет или уйдет совсем», - говорят неврологи.

Смысл же самой блокады очень прост. Отверстие от инъекционной иглы зарастает в течение 4-6 недель. На это время сохраняется нормальное внутрикостное давление, снимается отек костной ткани, уменьшается болевой синдром. А анестетик всего-навсего обеспечивает безболезненность самой процедуры внутрикостной блокады.

Есть у церкви и у природы	Мамаша Вакулы	Он мяса вовсе не приемлет																					
				☺ ☺ ☺ Когда семиклассница уверенно показала на карте Бали, Ибицу и Мальдивы, учитель географии поняла, что она неплохо провела лето.								Свод казарменных правил	Имя музы Эссена	Казак, бросивший коня в песне									
Грохот тяжелой поступи	Яд индейских стрел	Недоверие, выраженное голосованным																					
1					Музыкальная "буковка"																		
Чак Норрис как спортсмен	Раковина на голове человека		Свекор для теста	Синоним болезни и хвори		Парламентские прения		Кусочки хлеба в супе			"Леток" для пули		Количество заготовленного сена	Река, соединяющая Катунь с Бией									
						Украшенные связки ключей														2			
Небольшая семейная ссора	Театральное освещение	Задор, рождающийся в казино	Он в клетке себя дураком называет					Варвара... длинная коса			Злак черного хлеба												
	Богатый царь из поговорок							Штука как цифра												Наш сорняк с ядовитым соком			
			Корабельный старт										Запасное войско	Фирма бытовой техники									
	Свечные остатки	Силикат - горный лен	Документ на квартиру или обиск		1			Шар, в котором ничего нет		Жирная сельдь - великанша													
																				"Весло" котика морского			
	Муки молодого Вертера		Его шалости	Сок, собираемый пчелами		Лондонский щеголь		...собственного достоинства			Любимая еда китайцев												
Баба в 45	Люди на дне общества	не доведут до добра		Естественный в теории Дарвина																			
	Познакомила шар с "Фаустом"					Пламенный оратор	Щенячий лай			Сопровождение арестанта													
			Космонавт - дублер Гагарина																				
	Паровозное общество	Носитель золотой цепи у лукоморья				"Косметика" трубочиста	Путеводитель Ариадны																
			Дерево, дрожащее на ветру																				
	2																						
			Облегченная витовка	Страх на разговорный лад																			
Воробьиный щербет																							
										☺ ☺ ☺ — Девушка, а ведь я абсолютно свободен! — Подождите, мужчина, давайте уточним — свободен или никому не нужен? ☺ ☺ ☺ Сисадмин принес к нам в холодильник свою бутылку кетчупа. На этикетке ручкой написано: «Помидоры.zip». ☺ ☺ ☺ Хочу услышать 3 главных слова: — Вам повысили зарплату.													



Екатерина Климова

ВСЕ И СРАЗУ!

Актрисе Екатерине Климовой в пору писать книги по тайм-менеджменту. В ее сутках явно больше 24 часов. Иначе как она успевает играть в театре, сниматься в кино, растить четверых (!) детей и при этом выглядеть юной богиней, а отнюдь не загнанной лошадью. Секретом неутомимой энергии Катя поделилась с читателями «Подруги».

- Катя, в покорении новых высот больше нравится процесс или результат?

- Обычно не думаю о высоте. Не то что я не мечтаю о чем-то. Просто, когда делаешь конкретное дело - утром, поднимая голову с подушки, или в холодном павильоне, уча текст, - ты просто выполняешь задачу, которая стоит перед тобой в данную секунду. Когда это вдруг выстреливает, получаешь признание зрителей, понимаешь - это успех, это здорово. Но постоянно об этом не думаешь - только про конкретный сегодняшний день. Как-то даже непродуктивно думать о финале. И вовсе не потому, что я очень люблю процесс - мне тоже надо заставлять себя работать, - но думаю я исключительно о нем. Когда ты о чем-то мечтаешь, надо понимать, что это не чудо, которое вдруг случится, а в первую очередь твои колоссальные трудозатраты.

- Ахиллесова пята у вас есть?

- Да у меня все места слабые, сильные нет! Потому что любые страхи очень сильны. Правда, как только ты говоришь, что не боишься, они лопаются, превращаются в ничто. А испугаться можно всего. Для меня самое страш-

ное, что меня абсолютно выбивает из колеи, - болезни детей. И какие-то моменты, которые связаны с ними. Сразу бах - и не нужно ничего... ни кофе, ни работы, и в повседневной жизни ничто не раздражает: ни пробки, ни личные отношения, сложившиеся или несложившиеся, все, мир просто перестает для меня существовать. Но из всего остального вытягивает опять же профессия и то, что так много ответственности. Рефлексируют просто нет времени, возможности, да и желания - ни к чему это...

- Чтобы двигаться вперед, вам нужно, как говорят, «выйти из зоны собственного комфорта»?

- Это абсолютно актерское понятие. О нем еще Андрей Александрович Гончаров говорил, был такой очень хороший режиссер в Театре им. Маяковского. Смотришь фильмы с Леонардо Ди Каприо, даже последнюю его картину, «Выжившего», и складывается ощущение, что по значимости эта роль для него первая и последняя, что у него за душой нет миллионов долларов. Вот это - отношение к работе - очень показательное. В актерской профессии по-другому и невозможно. Не знаю, на-

сколько в жизни этот принцип работает, мне кажется, чуть меньше - стать самой лучшей мамой, самой лучшей женой, самой лучшей дочкой. Ты уже смиряешься и понимаешь, что не можешь быть самой. Но в работе без этого нельзя. Наша профессия требует только так. Пусть трясутся руки - по-другому эту высоту не возьмешь. Можно, конечно, закапать капли, чтобы текли слезы, но, если не дрожит сердце, голос не прерывается, не сбивается дыхание, ты просто этот вес, как штангист, не возьмешь. И не обманешь никого ни в театре, ни в кино.

- Ваш секрет тайм-менеджмента?

- Наверное, это какой-то внутренний мотор, но я никому не хочу навязывать такой способ существования. Да, мои родные сначала долго сопротивлялись тому, как может один день вместить столько всего, и я вечно меняю планы, всех перестраиваю, всем разъясняю, что, чего и как, но теперь такими вещами их уже не удивить. Но это ненормально, не стоит так существовать. Мне и самой порой хочется притормозить, но... такой характер - не могу остановиться, все заставляет вставать, звонить, даже когда, казалось бы, нет никаких дел, все равно найду себе какие-то хлопоты. У меня практически не бывает дней, когда я могу ничего не делать. Только когда еду на гастроли и у меня один спектакль, тогда я могу перед ним просто в гостинице полежать почитать. (Смеется.)

- На что не хватает времени?

- На то, чтобы просто жить. Я часто задаю себе вопрос, почему раньше мы могли просто - бабушка, дедушка, я маленькая - гулять, рассматривать какую-нибудь травинку, букашку по два часа... Вот на это очень хочется времени. Грубо говоря, мы за деньги работаем, платим временем, а потом за те же деньги хотим купить время. Уже хочется, чтобы деньги работали на тебя, а ты бы просто жил, а работал лишь для удовольствия. Чтобы была возможность больше общаться с детьми. Са-

Екатерина советует

Как преодолеть кризис?

Остановиться, начать чем-то увлекаться, найти время, например, на йогу, бассейн, верховую езду, то есть «обнулиться» и искать, что-то делать. Не тратить время на охи, ахи, какие-то там сопли. Одна моя подружка советовала: «Представь, что ты мысленно пишешь на доске то, от чего тебе больно, а потом стираешь ластиком и говоришь: «Этого больше нет! Стерто - стерто!» То есть убрать плохие мысли и заполнить это пространство чем-то другим. Иначе невозможно. Потому что кризис - это когда только-только что-то хорошее, привычное кануло в прошлое, которого уже нет, но и будущего пока тоже нет. Есть только настоящее. И лишь от тебя зависит, как ты его проживешь, с каким настроением и эмоциями.

мое ужасное, я недавно поняла, что люблю... лежать со своими детьми в больнице, потому что в это время принадлежу только ребенку, причем конкретному. Никуда не спешу, никому не звоню, ничего не тру дома, не уожу, а могу спокойно читать, общаться.

- Но энергетический ресурс надо пополнять... А как?

- Оно вроде как все его пополняет, даже хорошая погода. Выглянет солнце - уже другое настроение. Бывает, какой-то фильм или книжка - стимул недели на две, но бывает, что ничто не работает, только ты сам. Я называю это «включать Мюнхгаузена», когда вытаскиваешь себя за косичку. И я уже поняла такую истину: необязательно быть счастливым, нужно чувствовать себя счастливым. Это разные вещи. Со стороны может казаться, что у человека есть все для счастья, а он может говорить: «Я некрасивый, небогатый» - и найдет причину быть несчастным. Поэтому, когда у меня в жизни возникает проблема, я сама себе говорю, что все хорошо. Во-первых, это психологический тренинг для самосохранения, а во-вторых, начинаешь себя вытаскивать постоянно, даже если нет для этого каких-то поводов, так и держишься на высоте. (Смеется.)

- Пар как выпускаете?

- Конечно же, самые близкие получают чаще всего, если по-честному. Но опять же спасает профессия: она и есть тот самый манекен для битвы, которому ты можешь все, что накопилось, и хорошего, и плохого, транслировать. Это очень здорово и очень помогает: можешь прожить, рассказать, передать, и абсолютно безопасно для окружающих - наоборот, потому что, когда люди плачут в зале, что-то понимают,

благодарят, это приятно. У меня очень благодарная в этом смысле профессия.

- Что вы считаете вершиной карьерной лестницы?

- В советские времена все было как-то более прозрачно: заслуженный, народный - понятно, что это, грубо говоря, прибавка к пенсии, главная роль и т.п. Сейчас, безусловно, «мерило» - гонорар, который готовы или не готовы тебе платить. Все очень просто - шоу-бизнес. И основной критерий - ликвидный ты артист или нет.

- Вы перфекционист?

- К сожалению, да. Где-то это помогает, где-то мешает ужасно, например, в личной жизни. Иногда надо не махать шашкой, а, наоборот, вкладывать ее в ножны. А в работе только так: костюм, грим - я лезу во все. Это, наверное, тоже не очень хорошо, но, к сожалению, такой у меня характер, уже ничего не поделаешь.

- Людей легко подпускаете к себе?

- Я коммуникабельна и часто открываюсь новым людям. Ошибаюсь, но никогда не вешаю ярлыки, просто живу. Так как профессия публичная, возможно, дома я более молчаливая, менее улыбчивая и мне хочется просто закрыться, не общаться. Но в принципе во внешней среде я вполне коллективный, даже стадный человек. (Смеется.)

- В отношениях что для вас важнее - слово или дело?

- Все и сразу! Любовь очень эгоистична, и любой партнер хочет, чтобы заботились только о нем. Тем более женщина. Мне кажется, ее предназначение - чтобы ее добивались и за ней ухаживали. Но понятно, что надо при этом не превращаться в гирию, быть легким в общении, а не капризным, вечно страдающим персонажем. Я стараюсь в отношениях с близкими не нагружать их моими болячками, проблемами, настроениями. И хочу, чтобы мои дети выросли такими - не брюзгливыми старичками. Даю понять, что надо справляться со своими страхами, с настроением и, когда что-то не получается, стараться решать это самостоятельно. Жизнь такова, что ты все в ней всегда строишь и получаешь в ответ сам.

- Сейчас столько теорий воспитания детей. Вы какой-то придерживаетесь?

- По этому поводу тоже уже можно бы написать книгу. Только не хочу никому навязывать свой способ существования. Я убеждена, что любая мама лучше всех знает, как ей рожать, растить, воспитывать, лечить - это все заложено в нас природой. Поэтому никаких советов давать не собираюсь. Единственное, могу сказать про себя, что, конечно, я взрослею, и тактика моего воспитания становится иной, и потребности уже другие. Хочется больше любить, больше времени проводить вместе дома, в семейном кругу. А в то же время старшая дочь как раз все меньше нуждается в моем обществе, и я понимаю, что сейчас, когда я уже готова

Как понять, чего хочешь?

Бить в одну цель и не распыляться. Определиться с выбором и не прыгать с ветки на ветку. И даже если не получается сразу, все равно идти до конца. Ни у кого и никогда все сразу не получается. Все нужно заслужить, как в жизни, так и в любой профессии.



ей что-то дать, она закрывается, у нее свой мир. И если раньше, когда я говорила: «Тебе нужна своя комната», она плакала и не хотела спать отдельно, теперь уже она дверь закрывает и, честно говоря, далеко не всегда меня ждет. Но... каждая мама должна слушать только себя, что бы кто ни говорил.

- Вы когда-нибудь представляли себя в старости?

- Я не думаю об этом. Не знаю почему, но никогда не представляла себя в будущем, даже в детстве. Поэтому и сейчас я воспринимаю себя только такой, какой вижу в зеркале. Точно знаю, правда, какой не представляю: одинокой, больной, злой, перетянутой пластическими операциями. Дай бог, доживу и увижу. (Смеется.)

Готовим с Екатериной

ФИРМЕННЫЙ БОРЩ

Мясо, 1 луковицу, 1 морковь положить в кастрюлю, запить водой и довести до кипения. Варить на слабом огне 2-2,5 часа. Картофельну разделить пополам и положить в кастрюлю, а пока она варится, нарезать соломкой 1 свеклу. На сковороду налить жир и потушить свеклу. Добавить 2 крупно нарезанные луковицы, петрушку, 2 моркови, нарезанные соломкой, выжать немного лимонного сока. Капусту тонко нашинковать, добавить в кастрюлю. За 10-15 мин до окончания варки борща добавить тушеные овощи, 3-4 мелко нарезанных помидора (без кожицы) и перемешать. Борщ не должен сильно кипеть, и варить его надо без крышки! Посолить, поперчить, добавить 3-4 ч. л. сахара. За 2 мин до конца варки - 3-4 выдаленных зубчика чеснока, перемешанных с зеленью пучка петрушки и укропа. Довести до кипения, накрыть крышкой, выключить и оставить на час.



ОТПУСТИТЕ МЕНЯ!

Личное время и пространство необходимы всем. Но одно дело, когда муж (жена) уединяется в комнате на полчаса, и совсем другое - когда хочет провести отдельно весь вечер, или выходные, или отпуск...

Самое интересное, расскажи о подобном поведении мужа подруга или родственница, мы будем ее успокаивать и объяснять, что ничего страшного в этом нет: «Он просто устал, ему надо отдохнуть», «Расставания улучшают отношения» и т.п. А если то же самое происходит в собственной семье, столь спокойными и рассудительными мы редко бываем. Потому что свою роль для партнера хотим считать исключительной. Допускаем, что человек хочет отдохнуть от друзей, родителей и даже детей. Но никогда не согласимся услышать: «Не хочу видеть никого, в том числе тебя». Поэтому, если любимый «отправляется» часто или на довольно долгое время, это наводит на размышления: почему он так делает и как вести себя в такой ситуации?

РАСТАЕМСЯ, НО НЕ НАДОЛГО

Считается, что неделя - идеальный срок, чтобы начать скучать, но не отвыкнуть. Дальше начинается период привыкания к одиночеству, а потом возникает необходимость в поиске новых связей. Когда мы далеко от того, кого любим, то влюбляемся в того, кто рядом. Известный феномен социальной психологии.

МАЛЬЧИК-БРОДЯГА

Девочки-бродяги тоже встречаются, но гораздо реже. Искать но-

вое, куда-то идти - это мужское. В одиночку «бродяги» ходят на ближние расстояния (в выходные на дачу, например, предупредив «я там красить буду, не стоит вам ехать»), а если поход предстоит дальний, то собираются в группы - сплавы на байдарках, рыбалка и т.д. Вернувшись домой, «бродяга» бывает какое-то время очень довольным. И это создает ложное представление о его предпочтениях. «Вижу, что без нас тебе лучше». В реальности это не так. «Бродяги» ценят свои семьи, но ничего не могут с собой поделить, когда тянет куда-то. Если этому препятствовать, то «бродяга», скорее всего, будет врать (командировки, внеурочная работа). Также нельзя иронизировать на тему таких уходов - это рождает чувство непонимания и неуважения. А вот договариваться (например, поделить отпуск на совместный и раздельный) вполне возможно.

А ВЫ НАКАЗАНЫ!

Во время ссоры муж или жена хлопает дверью, давая понять: «Подумай над своим поведением, а заодно посмотри, как тебе будет без меня». Это чистой воды манипуляция. К ней склонны и мужчины, и женщины, которых на таком примере воспитали в детстве. Мама, обижаясь, запиралась в комнате, плакала, никого не впускала. Маленькая девочка переживала, просила папу: чтобы он извинился. Папа,

Если партнер теряет интерес к интимной близости и избегает любых проявлений нежности, этот вовсе не означает, что у него кто-то появился на стороне. Возможно, виной тому... его работа

чтобы не расстраивать дочку, слушался. Когда девочка выросла, она вспомнила этот надежный метод убеждения. Правда, стала не в комнате закрываться, а к родителям уезжать. «Наказанному» стоит набраться терпения и перестать реагировать на уходы партнера, по его возвращении вести себя так, будто ничего не произошло. Можно даже самому пару раз куда-нибудь уйти, продемонстрировав, что готов перенять такой стиль поведения. Уходы становятся все реже и короче, смысл в них теряется.

ЗАНЯТ, НЕ БЕСПОКОИТЬ

Когда у человека очень много работы, он, по логике, должен быть рад выходным дома. Но так бывает не всегда. Женщина устраивается на новое место и стремится максимально себя там проявить. Да, ее рабочий день фиксированный - с девяти до шести. Казалось бы, времени достаточно, чтобы и с мужем пообщаться, и детям блинчиков напечь. Вместо этого после работы она идет на выставку или просто гуляет по городу, домой приходит в десять, на ужин покупает полуфабрикаты и ложится спать в отдельной комнате, а муж говорит: «Ужасно устала, голова болит». Такой вариант устранения применительно к сексуальной сфере называется «транзиторная сублимация». Многие путают ее с состоянием «у него (нее) кто-то есть». Отличие в том, что если на стороне роман, то настроение либо приподнятое, либо резко меняющееся, а при сублимации - пониженное, апатичное. Ошибкой было бы стараться развеселить, взбодрить, приблизить отстранившегося к реальности. Давайте ему возможность уходить в себя, оставаясь при этом дома.

БЫТ ЗАМУЧИЛ

Если есть любовь, то, конечно, пережить можно любые трудности. Однако бывает трудностей столько, что за ними уже любовь не видится и не ощущается. Тесная квартира, маленький ребенок, мама мужа или жены за стенкой, нехватка денег. В такой ситуации временами возникает раздвоение чувств. «Я их очень люблю, но... как же я сейчас их ненавижу!» Такое происходит и с мужчинами, и с женщинами, но после-

дни если и уходят, то гораздо реже и совсем ненадолго. При этом ни те ни другие чаще всего не называют истинную причину стремления проводить время без семьи, чтобы их не сочли эгоистами и предателями. Но именно неискренность оказывается губительной для отношений, а не сами по себе уходы. С течением времени она распространяется и на другие сферы жизни. Так что есть смысл проговаривать все открытым текстом и договариваться, кто, как и на сколько будет уходить.

БОЛЬШЕ СВОБОДЫ!

Есть люди, которые считают, что именно так - отдельно отдыхать, а иногда даже проживать - и должна семья. Откуда это берется? Из детства. Такое бывает, если ребенок слишком рано становится самостоятельным или не чувствует тепла от родителей и бабушек с дедушками. Формируется особый склад характера с отсутствием сильных привязанностей и огромной потребностью в личном пространстве. Стремление к близким отношениям во взрослом возрасте у таких людей, конечно же, есть, но семья тем не менее воспринимается ими скорее как суровая необходимость. Жить счастливо со «свободолюбом» можно, только если оставить идею его «одомашнить» и воспринимать уходы спокойно, как часть личности, не относить их на свой счет.



ется ими скорее как суровая необходимость. Жить счастливо со «свободолюбом» можно, только если оставить идею его «одомашнить» и воспринимать уходы спокойно, как часть личности, не относить их на свой счет.

Женщины более стойки перед бытовыми трудностями. Но иногда мы тоже имеем право от них отдохнуть и провести время без семьи

ТЕСТ. ЧТО ВИДИТСЯ НА РАССТОЯНИИ?

И большое, и малое – если говорить о чувствах. Находясь не рядом, мы лучше понимаем, чего хотим от человека. Каких новостей и каких отношений. Выберите сообщение, которое порадовало бы вас больше в качестве ответа на вопрос «Как ты там?». И почитайте между строк.

1. Уже скучаю. Хочу, чтобы ты был (-а) рядом. 2. Все в порядке, не переживай. 3. Здесь интересно, есть что посмотреть. 4. Вот новый анекдот услышал.

Вариант 1. Отношения хорошие, но ваша привязанность сильнее. Хочется, чтобы партнер был еще более внимательным и заботливым. Увы, чем больше требований, тем меньше ответных действий. Вместо слов «Скажи, ты по мне скучаешь? Ты меня любишь?», обид и претензий стоит попробовать использовать метод чередования.

пользовать метод чередования. Много-много слов любви и нежности (в сообщениях и устно), а потом молчание и даже холод.

Вариант 2. Вы чувствуете себя немного родителем по отношению к партнеру. Больше переживаете о его безопасности и здоровье. Готовите полезные блюда, заставляете

бегать и сдавать анализы на холестерин. Партнер к этому приывает и действительно начинает вести себя как ребенок. Потребительно и безответственно. Дайте ему повзрослеть. Меньше опекайте, больше предьявляйте требований. Если, конечно, хотите быть на равных.

Вариант 3. Вы испытываете потребность в свободе чуть большей, чем она у вас есть. Поэтому так радуют ситуации, когда партнер занят чем-то, что не требует вашего участия. Свои отношения вы считаете гармоничными, однако партнеру, возможно, так не кажется. Ему хочется, чтобы вы не говорили «Поздно придешь? Тогда я спать ложусь», а ждали и переживали. Чтобы показывали свое равнодушие. Чтобы любили так же сильно, как и он.

Вариант 4. Новые шутки, словечки, анекдоты в речи партнера говорят о том, что у него есть какое-то другое общение, которое его увлекает. Необязательно это романтический интерес, тем не менее, всегда вызывает ревность и любопытство. Видимо, этого вам и не хватает. Хочется страстей, возможности подумать «Что, если бы все было не так?». Впрочем, подсознательно желание ревности может быть связано с тем, что вам просто стало скучно.





Телониус Монк и Панноника Ротшильд: ЛЮБОВЬ В МЕЛОДИЯХ ДЖАЗА

Май 1982-го, дом 63 на Кингсвуд-роуд, в пригороде Нью-Йорка: старая женщина сидит и слушает джаз... Перед ней — полупустой стакан виски, в ее руке сигарета. Крутится заезженная виниловая пластинка, звучит мелодия, изменившая всю ее жизнь, — когда-то она пошла за ней, как гаммельнские дети за дудочкой Крысолова. На стене фотография — это она 30 лет назад, и человек со стороны ее не узнал бы: тогда старая дама была прекрасна.

Когда она с ним познакомилась, у нее было большое состояние и громкий титул — баронесса Панноника де Кенигсвартер, урожденная Ротшильд, жена французского посла в США. Еще недавно они считались самыми богатыми людьми мира.

Телониус Монк был ее любимым композитором. Когда она впервые заглянула в его глаза, ей показалось, что она заглянула в бездну, у которой нет дна, и ее тянет в головокружительную, темную, сулящую гибель пустоту. Она встретилась с Монком 30 лет назад, а теперь на дворе февраль 1982-го, и Телониуса больше нет. На похороны Телониуса собрались чуть ли не все джазмены Нью-Йорка, гребущие деньги лопатой звезды и те, кто ничего не добился, вышедшие в тираж и новички. Они соболезновали Нелли Монк, законной вдове Телониуса и ее давней сопернице. Всю жизнь он разрывался между ними, и только под самый конец, несколько лет назад, ей удалось увести его из семьи. Это стало достойным завершением катастрофы, в которую она превра-

тила свою жизнь, — Панноника, как тот сказочный принц, долгие годы искала замок, где спит зачарованная принцесса, а когда нашла, оказалось, что красавица давно превратилась в жабу и не желает расколдовываться.

Во время их первой встречи Монк не сказал ни слова. Взглянул ей прямо в глаза, мотнул головой и отошел — за столиком его ждали друзья. Старые пиджаки, вытертые джинсы — на вид типичные лузеры. Среди них был и Гиллеспи — теперь он стал миллионером. А к ней подскочил Лу Данziger, ловкий продюсер, ищущий инвесторов: ему сказали, что по джазовым клубам Нью-Йорка ходит сумасшедшая миллионерша, которой некуда девать деньги. Он представился и начал рассказывать о том, что ребята, получающие по 25 баксов за концерт, — настоящее золотое дно, среди них есть таланты и даже парочка гениев.

Она спросила его о Монке, но Лу лишь пожал плечами — этот парень не стоит внимания. Он сочиняет странную, рваную, ни на что не похожую музыку, да к тому же и псих. У

Монка то и дело бывают неприятности с полицией. Недавно его арестовали за хранение наркотиков и лишили лицензии: теперь он не может выступать и живет на деньги жены. К тому же Монк — аутист, странно, что сегодня он решил появиться на людях. У него бывают вспышки ярости, этот придурок просто опасен: год назад он повздорил с одним журналистом и выбросил его из окна — хорошо, что был первый этаж. Панноника дала Лу сотню, сказав, что это задаток, и попросила его раздобыть адрес Монка: он чем-то ее зацепил, к тому же ей захотелось стать добрым гением, спасительницей не понятого людьми музыканта.

...За эти тридцать лет случилось многое, у пропасти, в которую она рухнула, была масса закоулков, а дно обнаружилось лишь сегодня. Сперва она была спасительницей семейства Монк. Затем у них был брак втроем, потом Телониус достался ей одной... И сегодня Нелли чуть было не вцепилась ей в горло.

Панноника слушала его музыку, пила и пыталась понять, как это ему удалось. Огромный, мрачный, аутичный. Безмерно одаренный, эгоистичный, надменный. Нотам Телониус учился в школьном оркестре, играл на танцульках в дешевых клубах, сочинял для самого себя без надежды на успех — ему было плевать на то, что о нем думают. Телониус Монк существовал вне времени и цивилизации, он жил, подчиняясь желаниям, остановить его могло только приставленное ко лбу дуло. Ему нравились заблуды, которое приносили наркотики, драйв от выступлений, хорошая драка и красивые женщины. Музыка была его судьбой, и она вела его за собой бог знает куда: во время коммерческих выступлений он забывал о том, где находится, и слушатели крутили пальцами у висков, а потом начинали свистеть....

Известие о том, что Панноника устала от семейной жизни и уезжает в Америку, для того чтобы посвятить себя джазу, барон Жюль де Кенигсвартер принял стоически: Жюль решил, что это дамский каприз, век которого будет недолог. Барон был волевым человеком и никогда не обнаруживал эмоции. Так же хладнокровно Жюль выслушал жену, когда та предложила развестись, — а через неделю с ним случился инфаркт. Дети были ошарашены и не могли взять в толк, что происходит: «Ты уезжаешь? Зачем? А как же мы?..» Сейчас все это кажется таким безумием — она разругала не только свою жизнь, но и жизни близких, а о том, чем это может обернуться, не думала. Эта любовь погубила не только ее, но и одну из ее дочерей. Янка была ее любимицей, часто у матери гостила, ее интересовал джаз. Дочка тусовалась в их

компании и в конце концов стала подругой рокера-наркомана. Теперь она пьет и колется с ним на пару — Панноника твердо знает, что это ее грех и прощения ей нет.

Тогда ее завораживал дар Монка, то, что он был ни на кого не похож, она чересчур вошла в роль спасительницы... Ее хлопоты действовали: продюсер Лу дал комиссии взятку, и Телониусу выдали лицензию, он выступал, о нем вспомнили критики и меломаны. В 1958 году она повезла его и саксофониста Чарли Роуза на гастроли — по границе с южными штатами. Времена тогда были другими, провинциальные штаты оставались крайне расистскими, и жители придорожных городков изумленно смотрели на летевший с огромной скоростью роскошный автомобиль: за рулем — белая дама, на пассажирских сиденьях — трое черномазых. Панноника дала ему возможность выступать, обеспечила хорошую прессу, организовывала гастроли, но не могла справиться с ним самим: Монк убивал себя алкоголем и наркотиками. Его здоровье стало сдавать, у него был беспорядок с сосудами, сердцем и простатой.

Панноника показывала его психиатру, но тот так и не понял, в чем тут дело: в минуты большого душевного напряжения Телониус цепенел и переставал реагировать на то, что происходит вокруг. Как-то копы нашли у Телониуса пакетик с марихуаной. У него уже были неприятности с наркотиками, по второму разу это означало приличный тюремный срок и пожизненное лишение лицензии. И Панноника отреагировала мгновенно: сказала, что марихуана принадлежит ей, а мистер Монк ни при чем. Так началась долгая, вымотавшая Паннонике все нервы судебная маета: теперь тюрьма грозила ей, а потом ее как иностранку ждала высылка из страны. В конце концов ее приговорили к трем годам тюрьмы, штрафу в три тысячи долларов и депортации.

Брат Виктор нанял для нее одного из лучших адвокатов США, тот подал апелляцию. В Ньюкасле не любили не только негров: там терпеть не могли европейских аристократов, еврейских миллионеров и бездельников, проносящихся через городок на огромных автомобилях. Процесс «Штат Делавер против Телониуса» стал для городка событием века, в здании суда было не про-

толкнуться: все хотели увидеть, как судья Хэттон отправит за решетку мировое зло. Но адвокат Кенигсвартер придрался к оплошности патрульного Литтла.

Газетчики вываляли имя Панноники в грязь, но это не имело никакого значения. Она спасла Телониуса, теперь Монк принадлежал ей по праву... А то, что он быстро старел и его разрушали болезни, не имело никакого значения. Прежде ее завораживала его дикая сила. Теперь



она ушла, но Телониус стал ей еще дороже. Он задыхался при ходьбе, его терзали фобии — Монк боялся, что его вот-вот арестуют и на всю жизнь отправят в тюрьму.

Паннонике казалось, что у нее появился еще один ребенок: она была опекушкой, помощницей, стражем Монка и не хотела от жизни ничего другого.

Он всегда был немного не в себе, наркотики довершили дело. Когда Панноника подарила ему машину, он сразу попал в аварию. Вышел на улицу из разбитого «Бьюика» и заснул, будто превратившись в камень, — таким его и увезли в психушку. Во второй раз он туда угодил после пожара в своей квартире; тогда сгорели его рукописи, и с тех пор он всегда носил собственные сочинения при себе. Затем Монка увезли туда после скандала в Ньюкасле — это был самый серьезный случай, после него он так и не оправился.

В конце жизни к Монку наконец пришла слава, но его это не сильно обрадовало. За деньгами он никогда не гнался, шумихи не любил, выступать ему мешала простата — Монк боялся описаться за роялем. Жена доставала его постоянными поучениями, она приставала к нему с требованиями выпить то одно, то другое лекарство, пичкала собственноручно выжатыми соками. А Телониуса все больше пугал окружающий мир с его суетой и шумом: он не навещал свою смертельно больную мать — «ей это не помо-

жет, а я расстроюсь», посвятившая ему жизнь Нелли казалась невыносимой. Монку надо было спрятаться, забиться в самую неприметную щель, укрыться за спиной той, кто защитит его от всего на свете... И он ушел к Паннонике. Перебрался в бывшую виллу фон Штенберга, занял спальню на втором этаже, водворил свою огромную тушу на роскошную двуспальную кровать и провел в ней следующие 6 лет, почти не вставая и все меньше разговаривая

— ближе к финалу он обходился несколькими словами в день.

Панноника понимала, что эта любовь — иллюзия, фантом, который она придумала, чтобы убежать от жизни, которая казалась ей невыносимо скучной. Она бросила мужа, оставила четверых детей, посвятила свою жизнь аутисту — в их отношениях было много муки и мало красоты. Стоило ли ей пускаться по этому пути? Но мелодия по-прежнему звучала в ее ушах, и она улыбалась: здорово, когда ты ставишь на карту все, что тебе дорого, не важно, что выигрыш оказался призрачным. И все же ей многое удалось: благодаря баронессе Ротшильд о Телониусе узнали. В мытарствах тоже есть свой смысл: не будь в ее жизни Монка, она вспоминала бы о раутах и приемах, нравоучениях мужа и нерадивых слугах — жить ради этого не стоит... Мелодия Round Midnight ее обманула, и все же она ей благодарна — лучше гнаться за миражом, чем стоять на месте.

Она прожила еще немало лет и считалась доброй богиней джазменов, одной из великих меценаток XX века, о ней писали журналисты, Клинт Иствуд сделал ее героиней одного из своих фильмов. А она только пожмала плечами: все это суета сует, на самом деле важно другое. К примеру, композиция Монка Round Midnight, под звуки которой ее прах впоследствии развеяли над Гудзоном.



ДЕТИ И СГЛАЗ

МАТЕРИАЛЫ ИЗ АРХИВОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ
НЕЗАВИСИМЫХ ПАРАПСИХОЛОГОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ ГРУЗИИ

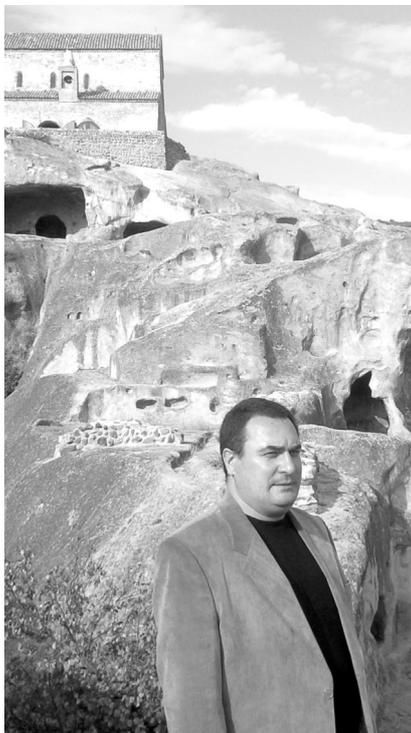
«Уважаемый господин Дмитрий! Недавно у меня родился внук. Я помогаю невестке смотреть за ребенком. Я столкнулась с такой проблемой. После посещения некоторых гостей, ребенок становится очень беспокойным – плачет, долго не может уснуть, а иногда у него поднимается температура. Педиатор на мой вопрос прямо сказала, что, возможно ребенка сглазили. Возможно ли это? Манана Т.»

«Я с детьми отдыхала в Кобуле-ти. Мои дети всегда привлекают внимание, светленькие и голубоглазые. Как-то на пляже подошла старая женщина и стала с моими детьми играть и трогать их за щечки. Вечером у обоих поднялась температура. На следующий день температура пропала, а дети с той поры стали очень капризными и плохо спят. Может, их сглазили? Нана М.»

Ко мне часто обращаются родители с подобной проблемой. Вдруг в один момент здоровый и послушный ребенок становится капризным и непослушным. Или у ребенка поднимается температура - он начинает хуже учиться, появляется слабость, сонливость и хроническая усталость.

Все эти симптомы говорят о том, что ребенка сглазили. С одной стороны, скептики могут сказать, что все это чушь - а с другой стороны, есть факты. И пока ребенка не отчитать специальными молитвами или не провести соответствующие ритуалы по снятию сглаза, не помогают лекарства и очень часто педиатры прямо и говорят родителям, что ребенка сглазили – ищите специалиста!

Рассказ Русудан И. г. Тбилиси
«В прошлом году мы со всей семьей отдыхали на море. Все было хорошо: и погода и окружение. Но как-то утром на пляже рядом с нами расположилась пожилая женщина. Разговор завязался сам собой. Пожилая женщина завела разговор о моих детях и очень их хвалила. К вечеру у Датики поднялась высокая температура и скорая помощь не смогла оказать эффективную помощь. Несколько месяцев у Датики по вечерам поднималась температура, а днем она держалась в районе 37. Никакие лекарства не помогали. Наконец о нашей проблеме узнала наша знакомая, которая приехала в отпуск из Италии. Она на следующий день отвела нас на прием к экстрасенсу Дмитрию



Бибилашвили, который ей в свое время помог избавиться от разных проблем. Экстрасенс Дмитрий сразу сказал, что моего сына сильно сглазили. Далее экстрасенс Дмитрий проводил с Датики сеансы, после которых у моего сына пропала температура и он опять стал здоровым и веселым. А защитный талисман, который экстрасенс Дмитрий изготовил для Датики помогает моему сыну преодолевать препятствия и защищает от джадо и от сглаза!»

Рассказ Гулико Т. «Моя дочка Маико была отличной спортсменкой. Она всегда на соревнованиях побеждала, несмотря на свой юный возраст. Несколько лет назад мы с дочкой встретили соседку из старого дома. Она была наслышана об успехах Маико, и очень ее хвалила. Когда мы подходили к дому, Маико внезапно споткнулась, упала и сломала ногу. На этом ее спортивная карьера была закончена. Далее пошли неудачи в школе. Я не знаю чтобы произошло плохого далее, но слава Богу, моя свекровь отвела Маико к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс Дмитрий сразу поставил диагноз – мою дочь сглазили. Далее проводились сеансы. Сейчас у Маико все в порядке – она учится на отлично. Скоро она

станет квалифицированным специалистом. И уже есть перспективы хорошей работы. Талисманы, которые нам дает Дмитрий защищают и Маико и наш дом. А скоро Маико выходит замуж за прекрасного молодого человека. И я знаю, что только благодаря сеансам и талисманам господина Дмитрия у Маико все будет хорошо».

СОВЕТЫ от экстрасенса Дмитрия Бибилашвили.

* Чтобы вашего ребенка не сглазили – просто необходимо, чтобы ребенок носил талисман, изготовленный специалистом. Но что делать, если по какой-то причине ребенок не может носить талисман? Для этого экстрасенс проводит специальный ритуал и персонально говорит, что надо делать с талисманом для лучшей защиты.

Господин Дмитрий Бибилашвили – вице-президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии.

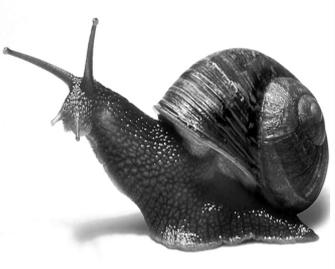
ДЛЯ СПРАВКИ Господин Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики – порчи, сглаза. Устанавливает энергетическую защиту от конкурентов, завистников, тещи и свекрови и полностью блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энергопаразитов (энерговампиров). Ставит полную защиту от врагов и завистников.

Проводит эффективное увеличение сексуальной энергии у мужчин и женщин. Снимет венец безбрачия. 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.

С помощью древней методики целительной энергии 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

Учение о летающих гарелках								Наплечник мундира									
Дорожная колдобина	...Шедрин, композитор	Карточная масть	Водоросли		Перепись имущества		Селедка	Женская сумочка		Равнина в горах		Ковер-картина	Благородный газ				
Область у Северного полюса							...полетов (критика)										
Писатель... Полевой					"День Независим.", Уилл...					Служащий в офисе		Колцеобразный остров					
Штамп	Не в них счастье							Читают с трибуны									
Кошка ласково				 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> <p style="text-align: center;">Моллюск с рожками</p>					Жаркое время года								
Измеритель глубин			Дерево из кленов											Газ Хе	"Алтын Толубас", автор	Крейсер Шмидта	
Прямая или кривая		Буров	Печет блины зятю														
														Линейка портного	Отплата		Бизнес на фильмах
Не... красит человека	Издательская работа																
				Азиатский обогреватель		Инструмент для покраски		Слушает учителя									
Сосуществование	Цепкое насекомое											Токай					
	Обильная и вкусная еда		Граненая емкость	Японская иномарка		Шинель через плечо		Иван Иванович...									
								Загон для овец		Каркас		Черноморский курорт	Цветок-звезда				
	Сущность, роль	Смысл					Рыболовная сеть	Липовый луб									
						Альбом географических карт						Краснеет на морозе					
	Здоровья	Ссора по старинке								Наезженная дорога							
						...-бабы для шоколада						Продукт кипения					
	Взята с оборота	По ту сторону от конца								"Звездные...", Эммерих							



КТО КОМУ ДОЛЖЕН

Родители должны помогать детям до пенсии. Причем до пенсии детей. Эта ироничная установка сейчас уже не выглядит шуткой, а звучит как руководство к действию... У меня есть шапочная знакомая - Ксения Андреевна. Моя дочь и ее внучка иногда вместе играют на детской площадке. В последнее время Ксения Андреевна ходила сама не своя. Наконец рассказала, что случилось.

У нее взрослые сын и дочь. Двое внуков - мальчик и девочка. Для внука, который от сына, она приходящая бабушка. Там сватья всем заправляет. А вот для внучки, которая от дочери, родная. Анечку она как взяла в роддоме на руки, так и не выпускает до сих пор. Анечке почти шесть лет. Живет Ксения Андреевна отдельно и каждый день приезжает к дочери и внучке как на работу. Да это и есть работа. За то, что бабушка работает бабушкой, дочь ей платит. Вроде как зарплата, с одной стороны, а с другой - спасибо дочери, что поддерживает материально. На пенсию ведь не прожить.

Анечку записали на подготовку к школе. Ксения Андреевна отвозила, привозила, клеила аппликации и рисовала грибочки. Тут дочь Ксении Андреевны решила отдать Анечку в какую-то супершколу и повезла дочь на предварительное собеседование. И выяснилось, что Анечка читать толком не умеет, считает плохо и даже грибочек по клеточкам нарисовать не может. Дочь вернулась расстроенная и во всем обвинила бабушку. А кого еще? Ксения Андреевна плакала, но вину

свою признавала - плохо занимались, мало занимались. Анечка ее вообще слушаться перестала.

Дочь Ксении Андреевны объявила, что увольняет бабушку с должности бабушки. И раз такая ужасная ситуация, то сама уволится и будет воспитывать ребенка.

Ксения Андреевна поплакала и поехала домой. Спать она не могла, поскольку не задала дочери самый главный вопрос: а что теперь будет с деньгами? То есть, может ли она рассчитывать на эти деньги или уже нет? Ксения Андреевна складывала и так, и эдак, но получалось, что денег ей не видать, - если дочь уволится, то из чего брать? Она из своей зарплаты платила. Была еще слабая надежда, что Анечка, позанимавшись с мамой, поймет, какая добрая и хорошая была бабушка, и попросит ее вернуть назад.

Прошло несколько дней, Ксения Андреевна приезжала к дочери каждый день, как привыкла, - приготовить, погладить, иолы помыть. Дочь про деньги не заикалась.

В выходной Ксения Андреевна решила внепланово съездить поведать сына и внука, которые жили па другом конце города. Купила

внуку развивающую книжку и поехала.

Да, она уже давно привыкла, что ту бабушку, которая по матери, внук называл бабушкой, а ее - бабой Ксенией. Она привыкла, что ее подарки невестка бросает подалше в ящик, и что сватья раскормила внука до размеров рождественского поросенка. Нет, она, Ксения Андреевна, всегда следила, чтобы питание было полноценным, диетическим и полезным. Кашки, супчики-бульончики, никакого шоколада-мармелада. Но тут чужая территория. Приходилось молчать.

Оказалось, что сын уехал по делам, хотя какие такие дела в воскресенье - непонятно. Невестка тоже была не в настроении. Какая уж там ей шлея под хвост попала, но она объявила Ксении Андреевне, что помощи от нее не дожидаться. Вот ее мама и работать успевает, и с внуком сидит, а ведь тоже пенсионерка. И всю зарплату им отдает.

- Но ведь я тоже плачу за ваше каратэ, - подала голос Ксения Андреевна.

Из тех денег, что ей давала дочь, она отдавала часть за тренировки внука по каратэ. Конечно, настаивала на шахматах или плавании, но кто ж ее слушать-то будет? Ксения Андреевна собиралась сказать, что, наверное, больше не сможет платить, но не решилась.

А невестка причитала, что форму нужно новую купить, за садик заплатить, обувь - опять нога выросла. А у мужа, то есть у сына Ксении Андреевны, лишней копейки не допросишься. И Ксения Андреевна чувствовала себя виноватой. Да, она должна помогать, а не может...

Уехала совсем разбитая, даже сына не дождалась. И вечером опять плакала. Твердо решила поговорить с дочерью, может, она будет ей платить прежние деньги? А она будет с внучкой гулять, за продуктами ходить, в химчистку, в аптеку... Как домработница. И тогда она сможет отдать за каратэ и ботинки. Только бы дочь об этом не узнала. Если узнает, точно разозлится. Они с братом и в детстве не очень близки были, а сейчас и вовсе не общаются. Так, через Ксению Андреевну.

- А вы не пробовали сказать сыну и дочери, что вам просто нужны деньги? Нужны, и все! - спросила я.

- Нет-нет, они не поймут. Да и не дадут... У них же дети, а мне одной много не надо. У них такие расходы, дети сейчас дорого обходятся. Зачем мне? Не надо.

Я встретила Ксению Андреевну через неделю - она шла с двумя тяжелыми сумками из магазина.

Я взяла у нее пакет и проводила до подъезда.

- Спасибо, - сказала она.

- Как у вас дела?

- Ой, все хорошо, очень хорошо.

Готовлю, убираю, дочь деньги мне дает. Я ей ничего не говорила, она сама предложила. Все-таки очень хорошая у меня дочь выросла.

Внучка, правда, так и не хочет учиться - не будем мы в ту школу поступать. Да тут узнали, что у нее аллергия. Сделали пробы. Там и на цитрусовые, и на цветение, и на мед. Я себя вино - как раньше не заметила? Может, витамины надо было давать? Теперь вот готовлю все на пару - кролика, индейку.

Ксения Андреевна и вправду выглядела счастливой.

- У сына проблемы в семье. Боюсь, до развода дойдет. Ох, лишь бы невестка разрешила ему с сыном видаться. Говорит, что запретит. Не знаю, не знаю... - добавила она.

Ксения Андреевна зашла в подъезд. И ведь она не одна такая. Мать, которая считает, что должна помогать своим великовозрастным детям. Бабушка, которой платят за то, что она сидит с собственной внучкой. Женщина, которая считает, что всем должна - отсидеть, отработать. И она не может позвонить невестке и поставить ее на место, объяснить, что ребенку нужен отец, две бабушки, да хоть пять. А еще дедушки, двоюродные братья, сестры, тетки, дядьки и троюродные племянницы. И чем больше, тем лучше. Ведь это называется семья.



ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

В Вербное воскресенье каждый христианин вспоминает, как два тысячелетия назад Иисус Христос въехал в Иерусалим верхом на ослике, зная, что обратно уже не вернется.

Верба первой откликается на робкие весенние лучи, распуская почки. Ребятыня с утра бежит срезать ее веточки, чтобы принести их маме. Она обязательно поставит букет в вазу и объяснит, почему принято встречать этот праздник с вербой и какое значение он имеет.

У ВРАТ ИЕРУСАЛИМА

Иисус Христос бывал в Иерусалиме не раз, но никогда еще его приход не был столь долгожданным. Народ прослышал: накануне Сын Божий совершил невиданное чудо - воскресил Лазаря, который до этого четыре дня пролежал мертвый. Как после такого не поверить в чудо исцеления, подвластное этому человеку? Люди начали собираться у ворот в город, толпа становилась все больше и больше.

Христос, тем временем, вместе со своими учениками приближался к столице. Оказавшись недалеко от ворот, он попросил привести ему ослика, чтобы он мог въехать верхом на нем в город. Почему именно осел? Коней в то время было мало, и использовались они в основном для военных действий. По сути, были символами войны. Осел же, наоборот, животное мирное, безобидное. Вот и хотел показать Иисус, что пришел он с добром.

Когда ослик был приведен, и Сын Божий въехал на нем в город, толпа возликовала. Люди снимали с себя верхние одежды и бросали их под ноги, устилая ими дорогу. То тут, то там мелькали зеленые ветви финиковых пальм - так обычно приветствовали царей и победителей. У нас пальмовую ветвь заменили вербой. Отсюда и пошло название - Вербное воскресенье.

СПАСТИ ДУШИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ

«Да здравствует идущий от имени Господа!» - кричали со всех сторон. На сердце же у самого Иисуса было скверно. Он знал - его уже поджидают священники ветхозаветной церкви, которые мечтают о его смерти. Толкает их на этот поступок страх: вдруг народ поверит Сыну Божьему и тот возьмет власть в свои руки.

Важные даты

23 апреля - Лазарева суббота. В этот день православные вспоминают чудо воскресения Лазаря, которого вернул к жизни Иисус Христос.

24 апреля - Вербное воскресенье. Христиане ставят у себя в домах освященные вербы.

25-30 апреля - Страстная седмица. Последняя неделя Великого поста, посвящена последним дням жизни Иисуса Христа на земле.

Только вот власть Иисусу была не нужна. Все, чего он желал, - спасти души человеческие. За это он был готов отдать свою жизнь. Уже через пару часов его схватили стражники и распяли на кресте, обрекая на долгие муки и последующую смерть. Вот только спустя несколько дней Иисус Христос воскрес из мертвых. Верующие люди по сей день вспоминают это событие, отмечая Светлую Пасху.

Неделя между Вербным воскресением и Пасхой называется Страстной седмицей. Пост в это время соблюдается особенно строго, так как это дни мучений Иисуса Христа. Каждый христианин должен прочувствовать всю боль, которую испытал он когда-то.

КРАСИВЫЙ ПРАЗДНИК

Вербное воскресенье - поистине красивый праздник. К этому дню христиане украшают свои жилища, составляют букеты. Некоторые верят, что верба принесет в их дом счастье и благополучие. Кстати, это неспроста. Еще в древние времена язычники придавали вербе особое значение. Они считали, что дерево, распускающееся тогда, когда все остальные растения еще дремлют, не может не обладать магическими свойствами.

Ничего не изменилось и по сей день. Освященную вербу принято ставить около икон, а когда праздник пройдет, класть ее за икону. Там она будет лежать весь год - до следующего Вербного воскресенья.



ОСВЯЩЕННАЯ ВЕРБА ПРОГОНИТ БОЛЕЗНИ

В народе считается, что освященная верба способна исцелять и оберегать дом от нечистой силы.

Освященные веточки было принято хранить целый год возле иконы. Веточками вербы прикасались к людям, желая им здоровья, веточки ставили у изголовья больных, а детей ими даже стегали, чтобы росли здоровыми и не болели.

При головной боли веточку вербы прикладывали к голове или носили под головным убором. При суставных болях и ревматизме их приматывали к больным местам. В растолченном виде высушенные почки вербы использовали для лечения кожных болезней и ран, добавляли в растительные лекарственные сборы, а также в хлеб и различную выпечку. Какие же поверья о ней сохранила молва?

▲ Если постучать по телу веточкой освященной вербы - будет здоровье целый год. При этом надо говорить: «Будь таким же сильным, как верба, таким же здоровым, как ее корни, и таким же богатым, как земля».

▲ Съешьте почку вербы - решится важное дело.

▲ Под Вербное воскресенье заговаривают головные боли. Для этого, расчесав волосы, снимите с расчески волоски и положите их в воду. Полейте этой водой вербу под Вербное воскресенье и скажите:

«Вода, иди в землю вместе с головной болью».

▲ Посадите комнатное растение на Вербное воскресенье - будете богатыми. Раньше считалось, что если именно в этот день посадить комнатный цветок, то он привлечет в вашу жизнь деньги. Но у этой приметы есть несколько особенностей, о которых мало кто знает. Во-первых, если цветок в течение месяца завянет, то это сулит бедность. Во-вторых, сажать нужно только растения с большими и мясистыми листьями. Кстати, одно из таких растений сейчас называют денежным деревом. Для того чтобы оно не завяло и росло хорошо, нужно знать специальные правила его посадки и ухода за ним. Замечено, что в том доме, где денежное дерево хорошо растет, всегда достаток.

▲ На Вербное воскресенье подумайте о любимом человеке, он и придет. Раньше молодая девушка с нетерпением ждала Вербное воскресенье. Если ей нравился какой-нибудь парень, не обращающий на нее внимания, ждала именно этого дня, начиная с самого утра, она думала о том, кто дорог сердцу, а вечером этот человек приходил к ней, чтобы позвать погулять.

**ВДРУГ КО МНЕ ПОДЛЕТЕЛО
МАЛЕНЬКОЕ СУЩЕСТВО,
ВЗЯЛО ЗА РУКУ, И МЫ
ПОЛЕТЕЛИ В НЕБО...**

Мы часто не обращаем на сны внимания. Ну приснилось и приснилось! А если проанализировать? Может, это было предупреждение? Мне 52 года, и за столько лет что только не снилось! Многое не запоминается: значит, и не надо знать. Но были незабываемые видения, которые записываю в дневник.

▲ Однажды приснилась покойная мама. Как будто лежу в спальне и чувствую: кто-то сидит на кухне. Выхожу, а там мама. Говорю ей: «Доброе утро!», а она молча показывает рукой вверх - на лампочку. Поднимаю глаза, а под потолком сломанный патрон... Когда встала утром, подошла к выключателю, чтобы зажечь свет, но внезапно передумала, как будто кто-то не дал этого сделать. Взглянула вверх - лампочка молочного цвета. Выкрутила ее и увидела, что спиральки еще целы. Значит, если бы включила свет, лампочка бы лопнула.

▲ Приснилось, будто идем с племянницей Надей по берегу и видим горы. Вдруг Надя прыгает вниз и падает на верхушку дерева. Кричу: «Ты что делаешь? Убьешься!» Проснулась и рассказала дочкам, что видела нехороший сон, ведь Надя как раз была беременна. А за ночь до этого отчетливо услышала стук в окно. Через неделю под утро у нее на седьмом месяце беременности начались схватки. Ее не успели довести до города, пришлось принимать роды в нашем поселке. Надя родила за 20 минут. Мальчика назвали Димой. Слава богу, сейчас все хорошо.

▲ Сон это или видение - не могу объяснить. Вижу огромную ладонь - в несколько раз больше человеческой. Она поднимается к небу, ближе к облакам, а на ней - крошечные люди. Кто они и чья это была рука?

▲ Летом приснилось, будто нахожусь на высоте многоэтажного дома. Ко мне подлетает маленькое существо, похожее на пчелу, и берет меня за руку. Поднимаемся с ней в небо и летим...

Н. Чернышева.

КАКУЮ ЕДУ НЕСТИ В ХРАМ?

Многие, помимо пасхальных куличей, пасхи и яиц, приносят на освящение в храм мясные блюда, колбасу, вино. Зачем? Чтобы потом сесть за освященный стол и предаться чревоугодию и пьянству в святой праздник? Можно ли вот так запросто приносить в церковь какую угодно еду и тем более алкоголь? И. Элбакидзе.

Есть специальные молитвы на освящение продуктов (яиц, молочных продуктов, мяса), которые священник читает в Великую Субботу или в Пасху. Традиционно на освящение в храм приносят в основном творожные пасхи, яйца, куличи. Освящать остальную еду не возбраняется, но вы правы: посредством церковного освящения фактически брат благословения на домашнее

чрезмерное чревоугодие и пьянство нежелательно для христианина. Основное правило пасхальной трапезы, как и любого праздничного стола, - чувство меры. Апогей праздника Пасхи происходит в храме, на Божественной литургии, а домашний умеренный стол - лишь скромное дополнение торжества.

**Отец Владимир,
священнослужитель.**

Разве можно представить детство без сладостей? Конечно, нет. Но как быть родителям, если везде говорят и пишут о вреде сладкой пищи?

Конфеты не так вредны, как многие считают. Главное, обучить малышей «правилам пользования» сладостями.

Во-первых, после конфеты нужно обязательно прополоскать рот водой. В идеале, конечно, почистить зубы, но щетка не всегда оказывается под рукой, поэтому надо или прополоскать рот или попить чистой воды.

Во-вторых, лакомиться сладостями следует только после еды. Я читала, что ученые доказали: налет от съеденных перед этим продуктов защищает зубы от молочной кислоты, содержащейся в конфетах.

В-третьих, одной-двух конфет в будний день предостаточно. Если случилось съесть больше, значит, завтра нужно сделать перерыв.

Карамельки не подходят детям, ведь малыши обычно игнорируют родительские предостережения «нельзя грызть и кусать». В результате зубная эмаль повреждается осколками конфеты и появляется лазейка для развития кариеса. А вот шоколадки, если нет аллергии,



ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ

в небольших количествах полезны. Особенно это касается дошкольников: нагрузка у них возрастает, организму требуются силы и подпитка, а шоколад содержит антиоксиданты - вещества, которые хорошо влияют на иммунный статус, обмен веществ, предотвращают

развитие сердечно-сосудистых и инфекционных болезней. К тому же он такой вкусный! Да и, в конце концов, сладости - это всегда радость. А что же это за детство без маленьких радостей?

Ирина С.

Чем заменить конфеты?

Поскольку мое детство прошло под лозунгом «предотвратим диатез», мамой было установлено нерушимое правило: одна конфетка в день. Младшего брата, которому сейчас 13 лет, воспитывали менее строго, но придерживаясь тех же основных принципов правильного питания.

Вместо шоколадок и пирожных гораздо полезнее предложить ребенку горсточку сухофруктов (чернослив, курага, инжир), орехов, приучить к регулярному употреблению фруктов, которые содержат много витаминов и клетчатки. Даже в кашу вместо сахара и варенья можно добавлять нарезанные фрукты или ягоды.

Полезной сладостью также считается натуральное мороженое. Лучше выбирать лакомство без добавок. В мороженом содержится кальций, который необходим для растущего организма.

Считаю, что если у ребенка нет аллергии, его можно иногда побаловать небольшой порцией чего-нибудь вкусненького. Что, например, может сравниться с домашней выпечкой, с любовью приготовленной мамой или бабушкой?

Ксения Кузина.

Мой мармеладный

С двух лет я даю сынишке мармелад, поскольку считаю его очень полезным. Его готовят на основе сахаропаточного сиропа, желатина и пектина. Желатин получают из соединительной ткани животных, и он полезен для мышц, кожи, волос и сосудов. А пектин, состоящий из пищевых волокон фруктов и ягод,

выводит шлаки и токсины, очищает кишечник, не дает накапливаться холестерину, полезен для сердца. Еще можно предложить малышу немного белого (без красителей) зефира или пастилы. Но нам, к сожалению, это лакомство запрещено - аллергия на куриный белок.

Светлана Сафарова.

Питаем мозг

Сладости - это углеводы, а значит - важный источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них большой, его надо быстро восполнять. С этой точки зрения сладости детям полезны. К тому же сладкое помогает думать, поскольку питает клеточки головного мозга. Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов. Как же можно совсем отказаться от сладкого? Я считаю, что главное - разумный выбор лакомства.



Ближе к году мы с мужем начали предлагать Антохе пожевать чернослив, курагу, я украшала кашу вареньем из яблок и ревеня. С изюмом не торопились. Ягоды маленькие, есть риск, что ребенок подавится. Нам уже скоро 3 года, а мы до сих пор не знаем, что такое конфеты, зато регулярно балуемся домашней выпечкой, медом и клюквой в сахарной пудре. У нас нет аллергии, поэтому такие продукты едим без ограничений.

Екатерина Краснова.

Проверь себя



КАКАЯ ВЫ ЖЕНА?

Вам кажется, что для своего мужа вы идеальны во всех отношениях. И наверно, удивились бы, узнав, что и у вас есть изъяны. Какие именно? Узнать это вам поможет наш тест.

То, как вы ведете себя в отношениях и как относитесь к своему супругу, многое говорит о вас как о женщине. Пройдите тест и узнайте, к какому типу вы относитесь. Может быть, в ваших с мужем отношениях стоит что-то изменить?

1. Опишите своего мужа. Какой он?

- А. Милый и смешной. Хочется заботиться о нем.
- Б. Сильный, мужественный. За ним как за каменной стеной.
- В. Идеальный мужчина, настоящий самец.
- Г. Родная душа, человек, которому я могу рассказать обо всем.

2. Стараетесь ли вы выглядеть привлекательно для супруга?

- А. Уже нет. Зачем, если мы и так состоим в браке?
- Б. Мне для этого не нужно стараться, он меня любит любой.
- В. Конечно! Я должна постоянно пробуждать в нем страсть.
- Г. Я стараюсь ему нравиться, но не прилагаю серьезных усилий для этого.

3. Как вы встречаете мужа с работы?

- А. С готовым вкусным ужином.
- Б. Выбегаю к нему с вопросом, что вкусенького он купил.
- В. Частенько в кружевном белье и соблазнительных чулках.
- Г. Поцелуями и объятиями.

4. Какое место занимает секс в ваших отношениях?

- А. Секс - не самое главное, когда люди вместе.
- Б. Умеренное. Я до сих пор узнаю много нового благодаря своему мужчине.
- В. Он стоит на первом месте.
- Г. Мы уделяем ему достаточно внимания.

5. Если ваши с мужем мнения расходятся, за кем остается последнее слово?

- А. Как правило, за мной. Женщины все-таки мудрее.
- Б. Муж для меня всегда главный, он все и решает.
- В. Предпочитаю поспорить, но, в конце концов, могу уступить.
- Г. Мы всегда можем прийти к единому мнению.

6. У супруга плохое настроение. Как вы его поднимите?

- А. Приготовлю что-нибудь вкусненькое.
- Б. Предложу как-нибудь развлечься - сходить в кино, например.
- В. Приглашу в постель.
- Г. Обниму и попрошу рассказать, что его тревожит.

7. Вы с мужем собирались пойти в гости к общим друзьям. В последний момент он говорит, что не хочет. Вы...

- А. Останусь дома с ним, вместе посмотрим телевизор.
- Б. Скорее всего, обижусь на него.
- В. Пойду без него. Уверена, я и одна неплохо проведу время.
- Г. Предложу сходить в гости в другой раз.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Заботливая мамочка. То ли вам нравится все время кого-то опекать, то ли вам самой в детстве не хватило материнской теплоты, но сейчас вы всячески стараетесь оберегать собственного мужа. Ваш супруг, по большей части, доволен таким положением дел, однако порой забота и ласка начинают его душить. Будьте осторожны с подобным отношением, потому что рано или поздно супруг перестанет видеть в вас желанную женщину. Останется только роль родительницы, на которой счастливый брак не построишь.

Большинство Б

Маленькая дочка. Часто в эту категорию попадают женщины, которые в детстве сами воспитывались без мужского участия. Возможно, это и ваш случай. Теперь вы нашли папу в собственном муже. Вы даже не хотите решать свои проблемы сама, ведь есть он. Как при этом чувствует себя ваш мужчина? Ему нравится заботиться о вас, но только до поры до времени. Не видя в вас партнера, однажды он может начать искать его на стороне. А вам, как типичной папиной дочке, останется только утирать слезы.

Большинство В

Страстная любовница. Ваши отношения с мужем построены на страсти. Вы чувствуете непреодолимое притяжение друг к другу, и вам очень нравится это ощущение. Вот только на таком вулкане будет сложно выстроить тихий мирный семейный быт. Да и ваш супруг однажды поймет, что секс - это пусть и важное, но не самое главное условие гармоничных отношений. Попробуйте посмотреть на своего возлюбленного не только как на сексуальный объект, но и как на человека - интересного, разностороннего. Увидев в нем новые грани, вы сможете скорректировать свои отношения.

Большинство Г

Надежный друг. Многие долго не могут найти друга и так же долго - любимого мужчину, а вы обнаружили и то и другое в одном человеке. Вы понимаете друг друга буквально с полуслова и не держите долго обид. Неужели даже в таком раскладе таится какая-то опасность? Увы, да. В какой-то момент вы можете перейти тонкую грань и стать для своего возлюбленного лишь «своим парнем», «другом», «жилеткой», но не больше. В такой ситуации, конечно, можно сохранить брак, но он потеряет свою прелесть.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ЛИЧНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ

ВОПРОС: Моя бабушка по отцовской линии являлась собственником части дома и земельного участка. Данное имущество было поделено на троих - на бабушку и ее двух сестер. Бабушка умерла пять лет назад. Вторая сестра - в прошлом году. Ее долю переписали на третью сестру. Мой отец - единственный наследник после своей матери, то есть, моей бабушки. Каким образом можно вступить в права наследования ее части дома и земли, если документов на имущество у нас нет? Все находится у оставшейся сестры бабушки, но отношения с ней натянутые и документами делиться она не хочет.

ОТВЕТ: Если бабушка с отцом были прописаны вместе, начните с обращения к нотариусу со свидетельством о её смерти, папином свидетельством о рождении и выпиской из домовой книги. Не исклю-

чено, что нотариус откроет наследственное дело. Если вы были прописаны отдельно, восстанавливать наследственные права вы сможете лишь в судебном порядке.

ВОПРОС: У моего отца был вклад в банке. В 2010 году папа умер. Через полгода сестра сняла часть вклада, не уведомив об этом меня. В этом году я решила снять свою часть наследства. Выяснилось, что все эти годы мои деньги там просто пролежали и к ним не начислялись проценты. Правоммерно ли такое поведение банка?

ОТВЕТ: Это, скорее, перестал начислять процент. В любом случае, вы были оформлен на вашего отца и, вполне возможно, после его смерти банк должны уточнить все детали в банке.

ВОПРОС: Как убрать из графы «отец» имя конкретного человека?

ОТВЕТ: Для этого вам или «отцу» нужно обратиться в суд.

ВОПРОС: Может ли муж удочерить мою дочь от первого брака, если мы просто живем вместе, но официально отношения не оформляли?

ОТВЕТ: Нет, для удочерения нужно, чтобы вы были в официальном браке, а не гражданском.

ВОПРОС: Моя теща берет ипотеку на квартиру. Платить за нее буду я. Как мне себя застраховать, чтобы она в дальнейшем не оставила меня без квартиры?

ОТВЕТ: Вы можете заключить соответствующий договор у нотариуса.

ВОПРОС: Моя тетья является опекуном моей мамы. Могу ли я, не предупреждая тетю, стать опекуном своей мамы?

ОТВЕТ: Нет, так как для того, чтобы стать опекуном, вам нужно обратиться в орган опеки, который должен освободить вас от опекунов и опекунских обязанностей.

ВОПРОС: Я вступаю в наследство и моя знакомая просит прописать её в квартиру. Не получит-

ся ли так, что, если она будет прописана у меня, сможет претендовать на часть имущества?

ОТВЕТ: Если она не относится к наследникам, то «не получится».

ВОПРОС: После смерти матери трое детей для упрощения процедуры оформления документов (на словах было решено, что у всех равные доли, и на тот момент никто не собирался делить имущество) отказались от деления доли матери в пользу отца. Спустя полгода отец женился, а через год решил отделиться с новой женой в отдельную квартиру. Можно ли при таком раскладе признать отказ от наследства недействительным?

ОТВЕТ: Это можно сделать в судебном порядке. Отказать исключительно в судебном порядке. Отзывать отказ нельзя.

ВОПРОС: Пока я проживал в другом городе бывшая супруга подала в суд на установление отцовства и алименты. Суд рассмотрел вопрос заочно, отцовство было установлено, а алименты назначены. Решения я не получал, спустя почти год приставы уведомили меня о задолженности. Могу ли я оспорить факт установления отцовства, потребовать отмены вынесенного решения и попросить начать новое разбирательство?

ОТВЕТ: Да, можете. Но это будет весьма долгий и сложный процесс.

ВОПРОС: Бабушка хочет, чтоб дом и земельный участок перешли во владение внучке. Что безопаснее - дарственная или завешание - в случае, если наследники первой линии захотят оспорить решение? Как технически происходит дарение/завешание? Какие документы понадобятся для заключения договора дарения/составления нового завешания?

ОТВЕТ: В этом случае дарственная - оптимальный выход. Для ее составления бабушке надо с документом о праве собственности обратиться к нотариусу и составить там договор дарения.

ВОПРОС: Будучи женатым я встречался с женщиной. В браке, соответственно, не состояли. Она родила ребенка и подала в суд на алименты. В графе «отец» в свидетельстве о рождении ребенка стоит прочерк. Я сомневаюсь, что это мой ребенок. Присмет ли суд моё исковое заявление об оспаривании отцовства? Как быть в данной ситуации?

ОТВЕТ: Суд, разумеется, придется пройти процедуру ДНК. примет иск об оспаривании отцовства. Но вам

ВОПРОС: Еще до заключения брака я приобрел квартиру. Позже, уже будучи женатым, продал ее и купил новую. Будет ли эта квартира делиться в случае развода?

ОТВЕТ: Если не было признать квартиру вашей доплаты, то суд может личной собственностью.



(Продолжение. Начало в 1-15)

Отэм сидела за столом напротив Челси и Бо. Сегодня она выглядела как и подобает деловой женщине: в платье из черного крепа в стиле сороковых годов с короткими рукавами и пуговицами из горного хрусталя.

В тот самый момент, когда похожие как две капли воды сестры вошли в ее офис, она поняла, что с двойной свадьбой, которую они наверняка захотят, ничего не выйдет. С волосами, собранными в небольшой хвост, и в черном костюме Бо выглядела так, словно была совершенно неуместной в этом кабинете, в то время как Челси принесла с собой буйство красок, надев пурпурно-розовое платье от Эмилио Пуччи и алые туфли на высокой платформе. Сестры оказались невысокими, миловидными, пышногрудыми. Обе – яркие индивидуальности.

Челси подалась вперед и положила руку на стол.

– Мы решили назначить торжество на третью субботу июля.

– Хоккейный сезон как раз закончится, – пояснила Бо.

– Мы с Марком переедем в дом на Чепел-Хилл.

– Мы с Джулсом, надеюсь, тоже пойдём себе дом. – Бо накрыла руку сестры своей ладонью. – Мы не хотим никаких излишеств. Пусть преобладают черные и белые цвета с небольшим вкраплением олова.

– Не уверена, что Джулсу это понравится. А Марку вообще нет до этого никакого дела, пока его не заставляют лично участвовать в подготовке торжества. – Челси улыбнулась и убрала руку. – Я бы предпочла цветочную тему и яркие краски. Лиловый и розовый с красными и желтыми брызгами.

– Нет.

– Черное и белое скучно. Тебе необходимо привнести в свою жизнь больше красок.

– Зато ты похожа на абстрактную картину, которую не понимает никто, кроме тебя самой.

– Дамы, – мягко перебила сестер Отэм, – насколько сильно вы хотите провести двойную церемонию?

Сестры посмотрели на Отэм так, словно она вдруг заговорила на каком-то непонятном языке.

ТОТ, КТО СТАНЕТ МОИМ

– Наши помолвки состоялись практически одновременно. Нам показалось, что так будет правильно, – в один голос произнесли близнецы.

– Но двойная свадьба – довольно коварная вещь. – Отэм подалась вперед и сложила руки на столе. – Каждая невеста заслуживает того, чтобы ее свадьба была особенной. Бо, вы предпочитаете минимализм, а вы, Челси, смелая и любите яркие краски. Вы обе заслуживаете совершенно особенного торжества, но ваши вкусы так отличаются, что найти золотую середину будет очень сложно. Я бы даже сказала, невозможно.

– Но тогда нашим родственникам придется дважды приезжать в Сиэтл.

Бо покачала головой:

– Все нет, если мы устроим одну свадьбу в пятницу, а другую в субботу.

Отэм улыбнулась:

– Именно это я и хотела предложить.

– Суббота моя.

Бо покачала головой:

– У Джулса больше родственников, так что субботу забираю я.

– Это не обязательно решать именно сегодня, – перебила Отэм сестер и сменила тему разговора на любимую всеми невестами на свете. – Вы еще не выбрали платье? Я могла бы вам помочь или порекомендовать несколько потрясающих магазинов свадебных товаров.

– Я не стану выбирать платье до Рождества, – произнесла Челси. – На двадцать девятое число у меня назначена операция по уменьшению груди, поэтому не вижу смысла покупать платье сейчас.

Бо посмотрела на сестру и сдвинула брови.

– Я видела статистические данные. Ты знаешь, какое количество людей умирает в результате пластических операций?

– Это не пластическая операция.

– А я говорю, она самая.

– Все нет.

– Это расчленение.

Челси закрыла глаза и тяжело вздохнула.

– Нам обязательно обсуждать это сейчас? – Она посмотрела на сестру. – Сегодня?

– Нет. – Бо покачала головой. – Извини. Можешь забрать субботу себе.

– Нет. У Джулса большая семья. Так что отдаю этот день тебе.

Отэм ощутила пульсирующую боль во лбу и с опаской спросила:

– А насколько глубоко посвящены в ваши планы женихи?

– Марку вообще нет до этого никакого дела. Он до весны на выездных играх с «Чинукми», если не считать тех двух недель отпуска, которые он взял, чтобы быть со мной во время операции. – Челси отмахнулась. – Да и потом, от него все равно не будет проку. – Джулс хочет помочь. Хотя... – призналась Бо, – его любовь к пастельным оттенкам может стать проблемой.

Челси улыбнулась сестре:

– У Джулса превосходный вкус. Лучше бы ты отправила его на переговоры вместо себя.

Как только близнецы согласились с тем, что двойная свадьба им не подходит, и перестали спорить относительно того, чей вкус хуже, работа пошла более конструктивно. Отэм быстро поняла, что обе женщины очень организованны и точно знают, чего хотят. Они знали, сколько хотят потратить и насколько глубоко хотят погрузиться в детали организационного процесса. В этом отношении они были очень похожи на Отэм, поэтому с составлением и подписанием контрактов не возникло никаких сложностей.

Сестры выходили замуж за весьма влиятельных людей. Особенно Челси. Марк Бресслер был в Сиэтле настоящей хоккейной легендой, так что Отэм была не прочь договориться о том, чтобы фотографии со свадеб сестер были размещены в журналах, посвященных свадьбам. Только вот согласятся ли на это сами близнецы? Отэм непременно спросит об этом, когда познакомится с ними чуть ближе.

Бо сняла с волос резинку, причесалась и снова собрала волосы в хвост.

– Ну раз мы обо всем договорились, мне нужно кое-что сделать. – Бо сосредоточенно сдвинула брови, глядя поверх плеча Отэм. – Этот мальчик кажется мне знакомым.

Отэм обернулась. Позади нее на полках стояли многочисленные фотографии Коннора.

– Кажется, я видела его в комнате отдыха игроков на последних нескольких играх. Он приходил с одной из девиц Сэма. С такой высокой темноволосой и пухлогубой.

Челси сложила руки под грудью.

– Твой ночной кошмар.

– Это мой сын Коннор. – Отэм перевела взгляд с одной сестры на другую и добавила: – Леклер.

В голубых глазах Бо вспыхнуло любопытство.

– А... Я не знала, что у Сэма есть сын. Сколько ему?

– Пять лет, – ответила Отэм. – Мы с Сэмом были женаты совсем недолго. – А на деле и того меньше. – Роль жены хоккеиста не для меня. – С самого начала они с Сэмом договорились не вдаваться в подробности их короткого брака. Кроме них, всю правду знали только три человека: Винс и двое друзей Сэма. Насколько было известно Отэм, эти друзья не болтали лишнего.

– Подобная жизнь тяжела для семьи, – согласилась Бо. – Жена хоккеиста должна быть очень сильной. Хоккеисты потрясающие парни, но некоторые из них настоящие кобели.

Челси ошеломленно охнула:

– Бо!

– О, я вовсе не имела в виду Марка.

Челси бросила взгляд на Отэм.

– Думай, что говоришь.

– Все в порядке, – рассмеялась Отэм. – Сэм настоящий кобель.

Челси улыбнулась.

– Очень привлекательный кобель. – Она покачала головой. – Жаль, что у вас ничего не вышло. Мне всегда нравился Сэм. Он всегда приезжал и забирал Марка, когда тот был не в состоянии сесть за руль. Он – настоящий друг.

– Да. – Отэм не знала, насколько хорошим другом может быть Сэм, но вот то, что он может быть весьма привлекательным кобелем, она знала наверняка. Был таким шесть лет назад. Очаровал ее так, что она едва не выпрыгнула из трусов.

Бо поднялась со стула и потянулась за своим маленьким черным рюкзаком.

– На большинстве домашних игр мы с Джулсом сидим в ложе хозяйки команды. Так что если захотите прийти с Коннором на матч, дайте знать.

– А Фейт не станет возражать?

– Она проводит время в комнате отдыха игроков, так что ее ложа всегда пустует. Если, конечно, в ней не сидим мы с Джулсом.

Отэм тоже поднялась со своего места.

– Я, конечно, спрошу Фейт, но уверена, что она не станет возражать. Она будет даже рада, что ложей пользуются.

У Отэм не было никакого желания идти на игру «Чинуков». Она никогда не была хоккейной фанаткой и не собиралась таковой становиться. Их отношения с Сэмом протекали довольно гладко, но им не стать друзьями.

– Спасибо.

Отэм проводила сестер, а потом пошла к столу и убрала контракты в папку. Сэм заберет Коннора через несколько часов. Отэм еще не разобралась в своем отношении к тому, что Сэм внезапно решил превратиться из «воскресного» папы в более заинтересованного. Она не знала, что послужило причиной подобной перемены. Но в конечном счете Коннору это было лишь на пользу. Отэм скучала, когда мальчик проводил время с отцом, но она не могла не признать, что отсутствие Коннора давало ей необходимую передышку. Например, сегодня она собиралась перестирать тонну белья и прибраться в доме. Такими делами лучше заниматься, когда Коннор не путается под ногами.

Прежде чем отправиться домой, Отэм отобрала некоторые документы и положила их на пачку бумаг, которые собиралась забрать домой. Лежащий на столе мобильный зазвонил. Отэм узнала номер Сэма, поэтому сразу спросила:

– Что случилось?

– Я забрал Коннора и решил предупредить тебя об этом.

Как предусмотрительно. И как непохоже на Сэма.

– Спасибо.

– Завтра вечером игра.

Отэм присела на краешек стола и посмотрела через окно на парковку.

– Знаю. Коннор мне говорил.

– Он хочет пойти.

На следующий день идти в школу, но если учеба не пострадает, Отэм могла бы смягчить правила. Сэм уезжает на несколько недель, и Коннор долго его не увидит.

– Хорошо. Но только если он не слишком устанет. Пусть Натали отвезет его домой, если он начнет клевать носом.

– Да, хорошо. А ты будешь смотреть игру по телевизору?

– Игру? – Что это Сэм так разговорчив?

– Нет.

– Работает?

– Завтра вечером нет. – Она только

что купила стразы и хотела их на что-нибудь приклеить. – В ноябре у меня не так много заказов.

– У Натали грипп.

– Очень жаль. – Может, на уродливую дешевую вазу или лучше на стеклянные подсвечники. Будет здорово. Она даже сможет использовать их в работе. Наверное.

– Так... ты сможешь привезти Коннора на игру?

Или на шариковые ручки. Или...

– Что? Подожди-ка. Конечно, нет. Я занята.

– Чем? Ты же сказала, что не работаешь.

Какая разница? Она ему ничего не должна.

– Делами.

– Какими?

– У меня целый список.

– Не сомневаюсь. Но неужели дела в твоём списке важнее того, чтобы отвести Коннора посмотреть на мою игру?

Почти все. Но чтобы показать, сколько низко Сэм располагает в ее личной пищевой цепочке, Отэм ответила:

– Я буду занята стразами.

– Чем?

– Я купила стразы и хочу приклеить их на что-нибудь. На вазу, например.

– Господи Иисусе.

– Я ничего не должна объяснять тебе, Сэм. – Отэм встала со стола и подбоченилась. – Но если хочешь знать правду, я ненавижу хоккей.

– Дорогая, это то же самое что сказать: «Я ненавижу Канаду».

– Я не канадка, – огрызнулась Отэм.

– Зато Коннор канадец. Послушай...

– Отэм показала, что Сэм переложил телефон от одного уха к другому, прежде чем продолжить, – я бы не стал тебя просить. Но во вторник я уезжаю на неделю.

Отэм услышала в трубке детский голосок:

– Ну пожалуйста, мамочка.

– Это нечестно, Сэм.

– Знаю.

Конечно, знал и ни капли не раскаивался.

– Вам не обязательно оставаться до конца, – продолжал между тем Сэм. – Если кто-то из вас устанет, вы сможете уехать домой. Ну один раз, Отэм. Я бы не стал просить, но Коннору очень хочется посмотреть, как я надеру задницу этому Седину.

– Коннору не нравится жестокость.

– Это не жестокость. Это хоккей.

Верно. На этот раз она выполнит его просьбу, хотя Отэм очень не хотелось этого делать. И все же она решила без боя не сдаваться.

– Что мне за это будет?

Последовала пауза, а потом Сэм спросил:

– Что бы ты хотела, дорогая?

Отэм округлила глаза.

– Я хочу, чтобы ты перестал на меня давить. Ты ужасно испорчен и привык, что все пляшут под твою дудку. Я не работаю на тебя, и я не одна из твоих женщин. Моя жизнь не вращается вокруг твоих желаний и прихотей.

– Отэм, – со вздохом оборвал бывшую жену Сэм, – я прекрасно знаю, что твоя жизнь не вращается вокруг моих желаний.

◆ ◆ ◆

Под сводами «Ки-арены» в центре Сиэтла гремела песня «Добро пожаловать в джунгли». Через две минуты после начала второго периода счет был равным. По два очка у каждой команды. Уокер и игрок «Ванкувера» Хенрик Седин ждали вбрасывания в зоне «Чинуков». Шайбу вбросили, и музыка сменилась стуком клюшек об лед.

Сэм сидел на скамейке и лил себе в рот воду. Потом он сплюнул на пол и отер губы тыльной стороной ладони.

– Хенрик не дает пробиться к вратарской площадке, – произнес за спиной Сэма Марк Бресслер. – Надери ему зад и уברי от Марти.

Сэм кивнул, пристально следя за игрой. «Кэнакс» неплохо работали в нападении, чего нельзя было сказать о защите. Если «Чинуки» будут продолжать давить в зоне противника и на ворота, то «Кэнакс» уже не выиграть.

Сидящий рядом с Сэмом Андреэ крикнул проезжавшему мимо Берроузу:

– Ты следующий, идиот.

Сэм рассмеялся и перевел взгляд чуть влево. Там, за воротами, розовела на трибуне бейсболка Отэм. Его бывшая жена изо всех сил старалась отстать от неузнанной. Надвинула на глаза бейсболку, подняла ворот куртки. Со всем как двойной агент. Просто удивительно, что она не надела свой свитер с пингвином, чтобы ему досадить.

Почувствовав на своем плече руку, Сэм поднялся со скамейки и сунул в рот капу. Они с Владом перелезли через бортник, и Сэм поехал на противоположную сторону площадки. Игрок «Ванкувера» Кеслер завладел шайбой. Сэм не спускал глаз с лица Кеслера в попытке распознать его намерения, и когда тот посмотрел вниз, Сэм ударил его бедром и впечатал в борт. Плексиглас задрезжал, когда Сэм перехватил шайбу.

– Нравится, когда тебе дерут зад, а? – язвительно спросил он.

– Ну давай, ударь меня, Леклер.

– Сначала ты, дерьмо собачье. – Сэм передал пас Дэниелу и бросился к красной линии. Раздался свисток и судья объявил положение вне игры.

Сэм бросил взгляд на Отэм и Коннора. Коннор помахал ему пенопластовым пальцем, и сердце Сэма наполнилось радостью. Козырек бейсболки скрывал глаза Отэм и отбрасывал тень на ее губы. Сэм был благодарен бывшей жене за то, что она привезла Коннора, несмотря на ее нелюбовь к хоккею.

Сэм откатился к линии ворот и проверил ленту на клюшке. Он действительно не мог желать своему сыну лучшей матери. Проезжая мимо Кеслера, Сэм ударил его плечом.

– Мой член и то лучше управляется с клюшкой, чем ты! – крикнул он.

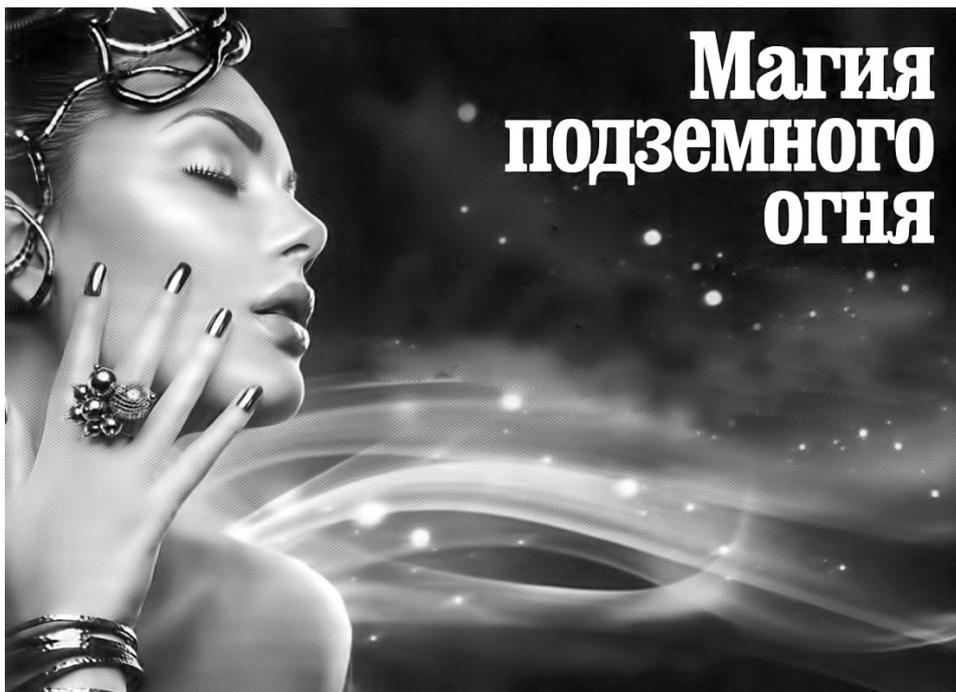
– Да он у тебя висит, как у старика.

Сэм улыбнулся. Он вспомнил, каким задиристым и нахальным он был в двадцать пять лет. Черт, он и сейчас иногда был нахальным.

– Следи за собой, дерьмо. Сезон только начался, а лед скользкий.

Рейчел ГИБСОН

(Продолжение следует)



Магия подземного огня

Вулканическая активность рождает на свет породы, которые навеки сохраняют томящуюся в огнедышащей горе энергию. Может быть, поэтому интерес к этим камням во все времена был очень велик?

Что общего у камней, которые появились на свет благодаря вулкану? Конечно же, огненный темперамент! А потому людям с горячим нравом стоит контактировать с ними осторожнее: ношение изделий из таких минералов может спровоцировать вспышки гнева и агрессии. Сегодня мы предлагаем вам познакомиться с пятью камнями, которые хранят в себе магию подземного огня.

Обсидиан отгоняет темные силы

Этот темный полупрозрачный камень называют еще вулканическим стеклом. Древние скандинавы представляли ад как некое подобие вечной мерзлоты, поэтому все, что несло человеку спасение от суровых чертогов, окружалось особым почетом. Священен огонь, священен и черный камень, рожденный в нем. Обсидианом древние викинги украшали перстни, делали наконечники для стрел и копий - считалось, что вместе с жизнью из сраженного обсидиановым копьем или стрелой существа уходит и злая энергия. Вот почему обсидиан счи-

тается оберегом, защитником от темных сил. Носить его лучше в кулонах на уровне солнечного сплетения или в перстнях на руке, которой делаете рукопожатие.

Кварц исполняет желания

Именно из кварца путем долгих метаморфоз образуются многие известные ныне полудрагоценные камни: аметист, агат, горный хрусталь и другие. Способность кварца порождать новое можно использовать и на энергетическом уровне.

Он - камень исполнения желаний и благополучных перемен. Хорошо иметь дома крупный экземпляр белого или розового кварца. Перед каждым новым начинанием положите на него правую руку и помедитируйте, представляя, как ваша задумка воплощается в жизнь, - магическая сила кварца способствует скорому появлению первых результатов.

Лавовый камень оздоравливает энергетику

Подобно губке, лавовый камень впитывает негативные

энергии, царящие в пространстве, и преобразовывает их в позитивные. Недаром его часто используют в обкладке очага в банях, которые издревле считаются отрицательным местом, или во время спа-процедур - для массажа энергетически активных точек. Лавовый камень хорошо прикладывать к больным местам, носить на уровне грудной чакры, которая отвечает за иммунитет, или у самого горла, на уровне щитовидной железы. Хорошо также держать маленький камень под подушкой: он защитит от дурных сновидений.

Порфир наделяет властью

«Красным камнем силы» называли порфир наши предки. Неслучайно порфирой именовалась мантия, в которую облекались цари. И сейчас людям, чья деятельность связана с управлением, организационной работой, рекомендуется носить украшения из порфира. Он способен увеличить энергию, придать решимости, укрепить волю. Носить камень лучше в кольцах, на безымянном пальце, связанном с серд-

цем. Женщинам хорошо иметь ожерелье из крупных камней порфира и броши. Брошь с крупным камнем можно укрепить на головном уборе по центру. Это прекрасный способ заявить о себе при вхождении в незнакомое общество: окружающие сразу почувствуют особую, сильную энергетику человека. Особенно необходим порфир тем, кто страдает от нерешительности и пассивности.

Гранит дарует стабильность

Гранит известен своей прочностью. Это камень - основание. Без него не существовало бы не только многих зданий, но и материков! Сила этого камня заключается в энергии стабильности. Архитекторы подсознательно выбирают его для облицовки правительственных зданий - именно гранит является энергетической защитой от нежелательных перемен. Украшения из гранита рекомендуется носить ранимым, уязвимым и волнуемым по пустякам людям: в их жизнь он привлечет покой и стабильность. Важное условие: камень должен быть квадратной или прямоугольной формы. Хорошо носить его на поясе. Если вам нужно уравновесить обстановку в доме, поставьте в центр комнаты вазу или иное декоративное украшение из гранита.

Как найти «свой» камень?

У каждого камня - своя энергетика. Лучший способ выяснить, какой подходит именно вам, - проверить его излучение. Положите перед собой несколько интуитивно привлеченных вас камней. Закройте глаза, расслабьтесь и мысленно задайте вопрос, какой камень «ваш»? Затем, не открывая глаз, поднесите ладонь правой руки к каждому из камней. Если вы почувствуете идущий к руке холод, скорее всего, камень вам не подходит. А если ощутите легкое покалывание, жжение или интенсивное тепло - смело берите его в свою коллекцию!

ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Большинство проблем в отношениях возникает из-за того, что мы просто неправильно понимаем друг друга: мужчины и женщины вкладывают в одни и те же фразы разный смысл.

По большей части мужчины говорят женщинам именно то, что они думают, либо пытаются уйти от ответа. Женщины же слышат то, что они хотят услышать, или то, что услышать боятся.

Проанализируем некоторые фразы, которые зачастую произносят мужчины, и попытаемся разгадать их истинные желания.

Он говорит: «Не будем торопиться» («Поговорим об этом позже»).

Это значит: я не хочу этого делать. Мужчине сложно прямо отказать любимой женщине в том, что она настойчиво требует, даже если он считает это бессмысленным или невыполнимым. Женщина, конечно, слышит неуверенность в его голосе, но не расценивает ее как несогласие. Ей кажется, что нужно просто немного поднажать. Именно отсюда растут ноги у мужских баек про «вынос мозга» и женских обид на невыполненные обещания.

Прямо спросите партнера, что ему не нравится в предложенной вами идее. Обсуждайте ее и принимайте совместное решение. Возможно, вы даже согласитесь с мужчиной. Зато потом у вас не будет повода для взаимных претензий.

Он говорит: «Я устал».

Это значит: оставь меня в покое на время.

Говоря так, мужчина действительно вымотан до предела либо просто хочет побыть один. Ему не так уж много надо: тишина с вашей стороны, боевик или футбол со стороны телевизора, стакан пива или гренки со сторо-

ны кухни. Но нет. В этой фразе женщина слышит: «Я устал от тебя, я устал от нашей жизни, я тебя не люблю...» И в зависимости от ее темперамента партнера ждут грандиозный скандал, залпы язвительных упреков, тихий плач. Согласись, не так уж сложно дать мужчине передохнуть от вашего щебетания пару часов. Тем более что уже через час он сам к вам придет.

Он говорит: «Давай попробуем в постели что-нибудь новенькое».

Это значит: у нас все хорошо. Но друзья рассказывают такое...

Женщина слышит: «Я его не устраиваю в постели, я - некрасивая (толстая), все кончено, он больше меня не любит, у него наверняка кто-то есть».

Подумайте: мужчина, у которого есть кто-то на стороне, вряд ли будет прикладывать усилия к тому, чтобы усовершенствовать сексуальную жизнь с ненужной ему женщиной.

Он говорит: «Я не готов к браку».

Это значит: сейчас он действительно не готов. И он с вами честен. Что будет через месяц и через год - неизвестно.



Услышав эти слова, женщина думает: «Он меня не любит!», или «Все так говорят, вот забеременею, и поженимся!», или «Он никогда не женится. Зачем терять на него время?»...

Не стоит мучить себя догадками и драматизировать ситуацию - дайте мужчине развить свою мысль. Бояться ему нечего, ведь самое главное он уже сказал. Только не устраивайте сцен. И тогда, возможно, услышите ту информацию, из которой действительно можно будет делать выводы.

Представители разных знаков зодиака по-разному пытаются донести до партнера важную для них информацию.

Мужчина **Овен** не будет усложнять вам жизнь и все скажет прямо. Но учтите, что для достижения цели ему ничего не стоит солгать. А вот любимая женщина **Тельца** может быть уверена, что партнер будет с ней открыт и честен. Романтичные, но при этом эгоистичные **Близнецы** будут требовать от женщины постоянного внимания к своим словам, но сами далеко не всегда готовы ее слушать.

На конструктивный диалог мужчина-**Рак** пойдет только с равной ему по силе характера партнершей. Внешне

добродушный и самоуверенный, **Лев** ждет от любимой аплодисментов. С той, которая на них не скупится, он по-настоящему раскрывается и готов на многое. Ясно и просто скажет женщине все, что думает мужчина **Дева**. Даже в любви он стремится руководствоваться логикой.

Двойственность характера мужчины знака **Весы** всегда будет несколько смущать его женщину. Но здесь только один выход - приспособиться. Темпераментный **Скорпион** - по натуре лидер и игрок - сделает все для достижения своей цели: от него можно

ждать манипуляций, обмана, давления. Восприимчивый и терпимый **Стрелец** будет внимательным партнером, но вам понадобится немало времени и сил, чтобы подвести его к браку.

Реалист и практик, мужчина **Козерог** очень замкнут. Вам придется угадывать, что он чувствует. Скрытен и мужчина **Водолей**, ему будет неприятна и неприятна ваша излишняя эмоциональность. Очень чувствителен мужчина знака **Рыбы**. Но он не всегда способен на честный диалог с партнершей.

КАК СЛЫШНО? ПРИЕМ!

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ, ГОТОВИТ И ШЬЕТ

МАСТЕРИЦА



ПОМЕНИТЬ БЕЛЬЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Сколько себя помню, всегда терпеть не могла менять постельное белье. В детстве мама меня и вовсе таким образом наказывала: сделала шалость - иди стелить постель. И если с наволочками и простыней я еще как-то справлялась, то с пододеяльником могла и полчаса провозиться. В общем, я, наверно, никогда бы не полюбила этот процесс, если бы не подру-

га, которая поделилась своим секретом. Она делает так: полностью выворачивает пододеяльник, засовывает руки внутрь, берется ими за два конца. Этими концами хватается также за два конца одеяла и выворачивает пододеяльник так, чтобы одеяло оказалось внутри. Это очень просто - попробуйте!

Виктория К.

ОТКЛЕИТЬ ЭТИКЕТКУ ЛЕГКО!

Бывают этикетки, которые ни в какую не хотят отклеиваться от только что купленного товара. Хуже всего в таком случае - пытаться отмыть их водой. Лучше воспользуйтесь одним из способов, в зависимости от того, что окажется у вас под рукой:

- капните на наклейку пару капель уксуса;
- намажьте наклейку слоем майонеза;
- смажьте наклейку небольшим количеством растительного масла.

После одной из этих манипуляций вы сможете легко удалить наклейку.

Наталья Козлова.

ОСВЕТЛЯЕМ ВОЛОСЫ КОРИЦЕЙ



На покупные краски мои волосы реагируют плохо. Для себя я уже давно нашла альтернативное красящее средство - корицу. Как приготовить такую краску? Возьмите небольшую миску (не металлическую!), смешай-

те в ней 3 ст. л. молотой корицы, 3 ст. л. меда, 1 стакан кондиционера для волос. Перемешайте все до получения однородной массы. Вымойте голову, чуть подсушите волосы, разделите их на отдельные пряди. Прокрасьте каждую из них приготовленным ранее средством, не втирая его в кожу головы. Сверху наденьте на волосы одноразовую шапочку и укутайте голову полотенцем. Оставьте на полчаса, потом полотенце снимите, а краску оставьте на волосах еще на 3 часа. Затем смойте ее водой.

Имейте в виду, такое осветление подходит темноволосым женщинам, блондинкам лучше им не пользоваться.

Маргарита.

КАРАНДАШ ДЛЯ ГЛАЗ - КАК НОВЕНЬКИЙ

Я люблю делать яркий макияж и постоянно пользуюсь карандашом для глаз. Раньше всегда страдала из-за того, что он со временем становился слишком твердым и буквально царапал веки. Теперь я знаю, как справиться с этой проблемой. Достаточно подержать его кончик над огнем 10-15 секунд. В итоге он станет не только мягче, но и насыщеннее по цвету.

Мария Гиголаева.



ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ ЛЕЗВИЯМ ДЛЯ БРИТВЫ

Лезвия достаточно быстро затупляются, а покупать новые - дорого. Хорошо, что есть способ продлить жизнь тем из них, которые вы уже собирались выкинуть. Возьмите бритву и 2-3 минуты подержите лезвие под сильной струей горячей воды. Затем возьмите старые джинсы или любую другую джинсовую ткань и проведите по ней лезвием 10-20 раз. Так ваши затупившиеся лезвия вновь станут острыми.

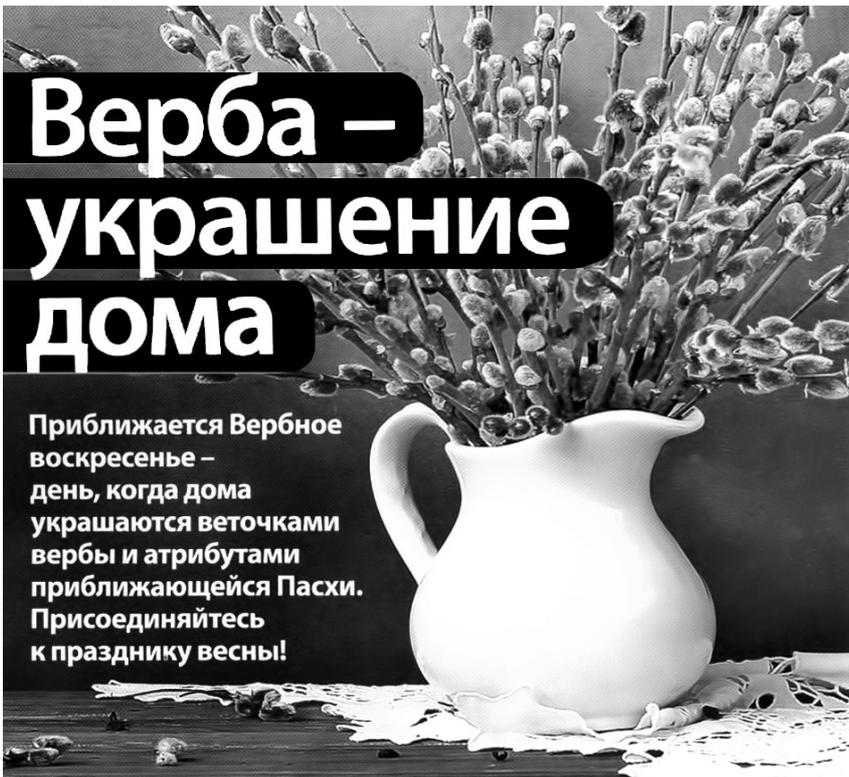
АЛЬТЕРНАТИВА КРЕМУ ДЛЯ ОБУВИ

Если вам накладно покупать специальные кремы для обуви, воспользуйтесь кремом для рук. Выдавите немного крема на фланелевую тряпочку и протрите обувь. Кожа станет выглядеть гораздо лучше.



Верба – украшение дома

Приближается Вербное воскресенье – день, когда дома украшаются веточками вербы и атрибутами приближающейся Пасхи. Присоединяйтесь к празднику весны!



МАЛЕНЬКИЙ ПРУД

Прекрасная композиция может получиться из веточек вербы в сочетании с нежными бутонами любимых цветов - роз, гербер, лилий, тюльпанов. Возьмите широкую миску, наполните ее водой. Сверху сделайте импровизированную решетку из веточек вербы, в получившиеся отверстия вставьте несколько бутонов. Расположите украшение на журнальном столике в гостиной.



ХИТРЫЕ ПЕРЕПЛЕТЕНИЯ

Круглая ваза-бочонок - прекрасная площадка для экспериментов. Заполните ее веточками вербы так, чтобы внутри получились витиеватые узоры. Если у вас есть несколько таких ваз - создайте композицию. Поставьте ее на стол или каминную полку.

СКОРО ПАСХА!

Вербное воскресенье - прекрасное время для того, чтобы начать готовиться к Пасхе. Украсьте букет из веточек вербы крашеными яйцами. Предварительно вылейте из скорлупы содержимое, проделав иголкой два отверстия - сверху и снизу. Так яйца станут легче и будут прекрасно держаться на хрупких веточках.



ОРИГИНАЛЬНЫЙ БУКЕТ

В порядке исключения откажитесь от привычных вычурных ваз и букетов. Найдите дома стеклянные бутылки, оставшиеся после газировки или минеральной воды. Хорошо если они будут не прозрачными, а с зеленым или синим оттенком. Налейте в них воду и поставьте веточки вербы - по несколько штук в каждую. Получится просто, но со вкусом!



СВИТЬ ГНЕЗДО

Уютное гнездышко можно свить из веточек вербы. Их понадобится немало, так что для объема нелишним будет использовать еще и другие прутики. Если мастерить что-то своими руками вы не привыкли, попробуйте поискать такое гнездо в магазинах. Оно может стать декоративным элементом - например, украшением столика или комода. Также его можно использовать в качестве вазы для пышного букета.





МАСЛЯНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Как часто мы покупаем дорогостоящие продукты по уходу за кожей, не обращая внимания на простые, доступные, но очень эффективные средства - косметические масла. Они творят настоящие чудеса!

Косметические масла - натуральный продукт, не содержащий вредной химии. Их состав схож с составом кожного жира, поэтому усваиваются они легко. А спектр проблем, с которыми масла помогают бороться, огромен.

Идеальная кожа лица

Косметическое масло для лица необходимо подбирать, исходя из задач, которые вы перед собой ставите.

Для омоложения. Раз в неделю делайте питательные компрессы. Приготовьте состав: 1/3 стакана растительного масла смешайте с 1-2 ч. л. облепихового масла, подогрейте смесь на водяной бане. Тканевые салфетки смочите в масляном растворе и положите их на 15 мин. на лицо, шею и область декольте.

Для борьбы с несовершенствами. Выскочил прыщик? Смочите ватную палочку в касторовом масле и точечно нанесите на покраснение. Повторяйте процедуру ежедневно до тех пор, пока проблема не будет устранена.

Для питания. Сухую кожу спасет маска: 2 ч. л. миндального масла смешайте с 1 яичным желтком и 2 ч. л. меда. Делайте ее курсом: 2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Сияющий взгляд

Количество мелких морщинок вокруг глаз заметно станет меньше после применения косметического масла жожоба. Кожа станет подтянутой, бархатистой, а реснички - густыми.

Ежедневно, прежде чем лечь в постель, нанесите небольшое количество масла

жожоба на кончики пальцев и распределите его на области вокруг глаз, включая ресничный край. Сделайте аккуратный массаж похлопывающими движениями. Утром умойтесь как обычно. Рост ресниц ускорит касторовое масло. Вымойте тюбик и щеточку после закончившейся туши и используйте их для ежедневного нанесения масла на ресницы.

Сочные губки

Чтобы не сталкиваться с такими проблемами, как сухость, шелушение, заеды и воспаления на коже губ, регулярно ухаживайте за ней с помощью питательных компрессов. В их основе - масло авокадо. Приготовьте смесь: в 1 ст. л. масла авокадо добавьте 1-2 капли эфирного масла апельсина. Смочите в полученном растворе ватный диск и положите его на губы на 10 мин. После этого промокните губы салфеткой.

Гладкие пяточки

Косметическое пальмовое масло прекрасно справляется с огрубевшей кожей стоп, мозолями и натоптышами. После ванны им можно смазывать пяточки, после чего необходимо надеть хлопчатобумажные носки. Лучше делать это перед сном, тогда утром кожа будет гладкой и шелковистой. Такое масло подойдет и для сухой, огрубевшей кожи локтей.

Бархатные руки

Сделайте для рук ванночку с оливковым маслом.

В тазик с горячей водой (ее температура тем не менее должна быть комфортной) налейте 1/4 стакана оливкового масла. Опустите в него руки на 15 мин., затем промокните их полотенцем и смажьте питательным кремом.

Для ухода за ногтями используйте косметическое абрикосовое масло. В чистом виде наносите его на ногтевую пластину и область кутикулы.

Бедрa без целлюлита

Антицеллюлитными свойствами обладают косметическое персиковое и эфирное апельсиновое масла. В 3 ст. л. персикового масла добавьте 3-5 капель эфирного апельсинового и втирайте смесь в проблемные зоны - бедра, ягодицы. Интенсивными разминающими и похлопывающими движениями проведите 5-7-минутный массаж. После этого кожу можно ополоснуть теплой водой и нанести антицеллюлитный крем.

Читатели рекомендуют

ОРЕХОВАЯ ПАСТА ДЛЯ ЛИЦА

Побалуйте кожу лица маской, которая прекрасно очищает и питает. Измельчите в блендере 1/2 стакана грецких орехов, добавьте 1 сырой желток, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. растопленного сливочного масла. Все перемешайте и нанесите состав на очищенную кожу. Через 20 мин. смойте его сначала теплой, затем холодной водой.

Елена Григорян.

СИЛЬНО ПОТЕЕТЕ?

Дезодоранты не всегда дают нужный эффект. От пота под мышками помогут народные средства.

1 Квасцы жженые. Эта присыпка надолго оставляет кожу сухой и чистой. Просто припудрите подмышки - и все.

2 Мята содержит ментол - он отлично освежает. Приготовьте настой из сухой травы (2 чайн. ложки на 1 стакан кипятка). Остудите, смочите в нем ватку и протирайте подмышки 2-3 раза в день.

3 Сода убивает бактерии, которые вызывают запах. Надо растворить 1 чайн. ложку в стакане воды и ополаскивать подмышки утром и вечером - вот и вся процедура.

4 Кора дуба уменьшает выделение пота. Насыпьте 1 ст. ложку в стек-

лянную баночку, залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 15 минут. Остудите, выдавите в отвар сок половины лимона. Смочите в нем ватные диски и приложите к подмышкам. Через 30 минут уберите, кожу ополосните водой. Процедуру делайте на ночь.

P.S. Подберите для себя любое удобное средство. Все они не вызывают никакого раздражения кожи и не оставляют пятен на одежде.

Л. Шмальц,
народный целитель.



Муж клюет намеками, что я худая как велосипед.

Ну не полнею там, где надо!

Мне на работе сегодня девки все настроение испортили. Обсуждали, у кого какой размер бюстгалтера. Так меня с моим третьим на смех подняли. Сказали: «У тебя сиськи с кулачок, максимум второй размер». Но у меня просто такая дурацкая конституция плюс рост 182 сантиметра - вот моя «троечка» и не смотрится, теряется. Говорю им: «Зато брюха нет висчего, как у некоторых!» Так обидно! Худоба вообще мое больное место. Муж постоянно клюет намеками, что я худая как велосипед. Ну не полнею я там, где надо! Если начинаю есть много булок и сладкого, то во все стороны прут бока и живот с ляжками. А грудь ни грамма не набирает.

Оксана.

Маслом тело не испортить - никакой стянутости и шелушения!

У меня очень сухая кожа, при этом крайне чувствительная. Я перепробовала много кремов для тела, но от большинства рано или поздно возникало раздражение. Долго не знала, как справиться с постоянным шелушением и чувством стянутости, пока подруга не подсказала удивительный рецепт. Получился прекрасный результат. Вот что нужно сделать. Подготовьте ванну температурой примерно 38 градусов. Затем нанесите на все тело обычное оливковое масло и ложитесь в ванну на 10-15 минут. Потом просто промокните кожу, никакого крема не понадобится. Теплая вода помогает маслу впитаться в кожу, в результате она после такой ванны становится просто бархатной. Советую попробовать!

Е. Панасенко.

Пригодится

* Чтобы аромат духов держался дольше, наносите его на слегка влажную кожу.

* Духи лучше наносить не только за мочками ушей. Ведь аромат не опускается, а поднимается.

* На запястье, шее, сгибах локтей духи раскрываются быстрее - эти участки тела теплее.

ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ ТУШИ

* Не двигайте кисточку в тюбике вверх-вниз - так загоняете воздух, из-за чего тушь скорее портится и высыхает.

* Перед тем как опустить кисточку в тюбик, удалите с него засохшие частички, протерев бумажной салфеткой.

* На кисточке появились комочки? Вымойте ее под напором теплой воды. Тушь будет ложиться равномерно.

* Подержите флакон подсохшей туши в стакане с теплой водой, и она восстановит свои свойства.

* Засохшую тушь можно разбавить, но не водой, а глазными каплями. Достаточно 2-3 капель - и тушь прослужит еще пару месяцев.



Уроки жизни

«Я вылечилась! Теперь молюсь за тех, кто живет с гепатитом С»



Актрисе Памеле Андерсон удалось победить гепатит С. «Я вылечилась! - радостно сообщила она своим поклонникам. - И молюсь за то, чтобы все, кто живет с гепатитом С, смогли получить такое же современное и квалифицированное лечение. Пока его трудно найти, но оно будет доступно в самое ближайшее время. Не переставайте надеяться!»

Диагноз был поставлен актрисе в 2002 году. Предположительно, Памела заразилась от бывшего мужа, с которым они использовали одну из двоих иглу для татуировок.

Гепатит С нередко называют «гепатитом наркоманов»: основной путь заражения - через шприц. Реже - через нестерильные инструменты или половым путем. Болезнь прежде всего поражает печень, часто приводя к циррозу и смерти. По словам Памелы, болезнь она обнаружила 12 лет назад. Борьба за жизнь была непростой: у актрисы, как побочный эффект от препаратов, был непроходящий грипп, волосы сильно поредели, слабость валяла с ног. Это напоминало последствия химиотерапии. Минимальный курс приема препаратов - год.



ученые. Дело в том, что помимо холестерина в яйцах есть и его антагонисты - фосфолипиды, которых намного больше.

Основную часть холестерина из яйца наш организм использует для образования желчи и клеточных мембран. И, наконец, Всемирная организация здравоохранения авторитетно заявила, что этот холестерин не является фактором риска для развития атеросклероза.

Строго по счету?

Ученые из США не поленились и в течение 14 лет опрашивали 120 тысяч (!) мужчин и женщин. Они фиксировали количество съеденных в неделю яиц, а также все инфаркты миокарда и инсульты, если такое вдруг случилось у испытуемых. Результат получили однозначный: у тех, кто съедал 7-14 яиц в неделю, инфаркт и инсульт случался не чаще, чем у тех, кто съедал всего 1 яйцо в неделю. Отсюда вывод: 1-2 яйца в день никакого вреда здоровью не нанесут.

ТАКИЕ КРУТЫЕ

Сколько же мифов напридумывали про куриные яйца, но сегодня они полностью реабилитированы, их польза научно доказана.

Вот одна из последних отличных новостей. Белок куриных яиц усваивается практически полностью - на 98%. А калорийность его равна 80 ккал на 100 г. Кстати, именно этот белок принят за эталон биологической ценности, с которым сравнивают любые другие виды животных или растительных белков.

Все в одном

Яйцо считают продуктом высокой питательной и биологической ценности, потому что в нем есть абсолютно все компоненты, необходимые для здоро-

вья, причем они оптимально сбалансированы. Даже один яичный желток - практически идеальный природный поливитаминный комплекс. В его составе 15 витаминов и множество ценных минералов с микроэлементами, 5% суточной нормы витамина А и 10% витамина D, которых обычно больше всего не хватает в питании. Благодаря витамину D лучше усваивается кальций и фосфор, защищая нас от остеопороза. Раньше считали, что любителям омлетов, глазуньи и яиц пашот грозит атеросклероз. Этот миф уже опровергли

Если смочить нож в холодной воде, то желток при резке не будет крошиться. Дайте яйцам остыть - и с чисткой не возникнет проблем.

Лайфхаки по теме

- * Чем свежее яйцо, тем оно тяжелее.
- * Опустите яйцо в стакан с водой: свежее пойдет на дно, плавающее ближе к поверхности - уже испорченное.
- * Хранить яйца лучше всего тупыми концами вверх, так не повредится их воздушная сумка и они дольше останутся свежими.
- * Яйца бывают двух видов: диетические (Д) и столовые (С). Первые свежее: их реализуют в течение 7 дней, а столовые - 25 дней. Цифра в маркировке означает размер яйца. Буква О говорит о том, что яйца отборные.

На десерт



БАНАНОВЫЙ РУЛЕТ

300 г творога, 2 яйца, 1,5 банана, 5-6 ст. ложек муки, 1 ст. ложка сахара, сливочное масло.

Смешайте творог с мукой, яйцами, сахаром, замесите тесто и раскатайте не слишком тонко в круг. Выложите бананы ближе к одному краю теста, сверните тесто в рулет и защипните края. Обмажьте поверхность теста яйцом, выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Выпекайте в разогретой духовке около 30 минут до подрумянивания.

ПУДИНГ НА АПЕЛЬСИНАХ

4 апельсина, 800 г творога, 400 г сливок, 4 ст. ложки сгущенного молока, 4 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки коньяка.

С половины апельсина мелкой теркой снимите цедру, затем очистите его от белых волокон. Разделите на дольки, сбрызните коньяком и посыпьте сахарной пудрой. Остальные апельсины, не очищая от кожицы, нарежьте кружочками. Творог протрите через сито, смешайте со сгущенным молоком, добавьте взбитые сливки и взбейте до получения кремообразной массы. При подаче на кружочки апельсинов отсадите из кондитерского шприца творожный крем, украсьте апельсиновыми дольками и посыпьте цедрой.



ЮШКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

500г куриных потрохов, 500г картофеля, 120 г пшена, 1 луковица, 1 морковь, 50 г шпика, соль, лавровый лист, перец душистый, зелень по вкусу.

Сварите куриные потроха. Бульон процедите, потроха нарежьте кусочками. В бульон всыпьте промытое пшено, варите 15 минут, добавьте нарезанный крупными кубиками картофель, пассерованный со

шпиком репчатый лук и морковь. Варите до готовности. Перед окончанием варки добавьте лавровый лист, душистый перец и нарезанные потроха. Подавайте с мелко нарезанной зеленью.

РЫБКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ НА ПАРУ

4 куски крупной рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 800 г цветной капусты, растительное масло для жарки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу вымойте, обсушите, приправьте солью и перцем. Лук порежьте на тонкие полукольца, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Цветную капусту нарежьте на соцветия, посолите и подсолите. Готовьте 25 минут. Украсьте по вкусу.

жарьте на раскаленном масле (1-2 минуты) и переложите в нижнюю корзину пароварки. В верхнюю корзину поместите разобранную на соцветия и подсолонную капусту. Готовьте 25 минут. Украсьте по вкусу.



ТАТАРСКИЕ ПИРОЖКИ С МЯСОМ

Для теста: 100 г сливочного масла, 2 стакана муки, 1 стакан кефира, щепотка соли, сода на кончике ножа, 3 яйца, желток. Для начинки: 200г любого мяса, по 2 картофелины и лукавицы, соль, перец и чеснок по вкусу.

Масло разотрите в крошку с мукой, солью и содой. Добавьте кефир и 2 яйца, замесите тесто (мягче, чем на пельмени). Оставьте его полежать. Овощи и мясо нарежьте, добавьте соль, перец, чеснок и перемешайте. Раскатайте тонкие лепешки. В центр каждой положите начинку и защипните края, оставив дырочку посередине.

Выложите на противень, застеленный пергаментом, и отправьте в духовку, разогретую до 200 градусов. Через 20 минут в каждый пирожок положите по кусочку сливочного масла и убавьте температуру до 150 градусов. Еще через 20 минут смажьте яйцом, а во внутрь налейте по 1 ст. ложке воды. Выпекайте еще минут 15.

ЗАПЕКАЕМ РЫБУ

ПО-МОСКОВСКИ

500-600 г рыбного филе (минтая, хека, путассу), 1-2 ст. ложки муки, 3-4 ложки растительного масла, 2-3 луковицы, 2 яйца, 500 г сметаны, 5 ст. ложек сыра.

Филе нарежьте на куски, запанируйте в муке и обжарьте в масле. Сюда же поместите ломтики жареного картофеля, сверху на рыбу уложите жареный лук, четвертинки сваренных вкрутую яиц, залейте все сметаной, посыпьте сыром и запеките.

С ЯЙЦАМИ И ЛУКОМ

600 г рыбы, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, укроп, душистый перец, соль.

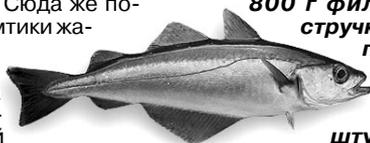
Рыбу почистите, промойте, нарежьте, посолите и попер-

чите. Лук почистите, мелко нарежьте, поджарьте на масле, охладите, влейте яйца и перемешайте. В эту массу положите куски рыбы так, чтобы они были прикрыты ею со всех сторон. Запеките.

В МИСОЧКАХ ИЗ ФОЛЬГИ

800 г филе рыбы, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 дольки чеснока, 8 штук маслин, 4 ст. ложки петрушки, растительное масло, соль, специи.

Филе разрежьте на 4 порции, посолите, поперчите. Из фольги сделайте мисочки, смажьте дно маслом, положите в каждую филе, половинки помидоров и перцев, кусочки чеснока, 2 маслины, 1 ст. ложку зелени петрушки, щепотку пряностей. Заверните края фольги и запеките.



В доме малыш



Кашка с курицей в горшочке

2 стакана гречки, 300 г куриного филе, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки подсолнечного масла, зелень, специи и соль по вкусу.

Лук нарежьте, морковь натрите на терке, смешайте и обжарьте. Добавьте порезанное мясо. Промытую гречку разложите по горшочкам, сверху - зажарку с курицей, зелень и специи. Залейте кашу соевым соусом (0,5 чайн. ложки соли на 1,5 стакана воды); накройте крышками и готовьте в духовке 35 минут.

Печеночные кексы

500 г печени, по 2 моркови и яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки манной крупы или муки.

Перекрутите через мясорубку печень, затем морковь, лук и чеснок. Смешайте, добавьте сметану и муку. Влейте тесто в формочки и запекайте при 180 градусах около 30 минут.

Конфеты из бананов

Бананы, какао, измельченные грецкие орехи - все в произвольной пропорции.

В блендере взбейте бананы с какао и добавьте столько кокосовой стружки, чтобы можно было слепить шарики. Готовые конфеты обваляйте в измельченных грецких орехах.

Магическое цветоводство



МЕЖДУ ДВУХ ПОЛЮСОВ

В самом названии этого первоцвета таится глубокое мистическое послание о двойственности человеческой природы и законов бытия. Древние символы указывают нам на важность понимания того, что не бывает худа без добра, инь дополняет ян, живая вода действует только после использования мертвой... Мать-и-мачеха сочетает в себе и добро, и зло.

Секрет языческих волхвов

Необыкновенная сила заключена в маленьком скромном цветке, который не страшится каменной почвы, снега и произрастает даже в арктическом климате. Дело в том, что, в отличие от многих растений, которые имеют энергетику только со знаком плюс (роза) или со знаком минус (кактус), мать-и-мачеха сочетает в себе оба полюса. Цветки этого растения появляются прежде листьев и имеют положительную энергетику, а листья - отрицательную, благодаря этому свойству мать-и-мачеха является воплощенным символом единства противоположностей. Древние праславянские племена знали секрет этого растения. Отвары из цветков мать-и-мачехи (источник активной мужской энергии ян) языческие волхвы использовали для укрепления боевого духа воинов, повышали их мужественность. В то время как листья (пассивная женская энергия инь) применялись для усиления женской природы у будущих матерей.

Энергия желтого цвета

Цветки мать-и-мачехи являются катализатором внутренней энергии помещения, в котором находятся. Их полезно помещать в доме, когда в жизни начинают превалировать пассивность и

инертность. Свежие листья можно положить перед сном у изголовья, чтобы снизить умственное напряжение и дневное перевозбуждение. Работая с изображением этого цветка в рисунке или вышивке, можно достичь гармонии с собой и сбалансировать разные стороны своей личности - только для этого нужно изображать и цветок, и листья. Точно так же можно работать только с изображением цветков или листьев, чтобы усилить в себе противоположные качества. Сухие букеты цветов мать-и-мачехи полезно вешать в углах комнат, чтобы не позволять скапливаться там отрицательной энергии. А саше из листьев желтого первоцвета хорошо размещать возле компьютера и других предметов, испускающих электромагнитные волны.

Женское счастье

Гармоничный человек является носителем в равной степени женского и мужского начала, поэтому не всегда полезно женщине развивать в себе одну лишь пассивную «иньскую» природу. Гармоничная женщина должна сочетать в себе качества и «матери», и «мачехи», то есть уметь быть и мягкой, и твердой. В древние времена девушек выдавали замуж весной, на пике возрождения природных сил, с укра-

шением в виде венка из солнечно-желтого первоцвета. Цветы мать-и-мачехи должны были придать юной девушке силу душевную, чтобы принять новую судьбу, и физическую, чтобы зачать потомство.

Выводит на чистую воду

Одно из самых важных магических свойств мать-и-мачехи - умение распознавать добро и зло. Так, растение может помочь выяснить, с какими намерениями явился в ваш дом тот или иной человек. Для этого еще до прихода гостя положите у порога разделенные сушеные цветки и листья мать-и-мачехи (можно аккуратно завернуть их в материю, чтобы не привлекать внимания). Когда же гость покинет дом, бросьте цветки и листья в бурлящий кипяток и ровно через 5 минут выключите плиту. Если на поверхности воды будут плавать в основном цветки, то к вам приходили с добром, а если на поверхности останутся только листья - с нехорошими намерениями. А если вдруг вода потемнеет или появится пена, то есть вероятность, что гость совершал в вашем доме или над вами негативные магические ритуалы.

Астральный мусор, прочь!

Рекомендуется использовать силу мать-и-мачехи всем учащимся. Для успеха в точных науках, требующих логического мышления и особого умственного напряжения (математика, физика и т.п.), поставьте на стол, за которым занимаетесь, картинку или фотографию, на которой запечатлены только цветки мать-и-мачехи. Преуспеть в гуманитарных науках, искусстве, где требуются развитая интуиция, художественное чутье, поможет саше из листьев мать-и-мачехи. Их аромат очистит пространство вокруг от ментального и астрального мусора и даст импульс чистому вдохновению.

Все полезные свойства мать-и-мачехи изучены еще не до конца, но то, что это растение обладает особой силой, становится ясно любому, кто видит эти ранние желтые цветы - первые вестники тепла, растущие среди снега и прошлогодней травы. Цветы - победители зимней стужи.

ВОРОЖИМ НА СУЖЕНОГО!

В период цветения мать-и-мачехи, на растущей Луне, сорвите столько цветков, сколько у вас потенциальных женихов. Перед сном положите первоцветы под подушку и произнесите: «Как мать мудра, как мачеха строга, рассуди, помоги, выбери мне жениха». Ночью вам обязательно приснится тот, за кого вам лучше всего выйти замуж.

Поздравления

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с 66-летием!

Пусть как можно быстрее настанет мир во всем мире, а имя Ирина означает мир без войны. Желаем побольше любви, радости и веселья.

Суважением, Анаида Акопян, Линда Арабова, Лили Атанасова, Натела Брегвадзе, Сильвия Вартанян, Майя и Марина Венковы, Назико Гаприндашвили, Мари Гличева, Малуза Горанова, Анна Димчева, Стефка Дончева, Анна Еловенко, Наталия Жаркова, Ангелина Жеравнова, Нелли Зоргана, Инна Зорина, Хатуна Имедадзе, Дареджан Капаназе, Вероника Колева, Раиса Лазариди, Зейнаб Мамедова, Лана Манагадзе, Этери Марташвили, Донка Младенова, Лили Музенитова, Марина Мурадян, Ольга Наумова, Ирина Нешкова, Лада Николова, Наргиза Оганова, Гульнара Озманова, Евгения Орнитова, Анастасия Параскевова, Ирина Подсоснок, Маргарита и Наталия Радинские, Ната Славчева, Полина и Радостина Станчевы, Ирина Стасюк, Майя Тетишвили, Алла Тибилова, Ольга Умудумова, Алла Фотова, Алла Фридман, Ионка Христова и другие.

Ириночку ОРФАНИДИ от всей души поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, всех земных благ, и чтоб дружба, которая началась, никогда не кончалась.

Суважением, Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди, Нина Астериади, Лолита Папандопуло, Елена Доксопуло, Екатерина Станиси, Мелина Родаки, Наталия Псаропуло.

Ирину Геродотовну ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Желаем вам долгих и счастливых лет жизни. Пусть ваши ангелы-хранители всегда и везде будут с вами.

Суважением, Лина Радева-Нергадзе, Софики и Лали Нергадзе, Анастасия Королева, Ирина Георгиади, Тинико Маргвелашвили, Алла Искренко, Оксана Танасова.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Будь всегда веселой, радостной и любимой.

Суважением, Мария Саввиди, Анатолий Царагиди, Росица Билянова, Натали Сацерадзе, Йоргос и Нина Астериади, Майя и Мими Унгиадзе, Искра и Миранда Арабаджиевы, Регина Тосс, Йргос Спиранди, Мелина и Эмилия Родаки, Инга Юмашева, Георгий Севастиди, Алла Караиланиди, Дионис, Иола и Нина Хараиди, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Алла Фотова, Эрминия Карастоянова, Эрида Мустиди, Эвридика, Ирина и Ольга Энтиди.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Какая бы погода не была, главное, чтобы на душе было бы всегда светло.

Суважением, София Болквадзе, Лия Арвеладзе, Красимира Русинова, София Светлинова, Валентина Неженцева, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Мадонна Карсанова, Диана Габарашвили, Любовь Истомина.

Ирочку ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Будь счастлива и береги себя.

Суважением, Эльмира Трафова, Елена Яровая, Анфиса Буюклиева, Цветелина Стойкова, Надежда Ляпина, Наталия Сацерадзе, Дора Сосницкая, Елена Емельнченко.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Желаем вам самого что ни на есть крепкого здоровья, узнавать побольше интересных новостей, счастливо живите, и пусть Господь хранит вас и ваших близких родственников и друзей от всех невзгод.

Суважением, сотрудники Института кардиологии имени Михаила Цинамдзгвришвили, Института неврологии имени Петре Сараджишвили, Института физиологии и Центра экспериментальной биомедицины имени Иванэ Бериташвили.

Поздравляем с 70-летием Люду ПОПЛАДЗЕ

Желаем долгих Люде жизни дней, Счастливых видеть внуков и детей, Хорошее пусть будет все реально, Побольше в жизни добрых новостей.

Семья Пожановых и подруги.

Нину ГУБЕЛАДЗЕ поздравляем с 60-летием со дня рождения.

Желаем жить в радости, быть любимой, а самое главное, помнить наше светлое безоблачное детство.

Подруге детства Ниночке Привет сердечный шлем, Напишем без ошибочки Стишок и песнь споем. Поздравим с днем рождения, Подарим ей любовь, Пусть будет наслаждение Всегда, везде. И вновь... Мы вспомним детство светлое, Весну и дали звезд, Напишем мы советы ей, Заглянем в море грез. Пусть жизнь твоя реальная Будет полна любви! Вернемся в детство дальше! Счастливо ты живи!

Суважением, твои подруги детства Ирина и Анна Орфаниди.

Ирину ОРФАНИДИ от всей души поздравляю с днем рождения.

Очень хочу, чтобы ты была всегда счастливой и чтоб дети в внуки были достойны тебя, мужа Ореста и ваших предков.

Ирина! Я тебе желаю Света, любви и красоты. Тебя всегда я вспоминаю, Во сне дарю тебе цветы. Чтоб выглядела ты красивой И безупречной ты всегда, Чтоб каждый день была счастливой, Хотя идут дни и года. Пускай таинственной дорогой Придет туда, где детства свет. Поговорим, вспомним о многом И, как всегда, ты дашь совет. Ирина! Пусть Господь Всевышний Хранит тебя от бедствий всех! Любить желаю тебе ближних. Пусть в жизни будет лишь успех!

Твоя сестра Анна.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
железный друг женщины

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.



И ЭТО ВСЕ ДЛЯ НИХ!

**Электронные новинки
выпускаются не только
для людей, но и для
братьев наших меньших.
Специалисты придумали
много хитростей,
чтобы упростить
до максимума жизнь
домашних животных.**

Наши лохматые друзья, может, и не поймут всей прелести навороченных электронных новинок, зато их хозяева уж точно оценят удобство. И так, что может предложить нам зооиндустрия на сегодняшний день?

Для естественных нужд

Автоматическая миска для собак не только нальет воды и насыплет корм (сухой или влажный - на выбор) вашему лохматому другу в нужной дозе и в строго определенное время, но еще пригласит его на трапезу голосом хозяина.

Технический прогресс не обошел стороной и кошачьи туалеты. Ящики с песком давно ушли в прошлое. На смену им приходят лотки, которые, после того как кошка сделает все свои дела, автоматически переворачиваются и высыпают все содержимое в расположенный снизу бункер, после чего возвращаются в прежнее положение.

Но и это изобретение - прошлый век. Теперь вы можете купить своей мурлыке самый настоящий суперсовременный туалет, который подключается к системе водопровода и, после того как кошка покидает его, струей воды смывает все лишнее в канализацию.

Время размяться

Для занятий спортом существуют специальные собачьи беговые дорожки, очень полезные в том случае, если хозяева не могут себе позволить долго выгуливать питомцев. И, кстати говоря, наши лохматые друзья гораздо более ответственно относятся к поддержанию своей спортивной формы, чем люди, а потому беговая дорожка станет для собаки любимым и очень полезным развлечением.

Вам интересно, насколько интенсивно резвится питомец в ваше отсутствие? Тогда вы должны приобрести миниатюрную веб-камеру с микрофоном. Крепится она на ошейнике kota или собаки. Видео транслируется прямо в Интернет, и вы, даже находясь на работе, можете не толь-

ко видеть, но и слышать все, что происходит у вас дома.

Не менее полезным «довеском» на ошейник послужит гаджет, который следит за физической активностью собаки. А чтобы ваш любимец всегда был на виду, на тот же ошейник можно пристроить GPS-навигатор. Этот прибор не только поможет вам найти животное, если оно вдруг вздумает потеряться, но и заранее подаст вам тревожный сигнал в виде СМС в том случае, когда пес только покинул территорию прогулок.

Из области развлечений

Маленький робот с лазерной указкой, лучом которой можно управлять через Интернет, развлечет вашего питомца, пока вы находитесь далеко от дома.

Надоели лазерные указки, а поиграть все еще хочется? Для этого случая существует другой робот, который выстреливает раз за разом теннисные мячики. А веб-камера, встроенная в аппарат, позволит вам прицелиться в безопасное место и проследить за тем, как ваш питомец гоняется за вылетающими мячиками.

Спорным, но очень забавным гаджетом является переводчик с «собачьего» на человеческий язык. Разумеется, вряд ли у вас получатся задушевные диалоги с лохматым другом, но создатели гаджета уверяют, что с такими простыми понятиями, как «хочу есть», «в туалет», «играть» и прочее, переводчик справляется вполне успешно.

Ну и, наконец, одно из самых странных изобретений для животных - ковер-самолет, разработанный швейцарскими специалистами. Шесть неодимовых магнитов могут подарить вашему коту или собачке радость свободного полета, правда, если только пассажир весит не более 2,4 кг и его рост не превышает 7 см.

«Полет» будет проходить на высоте всего нескольких сантиметров от поверхности и строго под надзором хозяина. Но и при таких щадящих условиях возникает вопрос: а захочет ли ваш питомец вообще отрываться от земли?

Поздравления

Татьяну ШЕМСУР-ПИРАНИШВИЛИ поздравляем с днем рождения и с Вербным Воскресеньем, т.к. в этом году ваш день рождения совпадает с этим праздником. Желаем хорошего весеннего настроения и пусть Господь хранит вашу семью.

**Желаем мы от всей души
Удачно все делать вершить,
Татьяне. Счастья и здоровья
И окруженной быть любовью.**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева.*

Аиду МХИТАРЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем жить весело и радостно и не забывать, что надежда умирает последней. Пусть вас окружают самые лучшие подруги! Все сложное, в том числе суета, пусть уйдут от вас.

**Не раз нас встретит по средам
Наша красавица Аида.**

**Желаем много света вам,
Красивой быть, неповторимой.**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Алла Титвинидзе, Светлана Кожевникова.*

Геorgia СЕВАСТИДИ поздравляем с Вербным Воскресеньем и днем рождения.

Желаем быть всегда красивым, стройным и трудолюбивым. Ведь недаром ваше имя переводится с греческого как «земледелец». Пусть все хорошее всегда будет с вами.

*С уважением, Мария Саввиди, Анатолий
Цагариди, Автандил Бостаниди, Севиль
Енчиева, Жанна Еджубова, Ирина и Анна
Орфаниди, Алла Караиланиди, Зоя
Эвлиди, Валентина Гладко, Нина Харацци,
Каха Херхеулидзе, Нино Ломидзе,
Марина Петросян, Иза Гобечия, Йоргос
Спиранди, Мира Триандафилиди.*

Подругу детства Ирину ОРФАНИДИ поздравляю с днем рождения.

Несмотря на все трудности, которые переживает твоя историческая родина Греция, будь Жизнерадостной, оставайся всегда такой, какой была ты в далеком детстве.

*С уважением,
твоя подруга детства
Нина Губеладзе.*

Ирину ОРФАНИДИ поздравляю с днем рождения.

Всегда улыбайся, радуйся солнцу и жизни. В нашей памяти ты всегда добрая, любимая, ласковая. Оставайся такой на всю жизнь. Пусть Господь Всевышний хранит тебя, твоих подруг и твой семейный очаг.

*С уважением,
Медия Чхаидзе, доктор биологических
наук, почетный член Национальной
академии Грузии.*

Знакомства

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

**Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.**

Чайная церемония



Уютные кухонные аксессуары помогут сделать чаепитие более комфортным. Например, забавная грелка на чайник в виде вязаного петушка найдет и эстетическое, и практическое применение в каждом доме. Она украсит стол и не даст чаю остыть слишком быстро. Кстати, отличный подарок при походе в гости, особенно если он сделан своими руками.

Как приятно вечером расположиться на уютном диване и насладиться ароматным свежесваренным чаем! Оставим позади суету и волнения городских будней. А если нагрянули гости – можно устроить чайную трапезу в гостиной или на кухне.

Эх, конфетки-бараночки! Самовар – в былые времена главный хозяин на столе наших бабушек – становится культовым предметом чаепития и сегодня. Большой, расписной, важный!

А с ним на укрытом вышитой скатеркой столе фарфоровая чашечка с блюдечком, маленькая серебряная ложечка, щипчики для сахара, хрустальная вазочка с любимым вареньем, бублики с маком. И конечно, разговоры, разговоры – до самого утра!

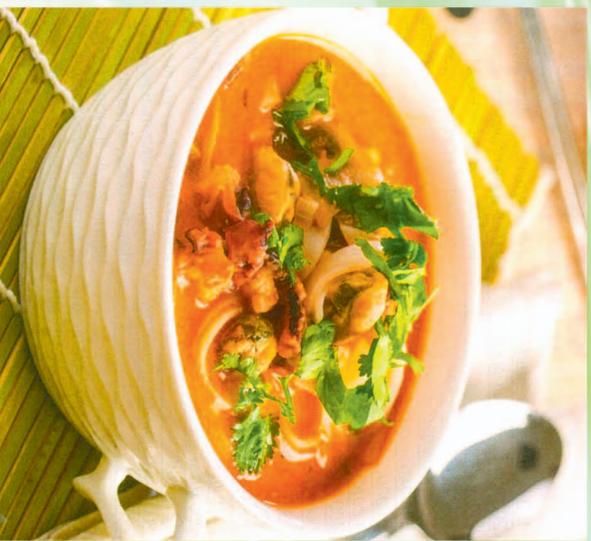


Париж, Венеция, Барселона, Стокгольм и другие города ваших странствий... Подставки под горячие чашки не только предохраняют столешницу от порчи и грязных пятен, но и напоминают о путешествиях в дальние страны, откуда они привезены. Опять-таки – еще одна тема для беседы: всегда есть чем занять гостей.



Долой чайные пакетики! Древние традиции японской чайной церемонии предъявляют высокие требования к заварному чайнику. Он всегда должен быть выполнен из натуральных материалов. А нам, помимо этого, важно, чтобы он был ярким и оригинальным. Даже если это всего лишь пресс для заварки, которым мы время от времени пользуемся на работе. С красивой сервировкой и чай вкуснее!





СУП С

МОРПРОДУКТАМИ

120 г рисовой лапши, 200 г тушек кальмаров, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 6 шампиньонов, 1 лайм, 4 веточки кинзы, 400 г консервированных помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 1 л куриного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 250 мл кокосового молока, 12 мл иодий, 200 г очищенных креветок, соль.

Рисовую лапшу залить кипятком, оставить на 10 мин и откинуть на дуршлаг. Тушки кальмаров нарезать кольцами. Лук, чеснок и перец чили порубить. Грибы нарезать пластинами. С лайма снять цедру, сок отжать. Кинзу порубить, помидоры измельчить в блендере. В кастрюле разогреть масло, жарить лук с чесноком и перцем чили 5 мин. Влить бульон и довести до кипения. Добавить помидоры, лимонный сок и сок лайма, цедру, варить 5 мин. Влить кокосовое молоко, положить половину кинзы, посолить и варить 5 мин. Добавить грибы, морепродукты, варить 2 мин. В кастрюлю положить рисовую лапшу и варить 2 мин. Посыпать кинзой.

Совет: если перец чили слишком острый, то в суп лучше добавить половинку стручка.



ЛАЗАНЬЯ

С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

800-900 г замороженных белых грибов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл молока, щепотка мускатного ореха, 12 сухих листов лазаньи, 300 г твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Для начинки белые грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок и зелень порубить. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить лук с чесноком. Добавить грибы и жарить, помешивая, 15 мин. В конце положить зелень. Для соуса бешамель сливочное масло распустить, всыпать муку и, помешивая, жарить до золотистого цвета. Затем влить молоко, немного посолить и, не прекращая помешивания, довести до кипения. Добавить мускатный орех и держать на огне до загустения. Дать немного остыть. Сыр натереть на средней терке. В форму уложить листы лазаньи, половину начинки, треть соуса и треть сыра. Затем снова: листы лазаньи, начинку, соус и сыр. Запекать оставшиеся листы, соус и сыр. Запекать около 40 мин при 180 градусах.

Совет: чтобы соус бешамель получился гладким, молоко следует вливать в муку



РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА

2 яйца, 100 г шпината, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. желатина, 130 г филе слабосоленого лосося, 100 г творожного сыра, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 170 градусов. Яичные белки отделить от желтков и убрать в холод. Шпинат и петрушку вымыть, обсушить. В чашу блендера положить желтки, муку, щепотку соли, шпинат и петрушку и измельчить. Белки взбить и соединить с получившейся массой. Противень выстлать пергаментом. Получившуюся массу выложить и разровнять. Выпекать 5 мин. Дать остыть. Желатин замочить в холодной воде (5 ст. л.), оставить на 10 мин, затем нагреть, не доводя до кипения. Рыбу нарезать кубиками. Творожный сыр, сметану и лимонный сок взбить, посолить и поперчить. Влить желатин и перемешать. Получившуюся массу распределить по приготовленному коржу и уложить рыбу. Свернуть рулетом, завернуть в фольгу и убрать в холодильник не менее чем на 2 ч.

Совет: вместо свежего шпината можно взять и замороженный. Его следует разморозить и отжать жидкость.



САЛАТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

500 г картофеля, 4 помидора, 1 крупный стручок красного сладкого перца, 100 г зеленого лука с луковичками, 100 г сыра фета, 100 г маслин без косточек, по 2 веточки петрушки и базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец.

Картофель вымыть и, не очищая, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофельу дать остыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками. Стручок сладкого перца нарезать на половинки, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать колечками. Сыр фета нарезать маленькими кубиками, маслины - колечками, зелень порубить. Для соуса оливковое масло взбить с винным уксусом, посолить и поперчить по вкусу. Все ингредиенты перемешать, выложить на тарелку, полить приготовленным соусом и оставить на 15 мин. Украсить по желанию и подать на стол.

Совет: чтобы картофель не сильно разварился, в воду можно добавить 1 ч. л. уксуса или лимонного сока.

