

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЗНАВА

№32

август 2016

цена:

1,5 лари

**Жгучие тайны
крапивы** стр.40

**Средства
от похмелья**
стр.10

**Как привлечь
удачу в дом**
стр. 33

**Сам себе
доктор**
стр.8

**Одинокая звезда
Грета Гарбо**
стр.20-21

Шарлиз Терон стр.16-17

Путь от ЮАР до Голливуда



Старый стул

превращается...

Мы привыкли выбрасывать старые вещи. Но стоит ли? Ведь отслужив свой срок, предмет может перевоплотиться в нечто иное. Взять, к примеру, стул. После привычного использования его запросто можно превратить в оригинальный цветочный горшок или клумбу.



СТАРЫЕ вещи хранят особую атмосферу и настроение. Кое-где потертые, немного обветшалые, они несут в себе историю. Так что, если у вас есть стул, который вы уже не можете себе позволить поставить на кухне или в гостиной, не выбрасывайте его! Отвезите на дачу - там ему найдется применение.

Прекрасная идея - сделать из старого стула емкость для выращивания цветов. Сделать это можно, вырезав у стула дно. Вместо него в углубление можно поставить ведро или любую другую тару. Внутри насыпается земля и сажаются цветы - любые, на ваш вкус. Такую импровизированную клумбу можно расположить около крыльца. Кстати, подбирать цветы можно исходя из того, какой именно у вас стул - грубоватый деревянный, металлический с тонкими прутьями на спинке, резной с узорами и т.д. Вместо емкости вы также можете поместить в углубление натянутую сетку. Полив в таком случае станет удобным и эффективным. Лишняя вода не будет задерживаться, а начнет выходить через сетку.



ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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



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

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ГРУЗИЯ ЗАВОЕВАЛА ПЕРВУЮ МЕДАЛЬ НА ОЛИМПИАДЕ

Олимпийский чемпион Лаша Шавдатуашвили к своей золотой медали, завоеванной в Лондоне, добавил бронзовую на Играх в Рио-де-Жанейро.

Грузинский дзюдоист Лаша Шавдатуашвили завоевал бронзовую медаль на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. В поединке за третье место в весовой категории до 73 кг, он одержал чистую победу над Саги Муки из Израиля.

Таким образом, на счету Шавдатуашвили уже две медали Олимпийских Игр. Четыре года назад в Лондоне он выиграл золото в категории до 66 кг.

Вторая бронзовая медаль на Играх в Рио досталась бельгийцу Дирку ван Тикелту.

Олимпийским чемпионом в этой дисциплине стал японец Шохей Оно, победивший в финале Рустама Оруджова из Азербайджана.



Шоу-бизнес

58-ЛЕТНЮЮ ШЭРОН СТОУН ПОДОЗРЕВАЮТ В НОВОМ РОМАНЕ

58-летняя Шэрон Стоун недавно была замечена в компании мускулистого незнакомца во время шопинга в Беверли Хиллз.

Пара прогуливалась по модным бутикам и, по словам очевидцев, присматривала предметы интерьера и мебели. Актриса и ее спутник приобрели подушки и одеяла, что говорит о том, что у влюбленных серьезные планы друг на друга.

Новый поклонник всю дорогу ухаживал за актрисой, был очень обходительным



и не позволял Шэрон даже прикасаться к объемным пакетам с покупками.

Поклонники также заметили, что Стоун выглядела очень счастливой, она постоянно улыбалась и смеялась над шутками нового возлюбленного и просто наслаждалась прогулкой.

Актриса уже давно ни с кем не встречалась. Последний ее роман завершился еще в начале 2014 года с актером Дэвидом Делюисом и продлился всего пару месяцев.

ПРИНЦ ЭНДРЮ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ДЕМИ МУР

В королевском семействе разгорается скандал. Средний сын Елизаветы II, 56-летний принц Эндрю, как утверждают зарубежные источники, начал встречаться с голливудской звездой Деми Мур.

Как оказалось, Эндрю и Деми встретились не случайно. Их познакомила Сара Фергюсон — бывшая жена принца и мама двоих его дочерей Евгении и Беатрис. Сара давно увлекается Каббалой. И Деми Мур — одна из голливудских знаменитостей, которых можно считать преданными последователями этой веры. На одном из собраний каббалистов Сара в свое время и встретила Деми. Они подружились и много лет поддерживали контакт. Однажды Саре, видимо, пришла в голову мысль устроить судьбу своей подружки, которой решительно не везет в личной жизни. И во время ежегодной выставки цветов в Челси, которую регулярно посещают члены королевской семьи, Сара ненавязчиво свела Деми с бывшим мужем. Знакомство прошло удачно, и между Мур и Эндрю завязались романтические отношения.

Эта новость разгневала королеву Елизавету. За свою жизнь Эндрю доставил матери немало неприятных минут. Начать с того, что он, как и его брат Чарльз, пожелал развестись, что в то время считалось совершенно неподобающим для члена королевской семьи. Но и

после развода Эндрю не угомонился. Он начал встречаться с совершенно неподходящими для человека его статуса девушками.

Самой возмутительной, с точки зрения королевы, была его интрижка с порнозвездой Koo Stark, которой он, как говорят, даже делал предложение. К счастью, у красотки хватило здравого смысла его отклонить. В последние годы Эндрю оказался втянут в международный скандал, связанный с секс-рабынями. К счастью, его вина в этом деле доказана не была.

Что же касается Деми Мур, то, на первый взгляд, роман Эндрю с актрисой не выглядит предосудительным. Однако, как напомнили королеве ее советники, за свои 53 года Деми успела изрядно подпортить свою репутацию. В молодости она лечилась от алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Снималась во многих рискованных фильмах, включая «Стриптиз». Успела трижды выйти замуж и трижды развестись, причем последний из ее экс-супругов, Эштон Катчер, был на 15 лет моложе. Так что, вряд ли королева могла считать Мур подходящей кандидатурой на роль подружки своего сына...



ПРИНЦЕССА НОРВЕГИИ МАРТА ЛУИЗА ПОДАЛА НА РАЗВОД

Печальные новости поступили из королевского дворца в Осло: принцесса Марта Луиза официально разводится с мужем, норвежским писателем Ари Микаэлом Бенем. В сухом и лаконичном сообщении на официальном сайте королевской семьи 44-летняя принцесса подтвердила развод и сказала, что они с супругом «больше ничего не могли сделать». Причины расставания не указываются.

«Последнее время мы все время жили отдельно друг от друга. Наш брак закончился, но мы останемся вместе как родители наших детей», — сказала принцесса в своем заявлении.

Марта Луиза и Ари Бен воспитывают троих дочерей — 13-летнюю Мод Анжелику, 11-летнюю Лею Исадору и семилетнюю Эмму Талулу. После развода бывшие супруги планируют оформить совместную опеку над ними. По словам принцессы, дети — самый болезненный вопрос в этом разрыве. «Я чувствую вину, потому что больше не могу сохранить семью, которую заслуживают наши дети. Но мы надеемся и верим, что нам удастся сохранить дружеские отношения в будущем, несмотря ни на что».

Принцесса Марта Луиза и Ари Бен — не первая монаршая пара, которая переживает развод. В 1996 году состоялся развод принца Чарльза и принцессы Дианы, но тогда это событие было ожидаемым. В центре скандала оказался роман принца с его давней подружкой Камиллой Паркер-Боулз, на которой он женился спустя восемь лет после трагической гибели леди Дианы. После развода принцесса Диана лишилась права называться Королевским Высочеством, однако, будучи матерью наследников престола, Диана продолжила исполнять некоторые обязанности члена королевской семьи.



Развод также не миновал другую пару из британской королевской семьи — принца Эндрю, младшего сына королевы Елизаветы II, и герцогиню Йоркскую Сару Фергюсон. Пара объявила о расставании спустя шесть лет после свадьбы и официально развелась через четыре года. Супругам удалось сохранить дружеские отношения, а сама Фергюсон заявляла, что они с принцем — самая счастливая разведенная пара в мире. Сара Фергюсон, как и Диана, лишилась права называться Королевским Высочеством. Чтобы сохранить титул герцогини Йоркской, Сара Фергюсон не решилась вновь выйти замуж официально.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

80% преждевременных инфарктов и инсультов можно предотвратить, если правильно питаться и начать заниматься спортом. Но всем ли показаны физические нагрузки? Какие тренировки подходят для сердца?

Тренируем сердце

Ходим пешком

Наиболее полезно для сердца ходить пешком с палками, напоминающими лыжные. Такие кардиотренировки рекомендуется проводить не реже трех раз в неделю, а еще лучше - ежедневно, минут по 45. Пользу они окажут не только сердцу, но и всему организму. Под действием правильных физических нагрузок активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, а это не допустит появления артрозов, артритов и других проблем с суставами.

Во время спортивных занятий у многих появляются разные неприятные симптомы.

Самые распространенные из них.

Появилась боль в боку

Она, как правило, не связана с сердечными заболеваниями. Однако, если человеку 60 лет, советуем прекратить тренировки, сделать ЭКГ и пройти обследование. Боль в боку может возникнуть и из-за неправильного дыхания во время бега. Старайтесь выдыхать на каждые 3-5 шагов. Причиной регулярно повторяющейся боли в правом боку может быть и желчный пузырь. Бывает, что физические нагрузки вызывают его спастические сокращения. Это не является противопоказанием, но не стоит перегружаться. Если возникла резкая боль в боку, остановитесь. Пусть ритм сердца стабилизируется. Как правило, через 5-10 минут боль пропадает.

Кружится голова

Случаются даже обмороки. Причина - перераспределение крови в организме. Иногда во время физических нагрузок ее не хватает го-

ловному мозгу. Но в этом ничего опасного нет. Особенно часто это происходит с гипотониками. Можно немного полежать с поднятыми вверх ногами. Но, как правило, все само собой приходит в норму. Главное в этой ситуации - не паниковать. Причиной может быть и падение уровня сахара в крови. А значит, надо съесть что-то сладкое, даже если тошнит. Через 3-5 минут человек придет в норму.

В любом случае нельзя тренироваться натощак. За час-два до тренировки нужно обязательно поесть, желательно углеводы. Они дают быструю энергию и сжигаются во время тренировки. Не бойтесь съесть перед занятиями даже маленькую шоколадку. А вот сразу после них есть не стоит - углеводы отложатся в жир.

Пришли домой - заболела спина

Иногда она болит даже независимо от физических нагрузок. И не всегда с этим надо идти к врачу. В 90% случаев боль в спине не опасна. Если она связана с накоплением молочной кислоты в мышцах, то это свидетельствует лишь о том, что человек хорошо потренировался или просто нагрузил непривычную к работе мышцу после длительного перерыва. Насторожить должна очень сильная боль, которую вы прежде никогда не испытывали. Если же боль тянущая, иногда резко о себе напоминающая, можно продолжать регулярно двигаться. Источником такой боли являются мышцы и связки. Это естественно для позвоночника, если человек уже немолод.

И. Селина,
кардиолог, врач II категории.

На каждый день

✓ При хроническом гнойном отите свежеприготовленный сок чеснока смешайте с водой в соотношении 1:3 и закапайте 10 капель в ухо, предварительно очистив его. Через 15 минут поверните голову так, чтобы сок вытек из уха. Курс лечения - 2 недели. Или...



✓ Вырежьте сердцевину баклажана, залейте в нее тыквенное масло, закройте сердцевину, испеките баклажан в духовке и отожмите масло. Храните его в холодильнике. Если такое масло теплым закапать в больное ухо, боль тотчас прекратится.

✓ Для улучшения слуха ежедневно за 15-20 минут до сна кашку из зубчика чеснока смешайте с 2-3 каплями камфорного масла. Заверните смесь в марлю и вставьте в ухо, которое плохо слышит. Держите до ощущения жжения, после чего выньте марлю и выбросьте. Курс - 10-15 дней.

Новости

✿ Ученые создали таблетки от карриеса. Их можно будет назначать даже детям.

✿ Во Франции проходит клинические испытания аппарат искусственной поджелудочной железы, который предназначен для больных сахарным диабетом I типа. Он позволяет автоматически контролировать уровень сахара в крови и делать инъекции инсулина.

✿ Прозрачный «пластырь» с крошечными вкраплениями золота сделан из графена и предназначен не для украшения, а для контроля за уровнем сахара в крови и ввода в организм диабетических лекарств.

✿ Японские биологи сообщили о создании мини-печени, выращенной в пробирке из стволовых клеток.

✿ Американские онкологи вот уже несколько лет «обучают» иммунные Т-клетки атаковать злокачественные опухоли. И вот, наконец, добились первых успехов. Теперь они собираются лечить безнадежных больных раком.

✿ Российские ученые как никогда близки к созданию единого противоядия от змеиных укусов, способного справляться с ядами 28 различных видов змей. Важно, что это противоядие не требует особых условий хранения.

Слабое место - придатки

Мое слабое место - придатки. Чуть переохладилась - снова боль и резь внизу живота! Устала уже пить антибиотики, да и помогают они ненадолго. Как вылечиться от этой напасти?

А. Прудникова.

Воспаление придатков (аднексит) - совсем небезобидное заболевание! Оно не просто причиняет сильную боль, но и нарушает выработку женских половых гормонов, ухудшает иммунитет, а также приводит к образованию спаек в органах малого таза и даже к бесплодию. Вылечить болезнь выбранными наугад антибиотиками нельзя. Это не только вредно, но часто неэффективно, поскольку болезнь могут вызывать разные причины. Поэтому сначала надо тщательно обследоваться. Сначала нужно сдать анализы, так как возбудителями аднексита могут быть стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, микобактерии туберкулеза, гонококк и т.д. Кроме того, воспаление придатков могут вызывать не только половые инфекции, но и хронические - тонзиллит, гайморит, воспаление почек и даже невылеченный кариес. Так что, если не устранить эти проблемы, обострения болезни будут повторяться снова и снова.

И. Ващенко, гинеколог, врач I категории.

Луковицы нарцисса от мастита

При мастите 2-3 раза в день на 20-30 минут прикладывайте к больной груди смесь из очищенных и измельченных луковиц нарциссов и ржаной муки (соотношение такое, чтобы получилась очень густая кашица). Затвердевшую массу смойте теплой водой.



Это один из самых противоречивых диагнозов. Часто, не зная правды, женщины соглашаются на операцию. На наши вопросы отвечает эндovasкулярный хирург Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова Дмитрий Акинфиев.

МИОМА МАТКИ

- Миома матки может переродиться в рак?

- Это доброкачественная опухоль. Даже не опухоль, а дефект развития одной мышечной клетки. С миомой риск заболеть раком такой же, как и без нее.

- Миома является причиной бесплодия?

- Лишь в 3 процентах случаев. К сожалению, около 50 процентов операций проводятся по показанию «лечение бесплодия». Большую опасность представляют послеоперационные рубцы, их не всегда удается хорошо ушить. В связи с этим повышаются риски разрыва матки и вставания плаценты. Поэтому врачи без необходимости стараются не оперировать женщин, планирующих беременность.

- Если женщине поставили такой диагноз, нужно ли ей обследоваться на гормоны?

- Уровень гормонов не влияет на рост узлов, поэтому дорогостоящие анализы не внесут ясности. И если лечащий врач предлагает вам такого рода обследование, стоит усомниться в том, что он понимает природу этого заболевания и назначит правильное лечение.

- Правда ли, что сауна и загар при миоме противопоказаны?

- Нет ни одного достоверного исследования, которое демонстрировало бы связь между банными процедурами и ростом миоматозных узлов. Просто во всем надо соблюдать меру.

- Действительно ли удаление матки (гистерэктомия) - самый эффективный метод лечения?

- Даже простая операция может вызвать осложнения вплоть до летального исхода. Неслучайно в обиходе врачей присутствует

фраза: «Лучшая операция - та, без которой удалось обойтись». Российские гинекологи женщин с миомой отправляют на операцию, если опухоль быстро растет, имеются боли, подслизистое расположение узла, сочетание миомы с опущением или выпадением матки. В мировой практике показаний меньше: сильные боли, обильные кровотечения, рак шейки матки или яичников! Удаление матки - последний шаг в списке возможных методов лечения. Опасайтесь врачей, которые уверяют, что подобные операции выполняются тысячами, осложнений почти нет и вы быстро вернетесь к обычной жизни.

- Нужно ли лечить миому?

- Если узлы не деформируют полость матки и не вызывают обильные и болезненные менструации, чувствования давления на мочевой пузырь, грамотные врачи обычно предлагают повременить с лечением и ограничиться наблюдением. Рост опухоли - непредсказуемое явление, поэтому оценивать его лучше на протяжении длительного времени.

- Часто при диагнозе миома матки первым делом проводят выскабливание...

- Выскабливание полости матки проводится по строгим показаниям, к которым относятся:

- выявленные на УЗИ полипы;
- гиперплазия эндометрия;
- маточные кровотечения неясного происхождения;
- жалобы на кровянистые выделения между менструациями.

Во всех остальных случаях достаточно сделать

биопсию эндометрия. Эта безболезненная амбулаторная процедура проводится без наркоза и дает возможность врачу получить информацию о состоянии слизистой оболочки матки (эндометрия). Но этот диагностический метод не дает никакой информации о состоянии миоматозных узлов (как это нередко объясняется пациенткам). Оно необходимо только для исключения проблем с эндометрием.

- Бытует мнение, что даже маленькую миому нужно удалять - «для профилактики».

- Невозможно прогнозировать, как поведут себя узлы, и предсказывать прогноз развития заболевания. При выборе метода лечения врач не может руководствоваться своими собственными предположениями о том, как будет развиваться заболевание и к каким последствиям может привести бездействие пациентки. Миома матки непредсказуема, поэтому оценивать заболевание нужно в динамике. Обязательно учитывать, наличие жалоб, возраст пациентки и ее планы на беременность. Кстати, эта опухоль может исчезнуть во время климакса.

- Правда ли, что с миомой уже не удастся родить?

- Миома матки практически никогда не бывает причиной бесплодия, но может быть причиной невынашивания беременности. Не всегда перед беременностью необходимо удалять миоматозные узлы. Врач должен принять правильное решение: что для женщины будет более рискованным - беременность с такими узлами или беременность с рубцами на матке после удаления узлов.

Лучшая операция - та, без которой удалось обойтись.

Опять о курении

Как сообщает Всемирная организация здравоохранения, в Грузии от вызванных курением сигарет заболеваний гибнут от девяти до одиннадцати тысяч человек в год. Яды, содержащиеся в дыме сигарет, достигают всех клеток в организме и вызывают разрушительные изменения, которые курильщик на протяжении многих лет не ощущает. В итоге – рак легких, кожи, матки, полости рта, желудка... Причиной смерти мужчин в возрасте 40-69 лет от рака в 40-48% является никотин, 90-95% случаев рака легких связано с курением.



Согласно данным медиков, каждая сигарета сокращает жизнь в среднем на пять минут. Дети курильщиков раньше и чаще начинают курить, чем их сверстники некурящих родителей. Растет в Грузии и число онкологических заболеваний. Количество больных раком легких возросло и среди некурящих, что объясняется пассивным курением. В семьях курящих родителей дети в два и более раз чаще болеют бронхиальной астмой. Курение отрицательно влияет на беременность, зачатие, развитие ребенка, способствует импотенции и раку половых органов.

Говорят, что женщины биологически сильнее мужчин, они быстрее справляются с всякими болезнями, но никотин им вредит больше, чем мужчинам. Девушки, которые начинают курить до периода полового созревания, хуже развиваются физически, задерживаются в росте, имеют меньший объем грудной клетки, болеют бронхитом. И это не преувеличение, когда мы нередко слышим: не кури, а то быстро состаришься!

Следствием курения у женщин является также преждевременное старение тканей лица, т.к. никотин вызывает спазмы мельчайших сосудов-капилляров. Черты лица заостряются, кожа теряет здоровый вид, становится бледной, с желтым оттенком.

Табачный дым отрицательно действует не только на красоту женщин, но и на чувствительную гормональную систему. Согласно мировой медицинской статистике, гипотрофией щитовидной железы среди курящих женщин болеют свыше 30 процентов, а среди некурящих - в 5-6 раз меньше.

Как правило, никотин и окись углерода очень вредно действуют на нервную систему. Сначала никотин расширяет сосуды мозга, но затем наступает их сужение, а у заядлых курильщиков – отвердевание. Это приводит к кислородному голоданию мозговой ткани. Потому курение только временно снижает усталость, сонливость, а затем наступает замедление мыслительных процессов.

Никотин ведет к закупорке одного или более кровеносных сосудов. Больше всего страдают ноги курильщика. Поначалу все ограничивается чувством холода и онемением в ногах, но в худшем случае дело может дойти даже до отмирания конечностей и ампутации. Кроме того, от курения на кончике и боковых частях языка могут появиться наросты, похожие на папилломы, они постоянно увеличиваются, мешают говорить и воспаляются. При удачном раскладе рак может перейти на всю челюсть. Очень многие любят покурить во время застолья. Именно такое сочетание никотина и алкоголя вызывает одно из самых частых опухолевых заболеваний – рак гортани.

Исследования показали, что дети, матери которых курили во время беременности, уже к 7-8 годам чаще набирают избыточный вес. Риск избыточного веса возрастал пропорционально числу выкуриваемых будущей матерью сигарет: каждые новые 10 сигарет в день увеличивали его на 15-17 процентов.

Как считают специалисты, бросать курить лучше спонтанно. Курильщики, которые бросают курить под влиянием импульса, имеют больше шансов на успех. Люди, бросающие курить в порыве минуты, чаще успешно избавляются от вредной при-

вычки на более длительный срок, чем те, кто планирует это заранее. Почти две трети курильщиков, которые спонтанно пытались бросить курить, все еще не курили через полгода после этого импульсивного решения, по сравнению с 42 процентами от числа тех, кто планировал завязать заранее.

Еще в 2003 году был принят закон «О контроле табака в Грузии», согласно которому курение табачных изделий запрещается в дошкольных, школьных и медицинских учреждениях, а также в учреждениях, предназначенных для лиц до 18 лет. Запрещено также курить в закрытых помещениях различных учреждений и организаций, а также в местах массового скопления людей, в помещении объектов общепита, где запрещена реализация и употребление крепких спиртных напитков, а также в любом общественном транспорте, где продолжительность рейса не превышает четырех часов. Закон обязывает указанные учреждения и организации проводить активную антитабачную пропаганду, вывешивая плакаты о вреде сигарет и о запрете курения в неположенных для этого местах. Согласно закону, необходимо выделять специальные помещения для курильщиков.

Как показала жизнь, о существовании этого закона уже мало кто помнит. Кроме того, многие его пункты вообще не реализуются. Желательно, чтобы правительство нашей страны проявило более эффективные меры в борьбе с курением, а также оказало содействие в создании законодательной базы, которая могла бы регулировать данную сферу по примеру многих развитых стран мира.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Не навреди!

**Любите гречку?
Знайте меру**

Гречка богата железом, калием, магнием и цинком. Каша из гречки хорошо усваивается организмом. Но если есть эту кашу часто и помногу, организм начинает терять кальций. А дефицит этого микроэлемента приводит к снижению плотности и прочности костей. Этот эффект усиливается из-за содержания в гречке железа и фосфора.

**Камни в почках
из-за цинка?**

Потребление продуктов с высоким содержанием цинка способствует образованию камней в почках, предупреждают американские исследователи. Они изучили взаимодействие цинка с оксалатом кальция и других минералов, которые образуют камни в почках. Оказалось, что изменение уровня оксалата в моче (фактор риска для камней) наблюдается также с пищей, содержащей цинк. Ученые напоминают, что много цинка содержится в красном мясе, мясе птицы и морепродуктах, таких как крабы и омары.

**Грейпфруты влияют
на женские гормоны**

Если регулярно употреблять грейпфруты, может повыситься уровень женских половых гормонов. Рискуют здоровьем те женщины, которые пьют много грейпфрутового сока и при этом принимают гормональные таблетки. Чтобы не навредить организму, не ешьте эти фрукты и не пейте сок из них ежедневно.

Один фрукт или один стакан сока 1-2 раза в неделю - безопасная доза.



Яблоко в разрезе

- ☛ Кожура яблока состоит из клетчатки, которая очищает кишечник.
- ☛ Витамины в яблоке живут под шкуркой, так что поедая очищенный фрукт, вы лишаете себя изрядного количества витаминов.
- ☛ Рядом с сердцевинной яблока больше всего веществ, улучшающих иммунитет.



Быстро повышаем гемоглобин

**ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЭТО СДЕЛАТЬ
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ.**

✓ При сниженном уровне гемоглобина налегайте на мясо - нежирную свинину и говядину. При длительной тепловой обработке железо разрушается, поэтому гуляш и котлеты пользы не принесут, а вот из шашлыка или отбивной усвоится около 30% железа.

✓ Хорошо повышает гемоглобин говяжья печень. Готовьте ее на пару, отваривайте, делайте из нее паштет с обжаренным луком и вареной морковью.

✓ Много железа в отварном языке. Ешьте его хотя бы по 50 г в день.

✓ Приготовьте «железную» смесь. Пропустите в мясорубке по 200 г изюма, кураги, чернослива, грецких орехов, 1 лимон с цедрой и смешайте с медом по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ Налегайте на цитрусовые: витамин С, которым они богаты, поможет организму усвоить железо. Его много также в киви, гранате, клубнике, крапиве.

✓ Чтобы быстро повысить гемоглобин в крови, пейте гранатовый, морковный, клюквенный и свекольный

соки, можно употреблять смесь морковного и свекольного соков.

✓ Обязательно ешьте по 1/4 грамма каждый день.

✓ При анемии полезны ягоды: клубника, черника, малина, черная смородина. Ешьте хурму, фейхоа, сливы.

При анемии противопоказаны кофе и крепкий чай. Они вымывают железо и кальций из организма. Откажитесь от них хотя бы на время лечения анемии.



✓ Много железа в гречке. Сочетайте с ней салаты из свежих овощей с укропом, петрушкой.

✓ При пониженном гемоглобине полезна красная рыба, красная икра, яичный желток, морепродукты. Из этих продуктов организм усваивает около 11% железа.

✓ Настой из плодов шиповника также поможет повысить гемоглобин. Горсть ягод залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в термосе ночь. Пейте с медом по 1/2 стакана несколько раз в день перед едой. Напиток полезен и для детей, и для взрослых.

P.S. Если повысить гемоглобин в крови не удалось с помощью диеты, обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением и не принимайте без назначения препараты железа.

Н. Павленко, диетолог, врач I категории.

От ангины полощу больное горло подогретым виноградным вином.

Как-то раз заболел ангиной, а дома, как назло, не оказалась никаких лекарств от нее. Боль в горле становилась все сильнее. Что было делать? Ведь время нельзя упускать! И тут пришла в голову мысль - а что, если попробовать прополоскать горло вином? Хуже уж точно не будет. Ведь в вине спирт - сильнейшее дезинфицирующее средство, органические кислоты и фенолы - сильные бактерицидные вещества. И что вы думаете? После первого же полоскания наступило улучшение, причем вместе

с выплевываемым вином отходили гнойные пробки - это было видно даже невооруженным глазом. А после 2-3 полосканий полностью выздоровел. Вино перед полосканием слегка подогревал. После этого случая много раз проверял эффективность рецепта, и всегда с успехом.

P.S. Для полоскания не важны марка и сорт вина - подойдет и сухое, и десертное, и собственного приготовления. А от водки такого эффекта не было.

В. Самойлов.

Знакомая посоветовала лечить варикоз медом

Несколько лет назад пожаловалась врачу на боли в ногах. Оказалось, варикоз. Знакомая подсказала медовый рецепт от этой болезни, и я стала лечиться. У меня как раз без толку стояла 3-литровая банка меда. Соседка подарила, а я его не ем. На ткань наносила слой меда и прикладывала к проблемным местам на но-

гах. Сверху обматывала полиэтиленом и закрепляла широким бинтом. В первый день компресс держала 2 часа, во второй и третий - 4 часа, а потом оставляла на всю ночь. Курс лечения долгий - 45-50 дней, но зато после него вены спрятались и не портили внешний вид ног.

И. Рязанцева.

Склонность к укачиванию может испортить и поездку на дачу, и перелет, и морской круиз. Но... обмануть себя нетрудно!

КАК НА КАРУСЕЛИ

Перехитрить мозг

Укачивание (или кинетоз) возникает оттого, что в мозг поступает двойной сигнал: зрение дает одну информацию, а вестибулярный аппарат - другую. Глаза видят, что вы дви-

жетесь, а на самом деле - сидите. И начинается разлад: дурнота, неприятный привкус во рту, головокружение... Надо за-

ставить мозг поверить, что движения нет. Постарайтесь не крутить головой, смотрите вперед и вдаль, обязательно по направлению движения или просто закройте глаза и вздремните.

Лучшее место

В самолете лучше занять место у прохода в се-

редине салона; на теплоходе или пароме качка меньше ощущается в середине корабля; в машине лучше сесть спереди. Проявления кинетоза могут усилить неприятные или слишком сильные запахи,

ОСТРЫЙ ПРИВКУС ИМБИРЯ

Да, простой имбирь помогает справиться с тошнотой и головокружением: его острый, свежий вкус тонизирует слизистую рта, заставляя подавать в мозг отвлекающие сигналы. Поэтому, чтобы любая поездка была в радость, запаситесь имбирными леденцами или засахаренным имбирем.



а вот свежий воздух, наоборот, помогает. Не пользуйтесь духами в дорогу

Ничто не помогает!

Возможная причина - остеохондроз или недавняя травма...

Если, несмотря ни на какие меры, включая таблетки от укачивания, каждая поездка превращается в мучение, следует обратиться к отоларингологу, а лучше - к отоневрологу.



сами и попросите не дельт этого спутников.

Танцуют все!

Ученые доказали, что физически тренированные люди значительно легче справляются с укачиванием, потому, что их вестибулярный аппарат работает лучше. С этой точки зрения исключительно хороши занятия танцами, особенно вальсирование, плавание и пробежки. Кстати, женщины больше

склонны к кинетозу во время менструации, так что, по возможности, лучше не планировать поездку на эти дни.

Есть, спать, болтать

Накануне путешествия постарайтесь выспаться. За час-полтора до поездки съешьте кашу или творог с хлебцами. Влияние алкоголя на вестибулярный аппарат известно, поэтому - без спиртного. Держите под рукой леденцы, яблоко, жевательную резинку - жевание и сглатывание облегчают симптомы. Меньше укачает за разговорами, а пение вообще идеальный вариант, если уместно, конечно.

Каждую весну от цистита спасаюсь пшеном

От хронического цистита мучаюсь каждую весну и осень. Чтобы болезнь поскорее отступила, готовлю домашнее лекарство из пшена. В этом злаке содержится много калия, а он очень полезен мочеполовой системе. Пшенка замеча-

тельно чистит почки, выводит из них песок и мелкие камни. При воспалении мочевого пузыря промываю 2 ст. ложки крупы и заливаю их 2-мя стаканами кипяченой воды. Довожу до кипения, непрерывно помешивая. Даю настояться минуту,

затем процеживаю. В течение первого дня обострения принимаю по 1 ст. ложке каждый час. На второй день пью снадобье по 3 ст. ложки каждый час. С 3-го по 7-й день принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Д. Родимова.

✓ **Морковь.** Свежую тертую морковь или сок употребляйте сразу после приготовления, натощак (не больше стакана в день). Из отварной моркови витамины усваиваются лучше и количество антиоксидантов в ней увеличивается в три раза. Варите ее в кожуре без соли 20 минут, тушите в масле 6 минут.

Овощи: максимум пользы

✓ **Картофель.** Лучше варите на пару. Если в воде, то бросайте в кипящую подсоленную, а не в холодную. Из отвара вытаскивайте сразу. Кожуру не снимайте - так разру-



шается только 25% витаминов, а без нее все 40%.

✓ **Свекла.** Кладите в кипящую воду, соль не добавляйте. Кожуру и корешок не срезайте. Витамины лучше сохраняются, если запечь в духовке, завернув в фольгу. Свекльному соку нужно дать отстояться 2-3 часа, пить перед обедом и ужином по 1/3 стакана.

Достаточно одной морковки в день

Медики рекомендуют женщинам как можно чаще включать в меню блюда из моркови и помидоров. Оказалось, что чем больше женщина ест моркови и томатов, тем меньше вероятность, что у нее разовьется рак яичников. Причем для женщин предклимактерического периода приветствуются помидоры, а для женщин периода менопаузы - морковь. Достаточно одной морковки в день и 100 г томатного сока в неделю.



КЕФИР ИЛИ РАССОЛ?

Как избавиться от похмелья? Эти советы пригодятся тем, кто не может устоять перед зеленым змием.

✓ **Тошнит.** Выпейте 2-3 стакана чуть теплой воды небольшими глотками. Да, трудно. Но как только промоете желудок, поймете, насколько станет легче. Справиться с тошнотой поможет и чай с имбирем: кусочек корня залейте водой и кипятите под крышкой около 7 минут. Пейте с медом медленно.

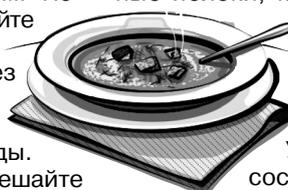
✓ **Очищаемся от токсинов.** Похмелье - это отравление алкоголем. Оттягивать на себя токсины могут сорбенты. По-хорошему принимать их надо перед тем, как лечь спать. Утром их тоже можно выпить. Это активированный уголь: 1 таблетка на 10 кг веса. Разотрите в порошок, размешайте в 1/2 стакана воды, выпейте и через несколько часов повторите. «Полифепан»: 3 ст. ложки лекарства залейте 2 стаканами воды. Через 2 часа повторите прием. «Полисорб»: 2 ст. ложки размешайте в 1/2 стакана воды. Повторите прием еще 2 раза через каждые 2 часа. «Фильтрум»: сразу примите 5-6 таблеток и запейте 2 стаканами воды. «Смекта»: 1-2 пакетика размешайте в 1 стакане воды, повторите прием через 2 часа.

✓ **Убираем головную боль.** Помогут аспирин, «Алказельцер», «Антипохмельий», «Зоракс» или другое антипохмельное средство, которое продается без рецепта. Лучше покупать шипучки - они быстрее всасываются в организм. Сгодится и обычный цитрамон. Некрепкий сладкий чай, пара ложечек меда, горсть изюма или сладкие фрукты тоже помогут.

✓ **Боремся с обезвоживанием.** Лучше всего для этого подходит лечебно-столовая минеральная вода. Перед употреблением выпустите из нее газ. Или пейте обычную воду, но добавьте в нее лимонный сок.

✓ **Запасаемся рассолом.** Моченные яблоки, квашеная капуста и огурцы, рассол, кефир с низкой степенью жирности, тан или айран - ваши помощники. Укус только усугубит состояние.

✓ **Подбираем меню.** Через 2-3 часа после того, как



Не похмеляйтесь! Вашему организму и так тяжело справиться с алкогольной интоксикацией. Не доводите его до предела.

промыли желудок, сняли головную боль и приняли сорбент, наверняка захочется поесть. Вас спасут куриный бульон, солянка, рассольник, холодное отварное мясо с соленым огурчиком или кавказский хаш.

✓ **Отказываемся от похмельной рюмки.** Наверняка, глядя на ваши страдания, найдутся добрые люди, которые предложат лечить подобным. От такого лечения лучше отказаться. Ваш организм и так пытается справиться с алкогольной интоксикацией, а вы ему только добавляете работы. Сердце, печень и поджелудочная могут не выдержать.

✓ **Принимаем контрастный душ.** Нет, в баню не надо: пожалейте сердце. Не повредит разве что контрастный душ - по 20-30 секунд горячей и холодной воды. Причем начинать нужно с горячей, затем переключить на холодную - и так повторить 5-6 раз. Это избавит от отеков, смоев токсины.

✓ **Идем дышать свежим воздухом.** На улице постройте пройтись быстрым шагом. Чем больше подвигаетесь, тем больше кислорода попадет в организм, и продукты распада алкоголя выведутся быстрее. Но физические нагрузки должны быть умеренными.

И. Пономарев, врач-нарколог.

Если врос ноготь...

Знакомая пожаловалась на боль от вросшего ногтя. Посоветовала ей дезинфицирующую ванночку, которая устранила припухлость и удалила микробы. В 3 л горячей воды надо добавить аптечный флакон настойки календулы и 10 капель эфирного масла чайного дерева (продается в аптеке), всыпать 200 г морской соли и 2 чайн. ложки соды, положить пучок мяты. Распаривать ноги в течение 20 минут, затем просушить полотенцем. После этой процедуры можно приступить к удалению ногтя: протереть спиртом или водкой проблемный участок, аккуратно отодвинуть кожу от ногтя и подрезать его с помощью маникюрных ножниц, затем закруглить край пилочкой. После процедуры на больное место надо нанести раствор прополиса. Ванночки нужно повторять еще 2-3 дня.

И. Земляникина.

Ожирение и болезни

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ИМЕЕТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ. ЧЕМ ЭТО ЧРЕВАТО?

1. Диабет II типа. При ожирении нарушается чувствительность организма к инсулину, сбивается углеводный обмен и растет уровень сахара в крови. У 2 из 3 человек, страдающих ожирением, развивается тяжелейшее заболевание - сахарный диабет II типа. Вероятность развития сахарного диабета у полных людей возрастает в 9 раз, а у людей с ожирением - в 40 раз.

2. Бесплодие. Жировая ткань вырабатывает гормоны. При избытке жировых клеток возникает гормональный дисбаланс, сбивается менструальный цикл, и в конечном счете возникают нарушения, ведущие к бесплодию. Печальная статистика: почти у многих женщин в нашей стране бесплодие вызвано ожирением или избыточной массой тела.

3. Риск рака. Доказано, что ожирение связано с повышенным риском рака груди, кишечника, щитовидной железы, поджелудочной

железы и других онкозаболеваний. **4. Болезни суставов и позвоночника.** При ходьбе на суставы ног и позвоночник ложится нагрузка весом в 4 раза больше веса нашего тела. Это чревато развитием артроза и образованием межпозвоночных грыж.

5. Угроза для сердца и сосудов. При избытке жира выделяются вещества, вызывающие воспалительные процессы в организме. Из-за этого страдают стенки кровеносных сосудов и сердечная мышца, повышается риск инфаркта миокарда и инсульта. Статистика также не радует: 35% случаев ишемической болезни сердца, 15% случаев инфарктов провоцирует ожирение. Продолжительность жизни сокращается на 3-5 лет при небольшом избытке веса и до 15 лет при сильном ожирении.

М. Клюев, терапевт, врач II категории.

Кому стоит полюбить баклажаны

1. Сердечникам. Главное достоинство баклажана - способность выводить вредный холестерин. Диетологи советуют налегать на этот овощ при сердечно-сосудистых заболеваниях. Также баклажаны богаты калием, который нормализует сердечную деятельность.

2. Худеющим. Обилие клетчатки плюс низкая калорийность делают баклажаны замечательным дополнением к любой диете. Но стоит помнить, что баклажаны впитывают жир, в котором жарятся, и после этого перестают быть диетическим продуктом. Но

есть одна хитрость: овощи будут вбирать в себя меньше масла, если нарезать их кружочками и на 10 минут опустить в холодную воду.

3. Женщинам. Баклажан называют плодом молодости. Он содержит вещества, помогающие вырабатывать коллаген. Именно он отвечает за эластичность кожи. А еще в баклажане много веществ, которые не дают коже терять влагу, а значит, и стареть.

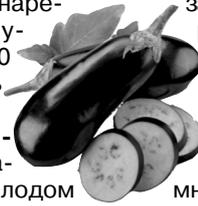
4. Пожилым. В баклажанах есть вещества,

укрепляющие костную и хрящевую ткани. Они могут замедлить развитие артрозов, остеохондроза и остеопороза, которые дают себя знать в пожилом возрасте.

5. Бросающим курить. В плодах много никотиновой кислоты, которая помогает отказаться от никотина быстрее.

6. Гипертоникам. Для профилактики гипертонии надо принимать порошок из кожуры баклажанов по 1 чайн. ложке перед едой.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.



СЛАДКОЕ СТАРИТ?

Сестра перестала есть сладости. Чай и кофе пьет пустыми. Говорит, сладкое влияет на состояние кожи, старит. Знаю, что от сладкого появляются прыщи, но это у подростков. Я, например, люблю шоколад и конфеты, и кожа у меня не портится. Кто прав?

Наталья.

Все же ваша сестра права. Недавно ученые из Нидерландов доказали, что появление морщин связано именно с сахаром. Злоупотребление сладостями ускоряет увядание кожи. Большинство людей могли бы выглядеть моложе, но этому мешает

привычка употреблять много сахара. Если в организм поступает слишком много углеводов, сахар начинает связываться с молекулами белка коллагена, который отвечает за эластичность кожи. Таким образом, сладости, конфеты, молочный шоколад,



выпечка, белый рис и макароны «крадут» молодость. Для поддержания молодости диетологи советуют есть больше фруктов, овощей, орехов, рыбы и полезных масел. Такая диета омолаживает кожу лучше косметики. Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы потребление сахара в сутки не превышало 10% от всех съеденных за день калорий. Например, если вы ежедневно съедаете 2000 калорий, значит, норма сахара - 50 грамм. То есть, чуть больше 6 чайн. ложек в день.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

От гипертонии

✓ Залейте 1 стакан измельченной картофельной кожуры 3 стаканами воды, варите до разваривания кожуры, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки в день.

✓ Сварите на пару 1 кг мелкого картофеля и растолките вместе с кожурой. Добавьте 100 г сахара или меда, разделите на 3 части и съешьте в течение дня. В этот день кроме этой смеси есть ничего не нужно.

✓ В 1 л молока всыпьте 1 чайн. ложку семян укропа и варите на слабом огне до тех пор, пока не останется стакан молока. Процедите и выпейте в течение дня. Сделайте перерыв на 3 дня и снова повторите, и так 3 раза.

Рецепт молодости из трав

Купите в аптеке по одной пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Все соедините, перемешайте, измельчите, пересыпьте в банку и закройте крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите через ткань (не через марлю), отожмите. Перед сном в стакане настоя растворите мед и выпейте. Утром подогрейте оставшийся настой на пару, растворите в нем 1 чайн. ложку меда и выпейте за 15-20 минут до завтрака. Так делайте ежедневно, пока сбор не закончится. Курс повторите через 5 лет. В результате улучшится обмен веществ, исчезнет шум в ушах и голове, прекратится головокружение. Вы станете лучше видеть, организм очистится от жировых и известковых отложений, кровеносные сосуды станут эластичнее. Средство предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию.

На каждый день

Диетологи не рекомендуют плотные обеды в рабочее время - это вредит здоровью, снижается работоспособность. После плотного обеда кровь устремляется к желудку, поджелудочной железе, печени и кишечнику, а кровоснабжение головного мозга и сердца уменьшается. Лучше легко перекусывать 2-3 раза за рабочий день.

О компотах

Абрикосовый полезен при сердечных и почечных заболеваниях, болезнях печени.

Грушевый помогает при желудочных, почечных, сердечных, инфекционных заболеваниях.

Сливовый оказывает послабляющее действие, регулирует работу желудка, улучшает состояние почек и печени.

Компот из кизила полезен при диабете - он содержит мало сахара и хорошо утоляет жажду. Для приготовления залейте 2 стакана ягод 3 л воды и кипятите 3 минуты. Добавьте лист стевии по вкусу.



Пригодится

→ Шелковица полезна тем, кто постоянно переутомляется физически и умственно. Ягода поднимет общий тонус и настроение.

→ При тахикардии и ишемической болезни сердца полезно принимать по 2-3 ст. ложки сока белых ягод шелковицы 2 раза в день в течение 3 недель.

→ От ожирения 2 ст. ложки измельченного сухого крыжовника настаивайте 2 часа в 2 стаканах кипятка и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.





Пригодится

❁ Кормление хотя бы одного малыша грудью до 6 месяцев снижает риск заболевания раком молочной железы на 50%, а также защищает от рака яичников и многих других гинекологических заболеваний.

❁ Грудное вскармливание экономически выгодно для семьи: нет необходимости тратить деньги на молочные смеси.

❁ Кормление грудью повышает уровень пролактина, предотвращающего новую беременность. Максимальный (но не 100%) противозачаточный эффект достигается, если малыш полностью вскармливается грудью до 6 месяцев, включая ночные кормления.

❁ На всю жизнь у женщины, кормившей грудью своего дитя, остается уверенность, что для здоровья малыша сделано очень многое. И еще это дает тесный контакт с ребенком в подростковом возрасте.

Школьные психологи уверены, что, если учитель, объясняя материал, жестикулирует, ученики усваивают его лучше. В эксперименте приняли участие 184 школьника из 2, 3 и 4-х классов нескольких школ. На уроках они изучали сложение и равенства. Выяснилось, что материал усвоили лучше те ученики, которые присутствовали на уроке, сопровождавшемся жестикуляцией преподавателя.

Нос забит и совсем не дышит...

❓ Внуку 5 лет, его замучили насморк и густые сопли. Болеет недолго, но потом 2 недели нос у него забит, совсем не дышит. Капли и мази помогают только на 2 часа. В чем дело и что надо предпринять?

Анна.

Слизь, которая образуется в носу, - это смесь отмерших клеток слизистых оболочек и особого вязкого вещества, которое убивает вирусы и бактерии и задерживает их проникновение в организм. В составе соплей нет ничего вредного и опасного. Вязкость слизи определяется количеством этого особого вещества. Даже в одной семье инфекционные насморки протекают по-разному: у одних - с жидкими выделениями и обильными корочками, а

у других - с густыми. Как помочь малышу?

✓ Советуем прежде всего отрегулировать температуру и влажность в доме. Центральное отопление нагревает и пересушивает воздух. Облегчит самочувствие ребенка простой способ - ежедневная влажная уборка.

✓ Для мам и бабушек: густые выделения сначала надо терпеливо размягчить каплями теплой воды или слабой заваркой черного

чая, а потом ребенок должен хорошо просморкаться в двух позах - сидя прямо и с наклоненной головой. И только после этого имеет смысл закапывать в нос лечебные капли или спреи.

✓ Большинство родителей совершают одну и ту же ошибку - при затянувшемся насморке лезут в ноздри ребенка отсосами, ватками, жгутами и даже пальцами. Не делайте этого, пользы от таких манипуляций мало, а вот травмировать нежную слизистую легко. А в утешение процитируем древних китайских врачей: «Если вы хотите, чтобы ребенок вырос крепким и здоровым, пусть он в детстве все время будет сопливым».

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ГЕРПЕСНАЯ АНГИНА?

❓ У моего сына герпесная вирусная ангина. Откуда она берется и как ее лечить?

И. Евсеева.

Причина высыпаний на лице, слизистых оболочках носа и рта - вирус простого герпеса. Ребенок заражается им двумя способами. Во-первых, как и гриппом, - воздушно-капельным путем. Больной человек откашлялся, а ребенок вдохнул капельки его слюны, кишечные вирусы, и они сразу осели на миндалинах. Во-вторых, инфицирование происходит и при непосредственном контакте, например, пузырьки герпеса появились у бабушки, а малыш допил чай из ее чашки. Тогда сыпь сначала возникнет вокруг губ, а потом

перекинется на слизистую рта и миндалины. Чтобы этого избежать, смазывайте пузырьки мазью против герпеса («Ацикловир», «Зовиракс»), а губки малыша - противовирусной помадой (продается в аптеке). Если ребенок впервые обязательно на это отреагирует. Ведь они - защита на входе в трахею, бронхи и легкие. Детский организм начинает вырабатывать иммунитет к герпесу, поэтому возникает ангина с высыпаниями на миндалинах и болью в горле, повышается температура, малыш ста-

новится вялым, теряет аппетит. Не заставляйте его есть и переведите на антигерпесную диету. Вирус боится аминокислоты лизина - его богат сыр твердых сортов, йогурты, молоко, абрикосы и яблоки. Поите ребенка противовирусным чаем с медом и ягодами калины или чаем с травами. Залейте кипятком в заварочном чайнике на 15 минут 1 чайн. ложку цветков ромашки или плодов можжевельника, лист мелиссы и цветки черемухи (1:3:3). И обязательно пригласите на дом врача - он назначит противовирусные препараты, полоскание горла с травами, УФО на область миндалин.

А. Хромов, детский отоларинголог.

Долго сидел...

У 17-летнего парня из-за долгой неподвижности оторвался тромб. Закончилось это трагедией.

Рустам Абдулзалилов доигрался. Сидел перед монитором компьютера, а потом вздрогнул и обмяк. На экране в этот момент застыл герой, которого он вел в бой. Парень скончался мгновенно. Скорая ничем не смогла

помочь. Медики предполагают - оторвался тромб. Рустам забывал есть и спать. А в августе сломал ногу, больше 20 дней сидел на больничном - играл не вставая.

Следователи проверили компьютер - оказалось,

что за прошлый год парень провел в виртуальной реальности 2000 часов - по 5-6 часов в сутки, или 83 дня без перерыва! При переломах ноги в 50% случаев в глубоких венах образуются тромбы. Выявить их крайне сложно. Они в любой момент могут оторваться и спровоцировать летальный исход. Мальчик слишком долго сидел неподвижно.

ЭТА БОЛЬ - СЛОВНО УДАР ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ

Болят голова, зубы, суставы... Те, кто столкнулся с болью в лице, утверждают: она самая мучительная! Невралгия тройничного нерва не только причиняет физические страдания, но и делает человека непривлекательным. Как лечиться и научиться с ней жить, рассказывает врач-невролог Александра Николаевна Казарян.

- Что представляет собой тройничный нерв и почему он воспаляется?

- Он отвечает за чувствительность в области лица. Один тройничный нерв идет с левой стороны лица, а другой - с правой. У тройничного нерва имеются три веточки. Первая ветвь обеспечивает чувствительность глаза, верхнего века и кожи лба, вторая - нижнего века, щек, ноздрей, верхней губы и верхней десны, третья - нижней челюсти, нижней губы, десны и некоторых жевательных мышц.

Сдавливание и нарушение кровообращения тройничного нерва происходит, когда холестериновые бляшки оседают на стенках сосудов, питающих нервные волокна, при воспалении в области челюсти и носоглотки или если неправильно поставлена пломба в зубе. Гипертония, опухоли головного мозга, травмы, нарушение гормонального баланса, нервный срыв тоже тревожат этот нерв. Боль появляется, когда корешок нерва начинает соприкасаться с кровеносными сосудами. С каждым ударом сердца оболочка тройничного нерва истончается. В результате возникает раздражение и еще более острая боль.

- Эту боль сравнивают с ударом электрического тока. Наверное, ее не спутаешь с другим недугом...

- Увы, это не так. Большинство людей считают, что болят зубы, поэтому идут к стоматологу. Но даже удаление зубов не облегчит страдания. Человек не знает, что с ним. В отличие от других недугов при невралгии боль появляется в одной половине лица и никогда не распространяется на противоположную сторону. Болеть могут язык, губы, десны, зуб, нижняя или верхняя челюсть, щека, нос, глаз, бровь, лоб, ухо... Лицо краснеет, могут подергиваться жевательные и мимические мышцы, течь слезы, слюна.

- Как начинается недуг? Самые первые симптомы?

- Часто невралгию провоцируют переохлаждение, жевание, зевота, длительный разговор, чистка зубов, умывание холодной водой, даже улыбка и легкое дуновение ветерка. Длится боль не дольше 2 минут, и на первых порах повторяется от 1 до 10 раз в день. Но если запустить болезнь, приступы будут усиливаться и повторяться до нескольких сотен раз в сутки.

- Насколько опасна невралгия тройничного нерва?

- Как самостоятельное заболевание она не опасна, но спокойно жить не даст. Человек постоянно ждет очередного приступа, находится в состоянии нервного напряжения, отказывается от еды, перестает разговаривать, не умывается и

не чистит зубы. Это неизбежно ведет к изменениям психики, появлению депрессии. Поэтому важно обратиться к врачу как можно скорее и начать лечение.

- Какие методы может предложить невролог для облегчения боли?

- Перед лечением обязательно надо пройти МРТ головы, чтобы исключить опухоль головного мозга - это главное. Прием лекарственных препаратов - пер-

ТРОЙНИЧНЫМ ЭТОТ НЕРВ НАЗЫВАЕТСЯ ПОТОМУ, ЧТО, ВЫХОДЯ ИЗ МОЗГА, ДЕЛИТСЯ НА ТРИ ВЕТКИ:

☛ **К КОЖЕ ЛБА, ВЕРХНЕМУ ВЕКУ И ГЛАЗУ;**

☛ **К НИЖНЕМУ ВЕКУ, ЩЕКАМ, НОЗДРЯМ, ВЕРХНЕЙ ГУБЕ И ВЕРХНЕЙ ДЕСНЕ;**

☛ **К НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ, НИЖНЕЙ ГУБЕ, НИЖНЕЙ ДЕСНЕ И НЕКОТОРЫМ ЖЕВАТЕЛЬНЫМ МЫШЦАМ.**

вое, чем начинают лечиться при невралгии. Врач назначает противосудорожные средства, подавляющие активность нервных клеток, которые и вызывают болевой синдром. Но рано или поздно развивается привыкание, приходится увеличивать дозировку, а значит, возрастает нагрузка на печень и почки. Поэтому важно в комплексе с лечением препаратами проходить физиотерапию, парафиновые аппликации, иглоукалывание, делать массаж лица. Хорошо зарекомендовал себя ультрафонофорез - нанесение лекарства на больной нерв с помощью ультразвука.

ЗАКАЛИВАНИЕ – НЕ ДЛЯ ТАКИХ БОЛЬНЫХ. ЛЮБОЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, СКВОЗНЯКИ ПРОВОЦИРУЮТ ВОСПАЛЕНИЕ НЕРВА.

- Говорят, есть хирургические методы лечения. Операцию делают, если консервативная терапия оказалась неэффективной?

- Хирургические методы делятся на открытые и чрескожные. Чрескожные хирургические вмешательства проводят пожилым и ослабленным пациентам, а также тем, кто болен рассеянным склерозом. А открытые хирургические операции - молодым больным.

Во время чрескожной операции врач вводит глицерин через иглу в место разделения тройничного нерва на веточки. Контроль МРТ позволяет убедиться в правильности положения иглы. После введения глицерина через 3-4 часа нерв разрушается, и боль прекращается. Во время процедуры возможна легкая боль, но она хорошо переносится. Операция часто эффективна.

Во время микровазкулярной декомпрессии (МВД) хирург делает небольшой разрез за ухом со стороны, где более сильно ощущается боль. Часть головного мозга приподнимается через маленькое отверстие в черепной коробке, чтобы

был доступ к тройничному нерву. От него отводят все артерии, которые соприкасаются с его корешком, и хирург помещает специальную прокладку в область между артерией и нервом, прекращая между ними контакт. В ходе операции нерв не разрушается, поэтому большинство людей в будущем не испытывают онемения лица. Но и это, избавляя от болевых ощущений, не гарантирует, что вы забудете о существовании тройничного нерва.

Еще один способ успокоить невралгию - с помощью гамма-ножа. Это не обычный нож, а сфокусированное ионизирующее излучение. Суть методики: на голове пациента прочно фиксируют специальный шлем, в который вмонтировано множество источников радиации. Окружающие ткани получают минимальное негативное воздействие, а максимальная доза радиации попадает на тройничный узел, разрушая его. Преимущество гамма-ножа: процедура безболезненная и не требует анестезии, не бывает операционных осложнений. Боли исчезают у 80-90% больных. Происходит это в течение нескольких дней или нескольких месяцев после процедуры. Само лечение занимает один день. На следующий день человек может возвращаться к привычной жизни. Примерно у 7% пациентов может возникнуть временное онемение на лице. Главным недостатком метода является то, что он требует жесткой фиксации головы специальной рамкой и полной неподвижности пациента.

- Посоветуйте нашим читателям, чего надо избегать, чтобы болезнь не вернулась?

- Надо отказаться от острых приправ, спиртных напитков, бросить курить, укреплять иммунитет. Закаливание - не для таких больных. Любое переохлаждение, сквозняки провоцируют воспаление нерва. Повышайте иммунитет с помощью эхинацеи, женьшеня, солодки, пчелиной перги и маточного молочка.

Когда болезнь затихнет

Полезно делать несложную гимнастику. Встаньте перед зеркалом.

✓ **Делайте наклоны и круговые вращения головой - 2 минуты.**

✓ **Потягивайте шею и голову как можно дальше в сторону каждого плеча - по 4 раза.**

✓ **Растяните губы в улыбке, сведите их в трубочку - 6 раз.**

✓ **Надуйте щеки и выдохните воздух через узкую щель в губах - 4 раза.**

✓ **Втяните щеки - 6 раз.**

✓ **Закройте и откройте глаза, сильно сжимая веки, - 6 раз.**

✓ **Поднимайте и опускайте брови - 6 раз.**

Движения и сокращения мышц лица помогают восстановить проводимость нервных импульсов, улучшают кровообращение. Регулярно выполняя лицевую гимнастику, вы сможете облегчить приступ боли.

8 ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ОНИ ПЛОХО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ.

1. Сдерживаем газы.

Почти все, боясь опозориться в общественном месте, подавляют такую естественную потребность организма. В такие минуты в толстой кишке увеличивается давление, и на стенках кишечника могут образовываться дивертикулы (воздушные мешочки). Впоследствии могут начаться сильные боли в животе, понос или запор. А если один из таких мешочков лопнет, то жди беды: начинается лихорадка, происходит закупорка кишки, начинаются очень острые боли. Довольно неприятные последствия, согласитесь. Вывод делайте сами.

2. Выдавливаем прыщи.

На самом деле, они гениальное изобретение природы. По сути, прыщи, как карманы, собирают в себе всю грязь и бактерии, не позволяя им распространиться по всей коже. Когда прыщ выдавливают, велика вероятность, что часть грязи вместе с бактериями распространится по всей коже, из-за чего может появиться еще больше прыщей. В идеале нужно подождать, когда они сами пройдут, но

если невтерпех, то хотя бы дождитесь, когда они сильно подрастут, чтобы их можно было убрать легким прикосновением.

3. Игнорируем требования организма сходиться по-маленькому.

Каждый раз, когда вы не спешите в туалет, повышается давление на мочевой пузырь, почки и соединяющие их каналы. Одно из самых опасных последствий - развитие различных инфекций мочеполовой системы.

4. Долго сидим в туалете.

Наши предки справляли нужду сидя на корточках. В такой позе, когда колени выше таза, прямая кишка полностью выпрямлена - это способствует полному освобождению кишечника. Японские ученые считают,

что человеческий организм не приспособлен к современным унитазам. Ведь в туалете мы сидим вообще в противоестественной позе. Если прямая кишка долго искривлена, то впоследствии могут появиться геморрой, запоры и другие заболевания, связанные с дефекацией.

5. Выщипываем волосы в носу. Если волосы растут где-нибудь на теле,

значит, они для чего-то нужны. В носу волосы, прежде всего, сдерживают микробы и грязь, не позволяя им через дыхательные пути попасть в организм. Само собой, можно аккуратно их подрезать, чтобы они не торчали из носа, но не стоит вырывать



На каждый день

Спать лучше на боку. Лежа на левом, можно, улучшить пищеварение и накопить в себе больше энергии. Засыпать в такой позе полезно, если в комнате холодно - это положение тела поможет быстрее согреться. Отдыхая же на правом боку, можно максимально расслабиться. Так что, если гнетут какие-то тяжелые мысли и мучают проблемы, укладывайтесь на правый бок.

с корнем. От волос остаются маленькие ямки, куда легко попадают бактерии.

6. Ковыряемся в носу.

Ситуация та же, что и с выщипыванием волос. Длительное ковыряние в носу вызывает поражение слизистой. Это также способствует проникновению в организм микробов. Исследование показало: такое часто бывает у людей, которые ежедневно ковыряют в носу не менее 30 минут.

7. Трем глаза.

Потирая глаза, можно случайно повредить роговицу, глазной нерв, в худшем случае может произойти отслоение сетчатки. Чаще всего люди трут глаза именно тогда, когда они наиболее уязвимы, - перед сном, рано утром после пробуждения и когда глаза устали.

8. Пытаемся высморкаться посильнее.

Усердно избавляясь таким способом от соплей, можно ухудшить ситуацию. В такие моменты в носовых пазухах создается повышенное давление. Это часто приводит к гаймориту. Врачи советуют просто вытирать все, что вытекло из больного носа, и лечить его, промывая лечебным раствором.

И. Синицын, терапевт, врач высшей категории.

Зачем выбрасывать мазь Вишневского?

Домашняя аптечка всегда должна иметь мазь Вишневского, например. У меня на лице и на лбу часто появляются прыщи. Когда с ними не получается справиться другими способами, приходится использовать эту мазь. Недавно заметил, что у нее истек срок годности месяц назад. По внешнему виду и свойствам она такая же эффективная. Тогда зачем ее выбрасывать? Потому что прошла дата, указанная на упаковке?

Олег.

Препараты для наружного использования с истекшим сроком годности не так опасны, как для приема внутрь. Если что-то пойдет не так, ту же мазь можно быстро смыть водой. А вот вводить уколами давно

просроченные лекарства не советуем никому. Разве что ситуация требует действий, а нормальных лекарств нет вообще (например, человек находится на даче, вдали от дома). А вообще лучше не рисковать и купить свежий препарат.

Неужели и правда без лекарств не обойтись?

Врачи убеждают, что при некоторых болезнях без лекарств не обойтись. Но люди видят в этом подвох и отказываются от лечения... Кто прав?

И. Ромашкина.

Таких людей много. Не любит и не хочет наш народ лечиться. Некоторые лекарства действительно назначаются надолго, иногда на всю жизнь, например препараты от гипертонии. Если установлен такой диагноз и давление постоянно повы-

шается, то и лекарства от этого недуга надо принимать каждый день. Современные препараты от гипертонии безопасны. А если вдруг не подошел один препарат, врач может подобрать другой. Самовольный отказ от лечения опасен. Давление может повыситься еще сильнее, чем было изначально. Именно в этот момент серьезно возрастает риск осложнений гипертонии - инфаркта и инсульта.

Какие освежители не опасны?

Приходится часто пользоваться освежителями воздуха. Какие из них безопасны для здоровья?

Галина.

Любые освежители воздуха вредны для здоровья. Их регулярное использование может вызвать аллергию, привести к бронхиальной астме.



ШАРЛИЗ ТЕРОН — ПУТЬ ОТ ЮАР ДО ГОЛЛИВУДА

7 августа исполнился 41 год одной из самых красивых актрис современности — Шарлиз Терон. Бывшая модель, а ныне популярная американская актриса южноафриканского происхождения, смогла не только пробиться в Голливуд, но и стать обладательницей множества престижных наград, включая “Золотой глобус” и “Оскар” за роль в фильме “Монстр”.

Шарлиз Терон родилась в Бенони, ЮАР, 7 августа 1975 года. Родители девочки, Герда Алетта и Чарльз Джейкоб Терон, управляли строительной фирмой и содержали свое хозяйство. Уже в детстве Шарлиз Терон была белокурым ангелом. Все детство будущей звезды прошло на родительской ферме в Бенони: она обожала играть на природе, а ее лучшим другом была козочка по имени Бок.

Начальную школу девочка закон-

чила в соседнем Йоханнесбурге. Подсобной работой на ферме занимались выходцы из местных племен, и в ходе общения с ними будущая звезда выучила около 26 африканских диалектов. Вместе с родным языком африкаанс Шарлиз свободно говорила на английском, который выучила по телепередачам, правда, с заметным акцентом.

В 1981 году 6-летнюю Шарлиз записали на балетные курсы, а в 1988 отдали в интернат при Национальной школе искусств.

В 1990 году в семье Терон произошла ужасная трагедия: девушка потеряла отца; его, хронического алкоголика, застрелила собственная жена. Убийство было самообороной, неизбежной в данной ситуации, и полиция не стала обвинять женщину в преступлении.

В 16 лет Шарлиз Терон по совету матери приняла участие в местном конкурсе моделей и выиграла. Чуть позже красавица одержала победу уже в международном конкурсе моделей в итальянском Позитано. Юная модель покорила гляцевые обложки по всему миру. После триумфа девушка заключила годовой контракт с миланским модельным агентством.

За год работы Шарлиз объехала с показами всю Европу, а после этого отправилась в Нью-Йорк, где решила остаться навсегда.

Девушка мечтала о карьере балерины, поэтому отправилась учиться в хореографическое училище Джоффри, подрабатывая в свободное время моделью. Но о танцевальной карьере Шарлиз Терон пришлось забыть: в 19 лет несостоявшаяся балерина получила травму колена.

“Я считала, что это конец света, танцы были моей страстью. Я думала, что мне придется вернуться в Южную Африку и до конца жизни работать в супермаркете”, — признавалась актриса.

Если бы не травма лодыжки, актрисы Шарлиз Терон могло бы и не быть. Впрочем, домой после этого девушка не вернулась, а поехала в Майами, где продолжила модельную работу. Мать же предложила Шарлиз Терон попробовать себя в Голливуде. Девушка послушалась совета и полетела в Лос-Анджелес. Денег отчаянно не хватало, и несколько месяцев Шарлиз голодала в дешевом мотеле.

Жизнь модели кардинально изменилась в 1996 году, после того, как девушка решила обналичить пятисотдолларовый чек от матери в банке. Кассир отказался выдавать наличные, присланные из Южной Африки, и Терон устроила скандал, свидетелем которого стал Джон Кроссби, известный голливудский агент. Он заметил девушку и протянул ей свою визитку.

Спустя пару дней Кроссби пригласил ее в актерское агентство, а чуть позже — актерскую школу, где Шарлиз избавили от южноафриканского акцента.

Через 8 месяцев после переезда в Лос-Анджелес Шарлиз Терон была утверждена на свою первую роль, правда, без слов. Девушка появилась в 3-секундном эпизоде в ленте “Дети кукурузы 3: Городская жатва”. Затем последовала

роль в пробной серии “Секретов Голливуда”, но пилотный выпуск провалился, и проект отменили.

Первой серьезной ролью Шарлиз Терон можно считать криминальную драму “Два дня в долине” Джона Херцфельда, где актриса сыграла подружку одного из главных героев. Еще одна роль второго плана ждала ее в комедии Тома Хэнкса “То, что ты делаешь”. Забавно, что в детстве Шарлиз без памяти влюбилась в актера после просмотра фильма “Всплеск”.

В 1997 году ей предложили сняться в ленте “Адвокат дьявола”. Это была первая по-настоящему крупная работа актрисы: роль потребовала от Шарлиз и творческих, и финансовых затрат (несколько раз девушка летала на пробы в Нью-Йорк за свой счет). Шарлиз сыграла на уровне с главными действующими лицами фильма – Аль Пачино и Киану Ривзом.

Следующая роль в ленте Вуди Аллена “Знаменитость” тоже потребовала от Шарлиз полной отдачи. Девушка перевоплотилась в супермодель, страдающую редким заболеванием – возможностью испытывать оргазм от простого прикосновения.

Чуть позже последовала игра в фильме “Могучий Джо Янг” от студии Уолта Диснея. Картина провалилась в прокате, однако критики отметили игру Шарлиз, заявив, что юная актриса буквально вытащила фильм с того света.

В 1999 году актриса появилась в ленте “Жена астронавта” вместе с Джонни Деппом. Дальше – больше: фильмография Шарлиз Терон пополнилась шедевральной лентой Лассе Халлстрема “Правила виноделов”, где героиня девушки закрутила роман с персонажем Тоби



Кадр из фильма “Монстр”

Магуайра, картинами “Азартные игры” с Беном Аффлеком, “Ярды” с Марком Уолбергом, “Военный ныряльщик” с Робертом де Ниро, драмой “Легенда Баггера Ванса” с Уиллом Смитом и эпичной мелодрамой “Сладкий ноябрь” с хорошо знакомым Шарлиз Киану Ривзом.

Хотя “Сладкий ноябрь” был принят критиками положительно, за эту роль Шарлиз была “удостоена” анти-награды “Золотая малина”.

В 2003 году Шарлиз Терон утвердили на главную роль в фильме “Монстр”, основанном на реальных событиях; ей предстояло превратиться в серийную убийцу Эйлин Уорнос. Чтобы лучше вжиться в роль, девушка детально изучила дело преступницы, поправилась на 10 килограммов, стала носить контактные линзы, сделавшие ее глаза тусклыми и блеклыми, и отдала свое лицо в распоряжение гримеров, которые превратили красавицу в настоящее чудовище.

В 2004 году фильм собрал множество почетных наград и принес девушке статуэтки “Оскар” и “Золотой глобус”, а также награду Британской академии. В 2005 на голливудской Аллее славы появилась именная звезда Шарлиз Терон, а в 2006 году Forbes признал ее самой высокооплачиваемой актрисой Америки.

После престижной награды Шарлиз Терон сыграла в расхваленном критиками сериале “Задержка в развитии”, кассовых “Северная страна” и “Эон Флакс”.

В 2008 году Шарлиз Терон стала главной героиней в фильме “Хэнкок” с Уиллом Смитом, который собрал почти \$400 миллионов в мировом прокате. В 2012 году Шарлиз продемонстрировала миру “темную сторону”, исполнив роль Равенны в фильме “Белоснежка и охотник”. Антагонистом злобной королевы стала Белоснежка в исполнении Кристен Стюарт, а за сердце девушки сражался Крис Хемсворт.

Параллельно с актерской деятельностью Шарлиз Терон продолжала работать моделью, участвуя в показах Джона Гальяно и рекламных кампаниях брендов Dior, Raymond Weil и Uniqlo.

В 2015 году состоялась премьера четвертой части постапокалиптического боевика “Безумный Макс”. Насыщенная качественными спецэффектами лента обеспечила карьере Шарлиз Терон новый виток.

Актриса появилась на экране в радикально новом образе: мужественной, суровой, бритой наголо воительницы Фуриосы, спутницы персонажа Тома Харди.

Добавим, что Шарлиз Терон – не



только талантливая актриса, но и выдающийся общественный деятель: она всегда считала себя феминисткой, боролась за право женщин распоряжаться собственным телом, являлась активной участницей общества защиты животных РеТА и выступала за легализацию однополых браков.

Личная жизнь Шарлиз Терон насыщена событиями, скандалами и множеством романов. В 1997 году Шарлиз Терон встречалась с солистом группы Third Eye Blind Стивеном Дженкинсом, однако спустя пять лет теплых отношений пара рассталась. В 2002 году, на съемках ленты “24 часа» актриса познакомилась со Стюартом Таунсендом. Несколько лет их пару называли одной из самых прочных в Голливуде, но в январе 2010 года их гражданский брак потерпел крах. Как говорили друзья актрисы, «они стали скорее как брат и сестра, и именно Шарлиз решила закончить отношения». В 2014 году Шарлиз Терон непродолжительное время встречалась с Шоном Пенном; их роман был бурным, но, увы, недолгим – летом 2015 года стало известно об их разрыве. Своих детей у актрисы не было, однако в 2012 году она взяла на попечение африканского мальчика по имени Джексон, а вскоре после расставания с Шоном Пенном Шарлиз Терон усыновила чернокожую девочку, получившую имя Августа. В настоящее время актриса живет в Лос-Анджелесе.



А Я ЛЮБЛЮ ЖЕНАТОГО!

Роман с женатым мужчиной - сколько девушек попало в эту ловушку! И не сосчитать... Но если с мужчинами все понятно - им хочется сильных эмоций и новых ощущений, то что движет женщинами?

Героиня фильма «Дело было в Пенькове» грустным голосом запевает: «Парней так много холостых, а я люблю женатого». Десятки тысяч жен, чьи мужья изменяли им с другими женщинами, в этот момент думают: «Что ж ты, зараза, себе кого-нибудь холостого не выбрала?»

НЕ ВИНОВАТАЯ Я!

Ирина рассказывает: «Мы познакомились в кафе, и я почувствовала, что это «мой» мужчина - заботливый, нежный, умный, с отличным чувством юмора и просто огонь в постели. Был у него всего один недостаток - он очень много работал и постоянно пропадал в командировках. Говорил, что сейчас участвует в работе над важным проектом, и когда он закончится, сможет уделять мне больше времени. Важный проект, как же! Правда выплыла наружу, когда моя сестра случайно наткнулась на этого «руководителя важных проектов» в кафе. И был он там не один, а с женой и ребенком! До сих пор не могу понять - как я не догадалась, что он женат?»

Некоторые мужчины умудряются годами водить за нос своих женщин, фактически живя на два дома. Не хотите, чтобы такая история случилась с вами? Тогда внимательно следите за поведением нового кавалера и насторожитесь, если: он не знакомит вас с родителями и друзьями; заявляет, что не любит социальные сети и нигде не зарегистрирован; вы не можете до него дозвониться в «семейное» время (по вечерам и в вы-

ходные); он не приглашает вас к себе домой (то у него бардак, то ремонт, то дядя Вася приехал на пару дней и гостит уже третий месяц); отвечая на телефонные звонки, он старается отойти, чтобы вы не слышали. Не закрывайте глаза на эти тревожные признаки! Женщину нелегко обмануть, если она сама не хочет обманываться.

ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

«В обеденный перерыв ко мне заглянула секретарша нашего директора: «Видела нового зама? Отпад!» Он и правда оказался сногшибательный мужчиной и сразу положил на меня глаз. Да, я знала, что он женат, но разве можно устоять перед таким мужчиной? Я влюбилась, как школьница!» - не может сдерживать эмоций Марина.

Многие женщины понимают, что, закрутив роман с женатым мужчиной, они переступают некие моральные нормы, поэтому стараются найти себе оправдания и твердят про неземную любовь, родственные души и невозможность сопротивляться. Как будто любовью можно оправдать собственную непорядочность. Женщины, сознательно вступающие в отношения с «женатиком», часто действуют по принципу, который в народе метко называют «у соседа и трава зеленее».

Американские психологи провели простой эксперимент. Они показывали фотографию одного и того же мужчины двум группам женщин. Первой группе говорили, что он женат,

второй - что парень холост. Так вот в качестве «женатика» мужчину нашли привлекательным 90% женщин, а в качестве холостяка - только 59%. А ведь, казалось бы, все должно быть как раз наоборот! Специалисты объясняют этот феномен следующим образом: человек - социальное существо, поэтому нам так важна оценка окружающих. Если на мужчину уже заявила свои права другая женщина, значит, это хороший «экземпляр», нужно приглядеться к нему получше.

ВСЕ РАВНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ!

Рассказ Ольги категоричен: «Я увидела его на вечеринке у общих друзей и сразу поняла - этот мужчина должен быть моим во что бы то ни стало! Рядом с ним торчала его жена - бледная моль с кривыми зубами. Против меня у нее не было никаких шансов. И мне наплевать, кто что скажет. Если женщина не может удержать своего мужчину, так ей и надо!»

Это может показаться странным, но очень часто за нарочито агрессивным и вызывающим поведением таких «хищниц» скрывается неуверенность в себе. Возможно, их недолюбливали в детстве родители или они не пользовались популярностью у мальчиков в школе. Теперь этим взрослым и самостоятельным девушкам нужно постоянно доказывать себе и окружающим собственную ценность, успешность и востребованность. Увела чужого мужа? «Ах, какая молодец, посмотрите: никто не может передо мной устоять! Я самая обаятельная и привлекательная!» - примерно так рассуждают такие разлучницы.

НЕ ОТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Ингу ждала предсказуемая развязка: «Все: и мама, и подруги, и статьи в женских журналах твердили мне одно: ничего хорошего из романа с женатым мужчиной не выйдет. Но он очень убедительно рассказывал мне, что бросит жену, как только дочка пойдет в школу. Потом он просил потерпеть, пока дочь закончит начальные классы, затем - пока у нее пройдет сложный подростковый возраст... Я ждала и верила. И наверное, еще бы долго так ждала, если бы он сам меня не бросил».

А вот это уже очень печальная история про женщин, которые настолько не уверены в себе, что цепляются за первого мужчину, который посмотрит на них благосклонно. Они не верят, что заслуживают большего, им кажется, будто этот «женатик» и есть их последний шанс. Такие дамы сами не рады, что ввязались в эту историю, но страх остаться в одиночестве лишает их силы воли. До тех пор пока есть хоть малейшая надежда на счастливый исход, они будут держаться за мужчину, как за спасательный круг.

Бывают ситуации, когда люди, будто раки-отшельники, прячутся в свою ракушку и не желают замечать ничего вокруг. Они ходят по улицам, обедают и ужинают, разговаривают с другими людьми, но будто и не живут вовсе.

Остолице я мечтала с детства. Когда была маленькой, моей любимой книжкой был фотоальбом-путеводитель, который папа с мамой привезли из своей первой и единственной турпоездки в столицу. Я заморожено его листала, мечтая о том, что и сама однажды смогу выбратья и своими глазами увидеть всю ее красоту.

И вот моя мечта сбылась: прекрасно сдав выпускные экзамены, я поступила в университет. Конечно, столица оказалась не такой, как я представляла. Но больше всего меня удивили горожане. Злые, угрюмые, неприветливые... Помню, как я приехала посмотреть квартиру, которую собиралась снимать. Дом был хороший, двор уютный. Вот только подойдя к подъезду, я наткнулась на старушку, сидящую на скамейке и испепеляющую меня взглядом. Себе под нос она бурчала что-то про приезжих, которых тут пруд пруди. Я тактично промолчала и прошла мимо, но с этой «миллой» бабушкой мне пришлось встретиться еще не один раз. Она оказалась соседкой, живущей в квартире прямо напротив моей.

Однажды я обогнала ее у входа в подъезд и предложила помочь донести тяжелую сумку с продуктами. Сдуру сказала: «Бабушка, давайте помогу». Она окатила меня таким ненавидящим взглядом! «Без пяти минут в городе, а уже бабушку себе нашла! Видали мы такую родню». Она еще долго что-то причитала, стоя на первом этаже, а я бегом взлетела на наш четвертый и поскорее захлопнула дверь. И за что она на меня взъелась? Я же просто хотела помочь. А что бабушкой назвала... Так это не специально. Уже позже, присмотревшись, я поняла, что женщине не так много лет. Просто выглядит она неопрятно, да и ходит вечно угрюмая. Может, просто мне так «везло», но я все время натыкалась на нее в самые неприглядные моменты. То она дворничиху-узбечку отчитывает за плохо вымытый пол, хотя та и старалась. То кричит из окна на мальчишек, играющих в футбол во дворе. Ну да, они шумят, смеются, но на то они и дети!

Месяц назад мы всем двором организовали субботник. Все убрали мусор, оформляли газон, сажали цветы. И только угрюмая соседка сидела в стороне, зло на нас



СОСЕДКА

поглядывая. А потом прошипела: «Старайтесь-старайтесь, ничегошеньки у вас не вырастет». Старуха Шапокляк какая-то!

Однажды я поделилась своими мыслями на ее счет с другой соседкой, Наташей - милой женщиной, которая часто забегала ко мне в гости. Та рассказала, что Ольгу Петровну (оказывается, у Шапокляк было имя) можно только пожалеть. Когда-то она была самой веселой и домовитой женщиной во всем дворе. Пирог пекла всем на зависть, особенно хорошо у нее получались с капустой. Всем помогала, всегда улыбалась.

Но потом на нее посыпались несчастья. В годы перестройки муж потерял работу на заводе, потом заболел, несколько лет Ольга Петровна боролась за его жизнь, но он так и угас у нее на руках. Одной пришлось тянуть сына. Он окончил институт, женился, подарил ей двух внучат. И вот новое горе - молодые всей семьей поехали в отпуск на машине и погибли по вине пьяного водителя, вылетевшего на встречную полосу. Тогда она чуть умом не тронулась от горя... Теперь минимум раз в неделю ездит на кладбище, обихаживает могилку, разговаривает с теми, кто уже никогда не сможет ей ответить.

После рассказанного мне стало ужасно стыдно за то, что я могла так плохо думать о соседке, ничего не зная о ее жизни. Я предложила Наташе пригласить ее на чай. Уговорив старушку пришлось долго, но, в конце концов, она выпила с нами пару кружечек. Во время чаепития я предложила ей иногда помогать с продуктами, бегать в магазин. Помню, когда в первый раз зашла с пакетом из супермаркета

к ней в квартиру, то ужаснулась. Всюду валялись вещи, пол был грязным. Пришлось помочь и с уборкой, хотя самой Ольге Петровне, похоже, было все равно, как выглядит ее жилище. Благодарности за свою помощь я не получала. Соседка буркнет сухое «Спасибо» - на том и расстаемся. Но я и не ждала отклика.

Однажды во время уборки я нашла у Ольги Петровны семейные альбомы и попросила показать фотографии. Она долго сопротивлялась, но я проявила настойчивость. Поначалу старушка даже слова сказать не могла - сразу в слезы. Но потом начала рассказывать, какими были муж, сын, невестка, внуки, вспоминала забавные истории, даже улыбалась порой. Я предложила ей не прятать фотоснимки в альбоме, а оформить их в красивые рамочки и повесить на стены. Так мы и сделали.

Еще через неделю я принесла Ольге Петровне котенка. Подобрала несчастного у нас во дворе и решила, что он станет хорошей компанией для соседки. Она приняла подарок неохотно, но прошла всего пара недель, и они уже были не разлей вода.

А пару дней назад Ольга Петровна позвала нас с Наташей отведать ее знаменитый пирог с капустой. Мы зашли в квартиру и не могли поверить своим глазам. Везде царил порядок, на полу лежали аккуратные коврики, на кресле сладко спал подросший котенок, а на столе нас поджидал горячий чай и пирог. Да, все-таки правильно говорят: иногда человека нужно лишь немного подтолкнуть, а дальше он все сделает сам.

Ирина Соколова.



ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДА ГРЕТА ГАРБО

Кинозвезда Грета Гарбо стала символом эпохи, хотя ее жизнь в кино оказалась очень короткой — с 1922-го по 1939 год.

Она часто играла аристократок, в том числе и русских. Самые известные фильмы с ее участием — «Королева Христина», «Анна Каренина», «Дама с камелиями», «Ниночка».

Многие пытались подражать экранному образу, созданному Гретой Гарбо, ничего не зная о ней самой.

Она бросила кино в самом расцвете красоты и таланта, предпочтя божественной жизни полное затворничество. Не было даже известно, где обитает эта богиня Голливуда. Тайна далась ей нелегко, но даже сейчас многое в ее жизни остается загадкой.

Начнем с того, что настоящее имя этой актрисы — Грета Густафссон и родина ее не США, как полагали многие, а Швеция. В пятнадцать лет Грета Густафссон работала в галантерейном магазине, где ее

увидел богатый аристократ Макс Гампел.

Оригинальная красота девушки поразила его, а холодность — раздражила. Макс бросился на приступ замка, казавшегося ему неприступным, — и очень скоро оказался победителем.

Они поженились, но вместе прожили совсем недолго. Инициатором развода стала Грета. К величайшему удивлению Макса, она заявила, что ей «просто надоела» совместная жизнь с ним и никаких имущественных претензий к мужу она не имеет. При этом бывшим супругам удалось навсегда сохранить дружеские отношения.

На экране Грета Густафссон впервые появилась в 1922 году в фильме «Бродяга Питер» в роли спортсменки-пловчихи. Плавала

она действительно великолепно, но ее внешность у многих вызывала недоумение.

Высокая и худая, с резкими чертами лица и ледяными глазами, с узкими бедрами, широкими плечами и «солдатской» (по выражению одного из критиков) спиной, Грета Густафссон противоречила канонам женской красоты того времени.

Но играла она хорошо, и ее приглашали сниматься снова и снова. В 1926 году она появилась в Голливуде. Сначала американская публика отказывалась принять Грету — ее внешность и манера игры ломали все стереотипы.

На одной из голливудских вечеринок ее увидел кинорежиссер Морис Стиллер. Грета курила и молчала. Почувствовав на себе пристальный взгляд незнакомца, она повернулась и несколько минут смотрела на него из-под полуопущенных век — без улыбки и без смущения. А потом с таким же безразличием отвернулась, словно ей надоело смотреть.

«Боже мой, кто этот сфинкс?» — восхищенно спросил Стиллер. И пригласил Грету сниматься. Именно Стиллер предложил ей взять псевдоним «Гарбо», и Грета согласилась, удивив этим многих: она уже успела прослыть упрямой и несговорчивой.

Во время съемок фильма «Плоть и дьявол» Грета Гарбо познакомилась с Джоном Гилбертом — выдающимся актером немого кино. В 1925 году Гилберт стал самым высокооплачиваемым актером в Голливуде, а после смерти обожаемого американками Рудольфе Валентино — самым популярным.

Гилберт слыл безжалостным сердцеедом — до тех пор, пока не встретил Грету Гарбо. С этого дня другие женщины перестали для него существовать.

А Гарбо, казалось, оставалась спокойной. Тем не менее, сразу же после съемок Грета переселилась к нему, чем в очередной раз удивила многих.

Даже в самый страстный период их любви Грета Гарбо нуждалась в уединении. Сначала она время от времени возвращалась к себе, а потом Гилберт выстроил для нее рядом со своим домом маленький коттедж, высадив перед его окнами столь любимые Гретой сосны. Порог этого коттеджа Джон никогда не переступал без разрешения Греты...

Гилберт не раз предлагал Гарбо пожениться, но она неизменно отвечала ему отказом. И вдруг однажды согласилась. Это произошло, когда они были в гостях у друзей Гилберта — режиссера Кинга Видора и актрисы Элеанор Бордмен. Эта пара собиралась пожениться и в

шутку предложила Гарбо и Гилберту сыграть двойную свадьбу. Гарбо неожиданно понравилась такая идея, и Гилберт начал приготовления к свадьбе.

Позже он не раз вспоминал, что несколько недель, проведенных с Гретой до дня, на который была назначена свадьба, оказались самыми прекрасными за всю их совместную жизнь... Грета стала относиться к нему теплее и нежнее. А накануне венчания Грета исчезла.

В Голливуд она вернулась, только когда страсти из-за ее бегства немного улеглись. Причин своего поступка она так никогда и не объяснила. Джон Гилберт был безутешен. Позже он женился на актрисе Иде Клер, но прожил с ней всего год. Он так и не смог забыть Грету Гарбо.

Грете тоже пришлось пережить тяжелое разочарование в любви. Великому дирижеру Леопольду Стоковскому удалось вызвать у нее истинное чувство, они собирались пожениться, как только Грета отработает по уже заключенным контрактам. Но свадьба и на этот раз не состоялась — теперь уже по вине жениха: Стоковский предпочел Грете миллионершу Глорию Вандербилт.

Для Гарбо предательство человека, которого она не только любила, но и безмерно уважала, стало непереносимым горем. В 1939 году она снялась в своем последнем фильме («Ниночка») и в тридцать шесть лет ушла из кино.

Она заперлась в своем нью-йоркском доме, отказываясь принимать гостей и давать интервью. «Хочу быть одна», — заявила она и упрямо следовала этому решению.

Свое затворничество Грета нарушила лишь в 1946 году, неожиданно появившись на богемной вечеринке. Там она встретила многих старых знакомых, в их числе оказался и известный английский фотограф Сесил Битон. Их познакомил еще в 1932 году подруга Греты, журналистка Мерседес Д'Аоста. Разумеется, Гарбо уже тогда поразила воображение Битона, но сам Сесил не произвел на нее особого впечатления. Непонятно, чем он привлек ее теперь, четырнадцать лет спустя...

Они встречались каждый вечер, гуляли в Центральном парке и вели нескончаемые беседы. Молчаливая, скрытная Грета Гарбо почему-то стала очень откровенной с этим человеком.

Как-то раз она сказала ему: «Моя постель узка, холодна и целомудренна. Ненавижу ее...». Услышав это, Битон немедленно предложил ей руку и сердце. Как ни странно, Гарбо приняла его предложение.

Стояла прекрасная осень. Битон приносил Грете осенние цветы —



георгины, астры, хризантемы. Последние яркие цветы с горьковатым ароматом. Сесил как-то сказал, что эти цветы похожи на их любовь. Грета улыбнулась — ей понравилось это сравнение.

За развитием их романа друзья следили, затаив дыхание. Дело шло к свадьбе. Прекрасный фотограф, Сесил Битон остро чувствовал красоту. Он сделал множество великолепных фотографий, которые нравились не только окружающим, но и самой Грете.

Однажды, во время ее отъезда в Швецию, он передал фотографии в журнал «Вог». Когда Гарбо узнала об этом, она пришла в неописуемую ярость. Позвонила Сесилу и потребовала, чтобы он забрал фотографии. Если они появятся на страницах журнала, заявила Грета, разрыв неминуем! Сесил немедленно связался с редакцией, но было поздно: номер уже отпечата-



ли. Он поступил в продажу на следующий день. И, верная своему слову, Грета прекратила всякие отношения с Сесилом.

Полтора года он тщетно добивался примирения. А когда, отчаявшись, оставил свои попытки, Гарбо неожиданно сама появилась в его номере в отеле «Плаза». Как всегда она не объяснила своего поступка. Но Сесил и не требовал объяснений, он был счастлив.

Правда, Грета уже не соглашалась выйти за него замуж, хотя Сесил неоднократно повторил свое предложение. Последний раз он предложил Гарбо руку и сердце в 1956 году — в ответ она вновь припомнила ему поступок с фотографиями. «Если ты до сих пор не можешь мне этого простить, значит, я просто неудачник!» — в гневе воскликнул Сесил.

Позже она прислала ему короткую записку: «Я люблю тебя, но ты действительно неудачник. Ты мог бы взять меня за шиворот и превратить в послушную девочку. Ты мог бы удержать меня. Но ты не сделал этого. Прощай». Сесил был потрясен. Еще целых три года он пытался добиться прощения Гарбо. Но на этот раз ее решение было окончательным. И ее затворничество — тоже окончательным.

В 1959 году Сесил Битон женился на Джун Осборн, вдове пианиста Франца Осборна. А в 1972-73 годах он опубликовал свои дневники, в которых много места занимали воспоминания о Грете Гарбо. А ведь она так старательно скрывала свою личную жизнь! Эти книги стали бестселлерами, но большинство друзей отвернулось от Битона, считая, что он предал Грету. Битон пытался объясниться с Гарбо, звонил и писал ей. Она бросала трубку, едва услышав его голос, и возвращала его письма нераспечатанными.

Все эти переживания стали причиной инсульта, после которого Битона частично парализовало. Но и тогда Гарбо не сжалилась над ним. Лишь в 1980 году, когда Битон умер от второго инсульта, Гарбо, которой было уже за семьдесят, приехала к нему в больницу. Она вошла, села на край постели и сказала: «Битти, я вернулась». «Я счастлив! — простонал Битон. — Быть может, теперь ты простишь меня?» Через четыре дня он умер. И все эти четыре дня Грета Гарбо не отходила от его постели.

Остаток жизни Грета Гарбо провела затворницей. Она умерла в 1990 году в возрасте 85 лет, оставив состояние в 32 миллиона долларов и воспоминание о себе как о прекрасной актрисе и о самой загадочной женщине XX века.

ПОРЧА НА СОБАЧИЙ КАЛ

Часто мои пациенты интересуются, на что делается порча, что такое атрибут порчи и что может являться атрибутом колдовства – заколдованным предметом. Сегодня я продолжу рассказ о, так называемых заколдованных предметах – «подкладах», порчи (джадо).

Рассказ Любви М. г. Кутаиси

«Я проживаю в Кутаиси. До недавнего времени у меня все было просто отлично, но недавно мой сын поругался с соседкой. Все произошло из-за пустяка. Мой сын ставит машину на улице, а ночью включилась сигнализация. Из окна высунулась соседка и стала проклинать и сына и всю нашу семью, за то, что сигнализация разбудила ее «величество».

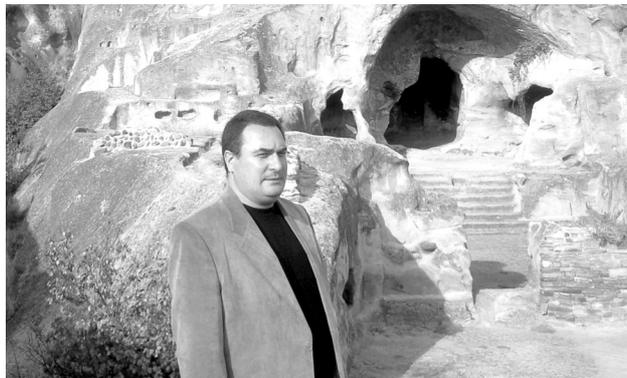
Мой сын не удержался и ответил ей вполне культурно, что это произошло не специально, но соседка продолжала проклинать и своими воплями разбудила всю улицу.

В перепалку вступили и соседи, они пытались утихомирить скандалистку, но куда там. В завершении она пообещала нам всех неприятностей, какие можно получить в этом мире.

Через неделю утром сын на капоте своей машины обнаружил собачий кал, но не обратил особого внимания – просто мне сказал, что «как это собака смогла нагадить на капоте?»

На следующий день собачий кал мы обнаружили на коврике у нашей двери. Теперь уже я не обратила особого внимания на этот случай – мол, все бывает. Но через пару дней собачий кал я нашла на подоконнике (живем мы на первом этаже), а мой сын на крыше автомобиля опять обнаружил это.

Девочка из соседней квартиры, видя, что мы нашли и занимаемся уборкой, рассказала, что видела как ночью, та самая соседка Нина крутилась возле машины моего сына и около наших окон.



Через две недели мой сын разбил и своей автомобиль и чужой. Ему пришлось занять денег, чтобы расплатиться с хозяином того автомобиля. Я стала себя плохо чувствовать – постоянно кружилась голова, ночами перестала спать и, в итоге, не смогла ходить на работу. Мой муж упал на дороге и поломал правую руку и тоже не смог выйти на работу - так наша семья оказалась в очень плохом положении

Несмотря на все возникшие проблемы, я и не думала, что причиной является колдовство. Ночью раздался телефонный звонок. Звонила тетя Нина. Она мне и сказала, что рада за меня и мою семью, и что мы все будем скоро совсем в дерьме, засмеялась, пожелала мне доброй ночи и повесила трубку.

Пенсионерку тетю Нину не любили соседи за склонность. Она всем завидовала, жила одна, так как ее дети, при первой возможности, от нее уехали. Она доставала своих детей постоянными придирками и не давала им спокойно жить. Мне она всегда завидовала, так как и сын и дочь всегда со мной были хорошо, и в нашей семье ссор не было.

О ночном звонке я рассказала подруге, она сразу мне сказала, что на меня скорей всего наведена порча и мне надо обратиться к специалисту.

Я была много наслышана о экстрасенсе Дмитрии Бибилашвили, он помог решить проблемы моей двоюродной сестры - она сейчас живет в Италии,

дети учатся, а муж и она устроены на очень хорошую работу.

Так я попала на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Он сразу мне сказал, что на мою семью наведена серьезная порча. Я стала приезжать к нему на сеансы. Он проводил сеансы со всеми членами моей семьи. Очистил от порчи и мой дом и машину сына. Изготовил нам всем защитные талисманы и для нашего дома тоже. Затем он заблокировал и злую соседку. Теперь у нас все просто волшебным образом хорошо, а злая соседка была вынуждена продать свою квартиру и куда-то уехала. Я уверена, что где бы не была эта злыдня, ей нас больше не испортить. У нас есть главная наша защита – экстрасенс Дмитрий и его волшебные талисманы».

Комментарий экстрасенса Дмитрия Бибилашвили

Атрибутом порчи может оказаться любой предмет, заряженный негативной энергией и занесенный в ваш дом или брошенный на ваш автомобиль. Избавиться от такого атрибута не просто. Попадая в дом, такой заколдованный предмет разряжается, а негатив переходит на стены дома и все вещи, которые в нем находятся.

Есть такой вид порчи, которая делается с помощью собачьего кала. Коварство порчи в том, что такую порчу трудно распознать – мало ли где нагадила собака?

Надо знать, что даже если собака просто будет

гадить на пороге или у ворот, то в той семье могут начаться финансовые проблемы, а если женщина переступит через собачий кал, то у нее могут начаться болезни по женской части. А если собака бежит по двору и гадит где попало, то в этой семье будут постоянные ссоры.

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

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

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

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

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

Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

Ваш любимый сканворд

Вершки		Военная добыча	Приток Олекмы	Острие для шитья	Юбка-малютка	Светильник		Друг на Кавказе	1	Аврора и ...Дружинин	Непустой невод	Их отбирает гаишник				
Новый муж матери						Предмет от несчастья						Церковная истина				
Печальная ситуация								"Маленькая Вера"								
Песня "Черный..."						"Котлован", автор										
Дельфин								Сук в болоте								
Речное дно	Газетный жанр		Не... красит человека					1	Азиатская кошка	Воинское звание	Линия прилавков	Рассказ Носова "Живая..."	Сорт вина			
Слова песни		Теннисистка Анна...	45 минут в футболе									Город Чехова				
"Червоная...", песня																Басня "...и Муравей"
Куски материи на платье								Оружие янычара	Единица мощности							
Форма для заявления	Отблеск света	Еда хищников										Работа лопатой	Английский философ	Приговор	Двигатель	Крыша блиндажа
				Стопка бумаг	Тирада			Разливает коктейли								
	Туземец	Спорт Чака Норриса								Ас, мастер						
								Талон, квитанция								
	Лягушачьи "мотивы"	"Запах женщины", Аль...								...ностра (мафия)						
								Азотная соль								

Любовь и страсти



СТРАДАЮ - ЗНАЧИТ, ЛЮБЛЮ

Помогите мне не любить! Когда мужа нет рядом, у меня начинается депрессия, я каждую секунду думаю о нем, постоянно звоню ему на работу. Когда его нет на месте, схожу с ума. Если он там, но не в духе, гадаю, в чем моя вина. Голос веселый - ревную...

Елена Н.

ОНА ЗВАЛАСЬ ЛЮБОВЬЮ...

Да простят нас влюбленные, но безумная, несчастная любовь, приносящая боль и страдания даже в самом начале отношений, - никакая не любовь, а любовная зависимость. Она не имеет ничего общего с высоким, искренним, радостным чувством. Любовная зависимость - это голод, жажда по любимому, это то же самое, что и алкоголизм. Ведь любящий (точнее, зависимый) так же не может без любимого, как алкоголик без рюмки.

Когда любовная зависимость затягивается на годы, она превращается в болезнь, которая не приносит ничего, кроме боли и страданий, а это надо лечить, и как можно быстрее. К сожалению, такая любовная зависимость встречается очень часто, и люди принимают ее за настоящую любовь. «Я страдаю - значит, люблю».

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Как правило, в любовную зависимость попадают люди, которым не хватало в детстве родительского тепла и любви. Родители очень жестко воспитывали ребенка и контролировали каждый его шаг. Главная особенность зависимых - недостаток любви к себе. К любовной зависимости предрасполагают программы, заложенные родителями: «Ревнует - значит любит», «Любовь - это страдание». Иногда родители дают прямое указание к действию: «Вот влюбисься - заплачешься».

КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

Важно понять простую истину. Когда ваше счастье зависит от кого-то или чего-то, на что вы не можете повлиять, у вас могут возникнуть серьезные проблемы. И вот вам пример. Вечером вы с любимым договорились пойти в театр, но он позвонил и сказал, что допоздна задержится на работе. Вы наверняка устроите скандал, обидитесь, начнете подозревать в неверности... Да как он мог оставить вас одну на весь вечер? В итоге демонстративно порвете билеты, ляжете на диван и будете плакать. А что сделала бы на вашем месте нормальная женщина, не попавшая в зависимость? Сказала бы с улыбкой: «Ну ладно, нет проблем», и пошла бы в театр одна или с подругой. Вывод: чем больше вы будете бояться потерять любимого человека, тем скорее это произойдет. Учитесь доверять. Ваш любимый - не собственность или раб, который должен выполнять любое ваше желание, любой каприз.

АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ

Еще один момент - книги и фильмы. И в романах, и в мелодрамах, как правило, вы видите идеальные отношения влюбленного мужчины и влюбленной женщины, не имеющие ничего общего с настоящей жизнью. Отрываясь от страниц романа, вы поневоле переносите их на свою жизнь. Но реальные отношения нельзя сравнивать с киношными,

М. Протасов,
семейный психолог.

Если брак трещит по швам, купите раскладушку. Спать спиной друг к другу на ней не получится - проверено!

Как-то зимой, в начале 1990-х к нам в сельпо привезли раскладушки. Вот мы с мужем и решили приобрести одну. А что? Летом можно поставить во дворе и загорать. Деревья, свежий воздух, красота... К тому времени наш брак трещал по швам, и мы уже один раз подавали на развод. Купили раскладушку, принесли домой, разложили посреди комнаты. Вечером муж улегся и говорит, мол, все, его она. Почему это? Я назло рядом увалилась. Попихались, побарахтались в борьбе за право спать на раскладушке. Не придумав ничего лучшего, ближе к ночи обнялись крепко и заснули. Всю ту зиму так и проспали на ней, кровати стояли пустые.

С тех пор много времени прошло, мужа уже больше четырех лет нет в живых. Часто вспоминаю тот случай. Это была самая лучшая зима в моей жизни. Мой вам совет, дорогие читатели: если у кого-то брак трещит по швам и вы спите на больших кроватях, отвернувшись друг от друга, купите раскладушку. Спать спиной друг к другу на ней не получится. Проверено! Глядишь, и все наладится. В жизни так мало было хорошего, что и вспомнить нечего, ну если только раскладушку.

Л. Никифорова.

И вялого, и приткого пошлю куда подальше.

Не нужны эти дурацкие бои

Есть у меня два поклонника. Так уж получилось... Один всегда был. Наши вялые отношения тянутся уже несколько лет. Я бы хотела послать его мягко, когда появился другой. Но первый вдруг зашевелился, словно соперник дал ему волшебный пендель. «Каждое утро присылает на телефон; «Доброго тебе дня, солнышко!» И так уже третий месяц. Наверное, других слов не знает. А вот новый мой поклонник активный. Не в плане «люблю, не могу», а вечно куда-то тащит. Уж не помню, какие по счету выходные выспаться не могу. С утра звонок в дверь, и он на пороге «Быстрее одевайся, нас ждут великие дела. Я тут такое придумал...» С ним не соскучишься, это больше похоже на совместное времяпрепровождение. Он то ли не торопится, то ли ему от меня и не нужно ничего больше. А еще они наперегонки цветы дарят. Вялый лилиями задушил. Пахнут они чудовищно! Только он за порог - несу букет на уличную помойку, иначе дышать будет нечем. Второй носит охапки роз. Казалось бы, прекрасные цветы, но вот вижу, что хочет он показать свою щедрость, постоянно интересуется, как «мои розочки там». Таскает розы на длинных стеблях, а они совсем не пахнут. Прямо война роз и лилий. Чувствую, что вялого и приткого пошлю куда подальше. Не нужны мне эти дурацкие цветочные бои.

Мари.

ТАНЦЕВАЛА ДАЖЕ НА КЛАДБИЩЕ

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА, РОССИЙСКАЯ ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА.

НОГИ В МОЗОЛЯХ, НО Я НЕ ЗАМЕЧАЮ...

- Я к маме приходила на кладбище и танцевала для нее. Она всегда любила смотреть, как я танцую... Я тогда была немножко не в своем уме. Горе затуманило голову. Помню, как охранники кладбища уговаривали меня: «Девочка, уже час ночи, ты здесь уже шесть часов, тебе пора уходить». А у меня ноги в мозолях до крови, мне холодно - но я этого всего не замечаю. Просто в танце я выражала свое горе.

РАДУГА - ОСОБЫЙ ЗНАК МОЕЙ ЖИЗНИ

- Вообще, в моей жизни много судьбоносных вещей и мистических совпадений. После операции, когда мне спасли ногу (около года Ляйсан выступала со сложным переломом, который не смогли вовремя диагностировать), на небе появились две радуги. Это было что-то невероятное, поскольку речь идет о 31 января! Мой замечательный хирург Сер-

гей Анатольевич Макаров как раз зашел в палату, у него был обход. А я в жуткой депрессии плакала, уткнувшись в подушку. Мне сказали, что на тренировку теперь я пойду только через полгода. И вот врач мне говорит: «Глупая, чего ты плачешь? Посмотри в окно!» Я обернулась к окну, а там - эти радуги. И тут поняла, что операция - это мое второе рождение. Ведь когда моя мамочка меня рожала, она тоже видела радугу.

Прошло больше десяти лет. Я рожала свою дочку Софийку, и снова на небе появились две радуги. Я замечаю такие знаки и верю в них. Поэтому что, когда ты перестаешь их распознавать, начинаешь делать ошибки.

ПЕРВЫЕ ДУХИ БЫЛИ МОИМ ТАЛИСМАНОМ

- Их подарил мне на соревнованиях в Швеции девочка - голубоглазый ангел. Мне было десять, ей семь. Она протянула мне ярко-желтую коробочку и сказала: «Это тебе на



Разбив духи-талисман, Утяшева сделала тату с их названием.

удачу». Перед каждым турниром я пшикала этими духами на запястье, и на меня посыпались награды. Это продолжалось, пока я не уронила флакончик на пол. Он разбился... А потом случилась та трагедия с ногой. У меня возникла мысль: все из-за того, что разбились духи, мой талисман. И я решила заменить их чем-то. Вот и набила татуировку с названием духов.

ПЕРЕСАДИТЬ ГОЛОВУ? НЕТ ПРОБЛЕМ!

**ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО ПЕРЕСАДКЕ ГОЛОВЫ НАМЕЧЕНА НА 2017 ГОД.
ПЛАНИРУЕТСЯ, ЧТО ОНА ЗАЙМЕТ 36 ЧАСОВ.**

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ГОЛОВЫ ЗА 10 МЛН ЕВРО

Сумму назвал итальянский хирург Серджио Канаверо. Сама операция намечена на 2017 год. Первым пациентом согласился стать российский программист Валерий Спиридонов, страдающий спинальной мышечной атрофией. Это врожденное заболевание смертельно, и пересадка головы на новое донорское тело дает молодому мужчине единственный, пусть и призрачный, шанс на спасение. В ней будут задействованы 130 медицинских специалистов, включая 42 хирургов. Врачи нескольких специальностей будут работать посменно. «Операция с участием Спиридонова, если она состоится, будет проводиться в России», - заявил итальянский хирург. Стоимость ее составит 10 млн евро. Половина уйдет на оплату работы медперсонала. Еще миллион потребуется на изготовление приборов для разрезания нервных волокон и их склеивания и другого оборудования. Доктор Канаверо призывает российских миллиардеров вложить деньги в первую в истории Земли пересадку головы. Ассистировать итальянцу будет китайский хирург Жень Сяотин, который недавно пересадил голову

обезьяне. Она пережила процедуру без повреждений головного мозга. Для «склеивания» спинного мозга С. Канаверо рассчитывает использовать корейский биоклей.

РОССИЙСКИЕ ВРАЧИ СОМНЕВАЮТСЯ В УСПЕХЕ

На животных такие опыты проводятся с 1990 года. Эксперт - заместитель директора Института хирургии им. А. В. Вишневского - заключил: «Даже если его голову пришьют к новому телу, ни плечи, ни руки, ни ноги слушаться чужой головы не будут. Просто так голову к туловищу пришить - проблем нет. Я могу хоть завтра сделать такую операцию. Вопрос только - для чего? По поводу супергеля: если бы

В 1940-х годах российский ученый Демихов успешно пересаживал головы собакам, чем вдохновил Булгакова на создание повести «Собачье сердце».

у итальянского коллеги был такой гель, он 25 раз уже стал бы лауреатом Нобелевской премии. И потом, он наверняка опробовал бы свое изобретение на парализованных спинальных больных. Сколько подростков после неудачных прыжков в воду ломают себе шейные отделы позвоночника! Если бы гель был открыт, они все были бы реабилитированы».

Как там, у них?

▲ У многих японцев в домах лежат «соловьиные полы». Это такая защита от воров. Доски уложены по определенной технологии. Как только ступаете на такой пол, он издает звуки, напоминающие щелбание птиц. Перехитрить пол невозможно: чем аккуратнее ступаете, тем громче он «поет».

▲ Американцы разработали алкотестер для водителей, который встроен в ключ от машины. Если он уочует спиртное в дыхании шофера,

то заблокирует двигатель. Разработчики обещают, что теперь пьяных водителей в Америке больше не будет.

▲ В Африке рыбу под названием протоптер ловят... лопатой, чтобы откопать в грязи. Дело в том, что она в засуху зарывается глубоко в ил, который, даже высыхая, сохраняет ей жизнь. А в древней Японии рыбу ловили с помощью бакланов. Для этого птицам на шею надевали ошейник, который не позволял заглатывать пищу.



РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ

Развивать речь можно с первых месяцев жизни малыша. Это легко делать в игровой форме, с помощью специальных пособий и собственной фантазии.

Первое знакомство с буквами должно состояться в раннем возрасте. Для своего сына я распечатывала на листах буквы алфавита, выделяла цветом гласные и согласные.

Ознакомление с алфавитом будет увлекательным, если купить специальный музыкальный плакат и повесить его на стену. Главное - чтобы ребенок мог до него дотянуться и самостоятельно заниматься. В некоторых школах раннего развития, практикующих методику Монтессори, малышам предлагают карточки с буквами, шероховатыми на ощупь. Многие современные мамочки изготавливают такие карточки самостоятельно в домашних условиях и благополучно занимаются с детишками, изучая буквы, опираясь на сенсорное восприятие.

АУДИОЧУДЕСА

С самого рождения я включаю доченьке аудиосказки, аудиоспектакли и детские песни. Еще совсем крошкой она прислушивалась к звукам и словам. Когда мне требовалось оставить ребенка одного в кроватке и отлучиться на несколько минут, именно детские аудиозаписи спасали меня от плача дочурки.

Мы ежедневно прослушивали аудиосказки. Очень нравились дочке музыкальные аудиоспектакли, появились даже любимые, которые мы с дочуркой могли слушать ежедневно. Хорошо помню мое изумление, когда в 8,5 месяцев дочка стала подпевать волку из сказки «Волк

Когда вы будете уверены, что малыш хорошо освоил буквы, можно переходить к изучению слогов. Попробуйте прорисовывать их на песке, лепить из пластилина, теста, рисовать красками. Мы с сыном пропевали слоги, предварительно развешанные на стене по методике Зайцева.

С трех лет мы стали практиковать прочтение слов из трех букв с помощью разрезных карточек с картинками. Постепенно переходили на несложные слова из трех букв без подсказки-картинки.

К этому времени в нашей детской библиотеке появились азбука Олеси Жуковой и другие вспомогательные тренировочные, книги. Сейчас сыну пять лет, и он уже читает.

Екатерина Михайлова.



и семеро козлят на новый лад».

В нашем случае именно аудиоспектакли и детские песенки в первые полгода жизни малышки способствовали развитию ее речи, как активной, так и пассивной.

Ирина Захарова.

ВСЕ ПОКАЗЫВАТЬ, ВСЕ РАССКАЗЫВАТЬ

Ежедневные прогулки с дочкой на детских площадках с обязательными рассказами о том, что происходит вокруг, это, на мой взгляд, главное в развитии ранней детской речи.

Первые попытки говорить дочь предприняла в 1 год и 2 месяца. На тот момент она произносила первые слоги слов: горки - «го», лодки - «ло» и т.д. В 1 год и 4 месяца дочь уже говорила все слова и пробовала составлять предложения. В 3,5 года она уже сама читала детские книжки, которые сохранились у нас до настоящего времени, уже для внуков.

Татьяна Билецкая.

В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Я убеждена, что с детьми с самого рождения нужно разговаривать, употребляя правильную форму слов, без всяких «сюсюканий». Лучше всего дети усваивают информацию, преподнесенную в игровой форме, так что используйте известные игры вроде «Найди по описанию», «Расскажи и покажи», «О чем идет речь?», «Кто как кричит?», «Отгадай, чей голосок» и т.д.

Прочтите ребенку сказку, а затем попросите его пересказать ее, опираясь на картинки. При заучивании стихотворений обращайтесь внимание детей на правильное ударение и произношение звуков. Расширяйте детский словарный запас, используя упражнения «Подбираем глаголы к существительным», «Подбираем предмет к действию», «Обобщаем слова в группы», «Подбираем антонимы».

Анна К.

СВЕКРОВЬ НАВЯЗЫВАЕТ СВОЮ РЕЛИГИЮ

Милая «Подруга»! Свекровь пытается сделать из моего семилетнего сына праведного христианина. Водит его в церковь, на причастия, подсовывает православные книжки. Как с ней бороться, если я не хочу воцерковлять ребенка?

Дарья Ларцева.

ПОДРУГА: Безусловно, вы с супругом как родители ребенка имеете право определять его судьбу. За вами должно оставаться последнее слово в важных вопросах, в том числе, в вопросах отношений с церковью. Не думаю, что свекровь со зла пытается привить внуку любовь к Богу. Грубо говоря, она просто пропагандирует то, во что верит сама.

Обсудите с мужем этот вопрос, придите к единому мнению и огласите его свекрови. Только не стоит делать это высокомерным тоном, давая понять, что ее слово не играет никакой роли и воспитание малыша - не ее дело. Также я бы посоветовала вам побеседовать на эту тему с самим ребенком. У вас уже достаточно взрослый мальчик, который в состоянии сам решить, что ему нравится и чему он хочет следовать. Если посещение церкви и соблюдение канонов его не тяготит, может, и не стоит препятствовать?

ПОПАЛА ПОД СОКРАЩЕНИЕ

Милая «Подруга»! Уже месяц я не могу найти работу. Прошлого место очень любила, но недавно меня сократили. До сих пор не могу прийти в себя, плачу, не хватает сил искать что-то новое.

Милана.

ПОДРУГА: Читая ваше письмо, я представила себе маленькую девочку, которую выгнали из песочницы. Вы очень похожи на нее, разница только в том, что вам уже не пять лет. Да, потеря работы, особенно любимой, - это грустно, но надо знать меру. Поплачьте пару дней, но потом непременно возьмите себя в руки и начните искать новое место.

Перестаньте себя жалеть, в конце концов! Включите здравый смысл: работу уже не вернешь, нужно на что-то жить, значит, необходим новый источник дохода. Прямо сейчас составьте резюме и разместите его в Интернете. Вот увидите, мир гораздо шире, чем вы думаете. И непременно найдете место, где вам будет так же хорошо, как и на предыдущем.



МИМОЛЕТНАЯ ИНТРИГА СТОИЛА МНЕ ДОРОГО...

Милая «Подруга»! Несколько месяцев назад я изменила мужу с коллегой. Это была мимолетная интрижка, о которой я тут же рассказала любимому, покаявшись. Он простил меня, но многое изменилось. С тех пор мы стали меньше общаться, интимная жизнь сошла на нет, слов любви я больше не слышу. Что не так? Он же простил меня!

Оксана Мироненко.

ПОДРУГА: Оксана, вы должны понимать, что вашему мужу очень больно. Мужчины более закрыты, чем женщины, они не будут устраивать истерики и скандалов. Но это не значит, что у них внутри не пылает пожар. Что я сделал не так? За что она так со мной? Чего ей не хватает? Уверю вас, именно этими вопросами продолжает задаваться ваш муж. Измена любимого человека всегда порождает комплексы и неуверенность в себе.

Не ждите, что все со временем встанет на свои места. Не встанет.

Если вы хотите быть с этим человеком и любите его, попробуйте начать ваш роман сначала. Открыто предложите мужу начать все с чистого листа, потому что вы этого хотите. Шаг за шагом вновь доказывайте ему свою любовь - словами, поступками, лаской. Не упоминайте про свою измену - пусть она останется в прошлом.

Параллельно задумайтесь сами: отчего вас потянуло к другому мужчине? Чего вам не хватало? Что сейчас нужно изменить, чтобы не повторить эту ошибку вновь?

У НАС С СУПРУГОМ РАЗНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Милая «Подруга»! Муж не балует наших детей и меня призывает быть строже. Но я по натуре мягкий человек, мне не хочется их ругать. Мы никак не можем прийти к компромиссу в этом вопросе. Помогите!

Раиса Костромская.

ПОДРУГА: Как правило, женщины приходят к психологу с жалобами на то, что муж слишком мягкий и не занимается воспитанием детей. У вас же - все наоборот. Есть супруг - настоящий глава семьи, суровый и бескомпромиссный, и есть вы - мягкая и добрая мама, которая всегда утешит и поймет. Объясните ему, что это идеальное распределение сил. Сделайте акцент на том, что очень цените его манеру воспитания и рады, что он держит детей в узде и не дает им сильно шалить. Скажите как бы невзначай: «Любимый, как хорошо, что ты у нас есть. Без тебя бы мы не справились».



Возможно, вам будет удобнее, если вы установите некоторые правила воспитания. Например, определитесь с тем, что детям нельзя делать категорически - и в этих вопросах вы должны быть единогласно строги.



ПОЕЗДКА НА ДАЛЬНИЕ РАССТОЯНИЯ

Летом хочется вырваться к морю, отправиться за город, съездить к родственникам. В качестве средства передвижения удобно использовать автомобиль, но вот делать это нужно с толком!

Моя первая дальняя поездка на 350 км далась мне очень нелегко. То, что вначале представлялось увлекательным приключением, на деле оказалось трудной задачей. Плохая дорога с ямами и кочками через каждые десять метров, усталость, духота и назойливые разговоры моих попутчиков сделали свое дело - с тех пор я стала гораздо более ответственно подходить к вопросу автотуристических путешествий.

ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА - ЗАЛОГ УСПЕХА

Если вам предстоит поездка от 200 км и более, вы должны быть уверены в техническом состоянии своего авто. Для собственного успокоения за пару недель до путешествия обратитесь на СТО за консультацией. Пусть специалисты проведут диагностику, обратив особое внимание на ходовую часть, тормозную систему, рулевое управление. Проверьте, чтобы стояли надежные шины - соответствующие сезону, без повреждений, с хорошим протектором.

Перед поездкой укомплектуйте автомобиль необходимыми вещами. Должны иметься в наличии: аптечка, огнетушитель, знак аварийной остановки, запасное колесо, домкрат, буксировочный трос. Это

минимум, по желанию можете добавить в этот список еще несколько пунктов. Обязательно возьмите с собой достаточное количество чистой питьевой воды. В качестве перекуса подойдут шоколадки, витаминные батончики, бутерброды.

Заранее продумайте маршрут поездки. Изучите по карте дорогу, сложные перекрестки и развязки. Неплохо, если у вас будет с собой GPS-навигатор, но в дополнение к нему хорошо бы иметь обычную бумажную карту. Выбирайте оживленные трассы, большие дороги - дорожное покрытие там лучше, а по пути можно встретить много кафе и заправок.

ОТДЫХАТЬ МНОГО И ВОВРЕМЯ

Без отдыха, на голом энтузиазме вы, может, и проедете нужное расстояние, но в этом случае никто не гарантирует, что вы будете

застрахованы от дорожных происшествий.

Отдых должен начинаться непосредственно перед поездкой. Нужно обязательно хорошо выспаться, не менее 8 часов. Выезжать лучше рано утром - в 5-6 часов, чтобы за световой день успеть проехать достаточное расстояние.

Во время пути я советую вам делать небольшие остановки каждые 3 часа. Мне хватает 15-20 минут, чтобы отдохнуть, размяться, перекусить, сходить в туалет и настроиться на дальнейшую поездку.

Хорошо помогает сконцентрироваться, особенно если вас клонит в сон, долька лимона. Положите с собой несколько долек в банку и время от времени кладите себе под язык.

Если вы первый раз отправляетесь в дальнюю поездку, лучше взять с собой человека, который сможет время от времени подменять вас за рулем.

ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Если вы путешествуете по Грузии, имейте в виду, что во многих регионах нашей страны дороги оставляют желать лучшего. Эта и другие причины наводят на мысль о том, что ваша скорость должна быть невысокой, в пределах допустимого. Разгоняйтесь и тормозите плавно, держите одинаковую скорость на протяжении дороги - это поможет сэкономить топливо.

Старайтесь не дожидаться, пока в баке останется минимум бензина, лучше заранее пополнить его. Некоторые на всякий случай берут с собой дополнительную канистру бензина, хотя мне до сих пор не приходилось - хватает и заправок.

Отдельный вопрос - обгон на однополосных дорогах. Выполнять его нужно аккуратно, только на прямой дороге, если впереди хорошо просматривается путь. Не стоит обгонять сразу несколько машин, лучше сделать это в несколько заходов. Частенько помогают большегрузы. Если едущая впереди вас большая машина мигает правым поворотником, значит, можно совершать обгон, если левым - нельзя. Не забудьте поблагодарить водителя после обгона.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА,

Екатерина: «Каждое лето вожу дочек к бабушке – 200 км пути. Им-то весело в машине, а для меня это становится настоящим испытанием!»

Ольга: «У нас, если чуть отъехать от столицы, такие ужасные дороги, что мне просто жалко свою машину! Уж лучше на поезде...»

Марина: «Я обожаю ездить на автомобиле летом. Включу музыку, открою окно - и хоть 100, хоть 500 км мне ехать легко!»



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



ДОЛГИ ПО АЛИМЕНТАМ

ВОПРОС: Могу ли я продать долю в квартире, если родственница спрятала документы и против продажи жилплощади? Куда мне обратиться и что для этого нужно?

ОТВЕТ: Если у вас не дедном порядке. Иначе получаете договориться, просто не получится, решайте этот вопрос в су-

ВОПРОС: Я хочу обменять однокомнатную квартиру, купленную до брака, на двухкомнатную с доплатой. Деньги на доплату дает сестра. После моей смерти хочу, чтобы квартира досталась не мужу, а дочери. Как правильно поступить?

ОТВЕТ: Подписываете надлежать только вам. брачный договор (соглашение). Кроме того, вы можете составить завещание и оставить ее своей дочке.

ВОПРОС: Женщина прожила с гражданским мужем (брак не зарегистрирован) семь лет в его квартире. Она была там прописана. После смерти гражданского супруга, может ли его сожительница претендовать на долю в данной квартире?

ОТВЕТ: На долю она претендовать не может, если брак не был официально зарегистрирован. Но право на проживание у нее есть, раз она там прописана.

ВОПРОС: Мой папа сделал на мое имя генеральную доверенность на квартиру. В случае его смерти, могу ли я продать данную квартиру?

ОТВЕТ: Доверенность сделать это только при утрачивает силу с момента смерти. Вы можете

ВОПРОС: Моя жена подала иск в суд на её содержание в период беременности и до достижения ребенком трехлетнего возраста. В середине августа мы разведемся. Как мне избежать обязанности по её содержанию?

ОТВЕТ: Вы никак не сможете это сделать. Даже в случае развода, вам придется их содержать. Единственное, что можно сделать - жениться на женщине с ребенком или же перейти на работу с меньшей зарплатой. После этого вы сможете подать в суд исковое заявление об уменьшении размера алиментов.

ВОПРОС: Мою свекровь в судебном порядке признали недееспособной. Она является собственником квартиры, в которой мы прописаны (я, мой муж - ее сын - и наши двое детей). Могут ли у нее отнять квартиру? Есть завещание, которое она написала на моего супруга еще в 2001 году.

ОТВЕТ: Нет, отнять квартиру у нее не могут. получит данную жилплощадь по наследству. После её смерти ваш муж

ВОПРОС: Мой сын не платит алименты своей бывшей супруге. Он прописан у нас, но живёт в другом городе. К нам приходили приставы, но нас не было дома. Как поступить, чтобы они оставили нас в покое?

ОТВЕТ: Если он у вас прописан, приставы имеют право приходить по этому адресу. Сообщите им адрес фактического проживания сына в другом городе. Пусть придут непосредственно к нему, если вы хотите избежать общения с ними.

ВОПРОС: После смерти отца осталось завещание, согласно которому он завещал мне дом и земельный участок. Теперь мама хочет оспорить этот документ. У нее есть своя квартира, но она требует от меня половину дома, так как хочет продать эту долю. Имеет ли она на это право? Ведь у меня на руках есть завещание.

ОТВЕТ: Если дом и участок приобретены во время брака, то ваша мама вправе оспорить завещание, так как получается, что половина имущества является супружеской долей.

ВОПРОС: Как выписать из дома, находящегося в собственности моего отца, прописанных на постоянной основе двух жильцов, которые не являются нашими родственниками?

ОТВЕТ: Снять с регистрационного учёта их можно в судебном порядке.

ВОПРОС: В моей квартире, кроме меня самого, прописан мой сын. Мы с женой сейчас в разводе. По обоюдному согласию супруга готова прописать ребенка по своему адресу. Нужно ли этот вопрос согласовывать с опекой?

ОТВЕТ: Нет, это ваше личное дело.

ВОПРОС: Отец ребенка отказался признать отцовство еще во время беременности. Можно ли через полтора года обязать отца признать отцовство, дать свою фамилию сыну и выплачивать алименты?

ОТВЕТ: Для этого мать ребёнка должна обратиться в суд с иском об установлении отцовства и взыскании алиментов.

ВОПРОС: Бывшая супруга подала на алименты, хотя помощь в содержании ребенка я ей всегда оказывал. На судебное заседание меня не вызывали. Знаю, что решение суда уже вступило в силу. У меня накопилась задолженность. Что мне теперь делать с этим долгом?

ОТВЕТ: Так как срок подачи в суд заявления об отмене судебного приказа вы пропустили, можете лишь подать в суд исковое заявление об уменьшении размера алиментов. Что касается долга, вам в любом случае придется его выплатить.

ВОПРОС: Буду ли я при разводе иметь право на часть квартиры, купленной в браке и находящейся в собственности мужа? При том, что там прописана его мать (я и супруг прописаны по другому адресу).

ОТВЕТ: На все сделки с квартирой муж обязан получить от вас нотариальное согласие. Потому что половина квартиры, в силу закона, принадлежит вам. Прописка не дает матери права на квартиру.



(Продолжение, начало в 29-31)

Мать рассказала, что замуж она вышла четыре года назад, а затем тихо добавила, что детей у них с мужем пока нет, — это несколько разочаровывало окружающих. Она живет в красивом особняке в самом уважаемом районе Лондона, у нее есть экономка и шофер — многие юные леди отдали бы все, чтобы получить хотя бы половину того, что она имеет. Ее муж — видный бизнесмен, занимается чем-то связанным с шахтами, часто ездит в командировки, но настолько предан ей, что с тех пор, как она попала в аварию, даже отменил несколько крайне важных поездов. Персонал клиники отзывался о ее муже с таким уважением, что, видимо, он и правда был важным человеком, а значит, и она могла рассчитывать на подобное отношение, хотя самой Дженнифер это казалось совершенно абсурдным.

О том, как она оказалась в клинике, ей никто не рассказывал, хотя однажды ей удалось тайком заглянуть в записи доктора и узнать, что она попала в автокатастрофу. Она попыталась вытянуть из матери хоть какие-то подробности аварии, но та покраснела как рак, похлопала Дженнифер по руке своей пухлой ручкой и заявила, что ей «не надо об этом думать, это все было так... ужасно». На глаза матери навернулись слезы, и Дженнифер, не желая расстраивать ее еще больше, быстро сменила тему.

К Дженнифер пришла беспрерывно щебечущая девушка с копной огненно-рыжих волос, чтобы подстричь ее и сделать укладку. «Вы сразу же почувствуете себя куда лучше», — пообещала она Дженнифер. Небольшой участок волос на затылке сбрили, когда зашивали рану, и девушка заверила, что она просто мастер скрывать такие досадные недостатки.

Через час с небольшим девушка театральным жестом развернула Дженнифер к зеркалу, и та с трудом узнала себя: из зеркала на нее смотрела довольно симпатичная молодая женщина. У нее

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

еще не до конца сошли синяки, лицо слегка бледное, но приятное, с долей удовлетворения отметила она и тут же поправилась: «у меня», «мое лицо».

— А у вас с собой есть косметика? — спросила парикмахерша. — Могу сделать вам макияж. Ведь ваша рука, наверное, еще не совсем зажила. Немного помады всегда освежает, мадам. И капля тонального крема тоже не помешает.

— Думаете, стоит? — с сомнением в голосе спросила Дженнифер, не сводя глаз с собственного отражения.

— О да, конечно. Вы же такая красавица. Я могу сделать вам легкий макияж, только чтобы щечки засияли.

Погодите, сбегаете вниз за косметикой. У меня есть новые оттенки из Парижа, вам идеально подойдет помада от Шарля Рида.

— Ну вот, само очарование! Как приятно видеть даму при макияже. Сразу понимаешь, что леди на высоте! — воскликнул мистер Харгривз во время обхода. — Ждете не дожидаетесь возвращения домой, да, дорогая?

— Да, конечно, — вежливо ответила она, оставив попытки убедить его в том, что она понятия не имеет, как выглядит ее «дом».

Некоторое время доктор пристально изучал ее лицо. Видимо, заметил неуверенность в ее голосе, а потом присел на край кровати и, положив руку ей на плечо, заговорил:

— Дорогая, я понимаю ваше замешательство: вы еще не пришли в себя окончательно, но прошу вас, не волнуйтесь о том, что пока многое вам неясно. Черепно-мозговые травмы довольно часто вызывают амнезию. Вас окружают любящие люди, и я уверен, что когда вы попадете в знакомую обстановку, войдете в привычный ритм жизни — подружки, прогулки по магазинам и так далее, — то вскоре обнаружите, что все вернулось на круги своя.

Дженнифер послушно кивнула. Она уже давно поняла, что людей радует, когда она соглашается со всем, что они говорят.

— Придете ко мне через неделю. Посмотрим, как будет заживать ваша рука. Для полного восстановления требуется курс физиотерапии, однако в первую очередь вам нужно побольше отдыхать и ни о чем не беспокоиться, хорошо, дорогая? — проговорил он, направляясь к двери.

Что она могла ему ответить?

Муж забрал ее в начале шестого, сразу после вечернего чая. Медсестры в идеально накрахмаленных халатах выстроились на первом этаже, у стойки регистратуры, чтобы попрощаться с ней. Она была все еще слаба и с трудом держалась на ногах, поэтому с благодарностью взяла мужа под руку, когда тот предложил ей помощь.

— Спасибо, что позаботились о моей супруге. Будьте любезны, пришлите счет мне в офис, — попросил он старшую медсестру.

— Мы рады, что смогли помочь, — пожав ему руку, ответила та и, улыбаясь, взглянула на Дженнифер. — Так приятно видеть ее на ногах. Миссис Стерлинг, вы чудесно выглядите.

— Я чувствую себя... намного лучше, спасибо, — ответила Дженнифер.

На ней были длинное кашемировое пальто и шляпка без полей в тон. Он распорядился, чтобы ей в клинику прислали три наряда. Она выбрала самый неброский, не желая привлекать к себе лишнее внимание.

— Секретарша сказала, что на улице стоит толпа газетчиков — ждут девушку Кокрейна, — крикнул им доктор Харгривз, выглядывая из кабинета. — Если хотите избежать лишней шумихи, воспользуйтесь черным ходом.

— Да, вы правы. Не могли бы вы сообщить моему шоферу, чтобы он заехал с другой стороны?

После нескольких недель, проведенных в теплой клинике, воздух показался ей просто ледяным. Задыхаясь, она изо всех сил старалась не отставать от мужа и в конце концов очутилась в салоне большого черного автомобиля, уютно устроившись сзади на просторном кожаном сиденье. Дверь захлопнулась, послышалось утробное рычание мотора, и они выехали на оживленные улицы Лондона.

Она разглядывала через окно толпу газетчиков, теснившихся на ступеньках у входа в клинику, и фотографов, сражавших объективы. По тротуарам центральных улиц двигался нескончаемый поток людей. Подняв воротники и поглубже надвинув на лоб шляпы, чтобы укрыться от ветра, они все куда-то спешили.

— А кто такая «девушка Кокрейна»? — спросила она у мужа, который что-то тихо говорил водителю.

— Кто-кто? — переспросил он.

— Девушка Кокрейна, про которую говорил мистер Харгривз.

— А, кажется, подружка какого-то популярного певца. Они попали в автокатастрофу незадолго до...

— Все только о ней и говорят — медсестры, пациентки...

— Я отвезу миссис Стерлинг домой, — обратился он к водителю, явно потеряв всякий интерес к разговору. — И как только устрою ее, поеду в офис.

— А что с ним случилось? — спросила она.

— С кем?

— С этим Кокрейном. Певцом.

Муж посмотрел на нее, словно раздумывая над тем, как ей ответить, а затем коротко сказал, прежде чем снова повернуться к водителю:

— Он умер.

Она медленно поднималась по ступеням белого особняка с лепниной, и стоило ей ступить на последнюю ступеньку, как дверь, словно по мановению волшебной палочки, распахнулась. Водитель аккуратно поставил ее саквояж на пол в холле и тут же удалился. В дверях стояла темная женщина средних лет, явно

ожидавшая их приезда. Муж благосклонно кивнул ей. Дженнифер скользнула по ней взглядом — аккуратная кичка, костюм темно-синего цвета.

— Добро пожаловать домой, мадам! — воскликнула она с сильным акцентом, протягивая Дженнифер руку, и широко улыбнулась. — Мы так рады, что вы поправились.

— Спасибо... Спасибо, — запнувшись, поблагодарила Дженнифер, поняв, что не знает ее имени, но спросить не решилась.

Женщина взяла у них пальто и исчезла в недрах холла.

— Ты устала? — спросил муж, внимательно глядя на нее.

— Нет-нет, я в порядке, — отозвалась она, оглядываясь по сторонам и с ужасом убеждаясь в том, что это место ей совершенно незнакомо.

— Мне пора возвращаться в офис. Я могу оставить тебя с миссис Кордозой?

Кордоза. В этом имени было что-то знакомое. Она ощутила благодарность за то, что он тактично напомнил ей имя экономки.

— Конечно, все будет хорошо. Пожалуйста, не волнуйся за меня.

— Вернусь в семь... если ты точно уверена, что все в порядке.

Ему явно не терпелось уйти. Он наклонился к ней, поцеловал в щеку и, немного помедлив, развернулся и ушел.

Стоя в коридоре, Дженнифер прислушивалась к его затихающим шагам, приглушенному реву двигателя — огромная машина отъехала от дома, который вдруг показался ей пустым и огромным.

Она дотронулась до шелковистых обоев, скользнула взглядом по полированному паркету, головокружительно высокому потолку, а потом точным, решительным движением сняла перчатки, наклонилась над стоящим в коридоре столиком и принялась разглядывать фотографии. Вот большое фото в вычурной серебряной рамке, отполированной до блеска, — их свадьба: на ней облегающее белое платье, лицо наполовину скрыто кружевной фатой, рядом стоит широко улыбающийся муж. Я действительно замужем, подумала она, я здесь такая счастливая...

Миссис Кордоза подошла из-за спины, и Дженнифер подпрыгнула от неожиданности.

— Я подумала, может быть, вы хотите, чтобы я принесла вам чая? — сложив руки на переднике, поинтересовалась экономка. — Не хотите присесть в гостиной? Я затопила камин, пойдемте, мадам.

— Это было бы просто... — начала Дженнифер, но тут же осеклась, в панике глядя на огромное количество дверей, расположенных вдоль длинного коридора. Она еще раз взглянула на фотографию. — Миссис Кордоза, — неуверенно произнесла она, — вы меня не проводите? Мне нужно присесть, я еще недостаточно окрепла.

Дженнифер и сама не знала, почему ей не захотелось говорить экономке, что она не помнит расположения комнат в собственном доме. Ей казалось, если притвориться, будто все нормально, то сначала в это поверят окружающие, а потом и она сама.

Экономка сообщила, что пригото-

ла ужин — картофельную запеканку с зеленой фасолью — и оставила его в духовке. Дженнифер поняла, что с ужином придется подождать до возвращения мужа: правая рука все еще плохо слушалась и она решила сама не накрывать на стол, чтобы не уронить тяжелой чугунной сотейник.

Около часа она в одиночестве бродила по огромному дому, знакомясь с ним, открывая все ящики и разглядывая фотографии. «Это мой дом, — повторяла она про себя, — мои вещи, мой муж». Пару раз она попробовала, не раздумывая, найти ванную и кабинет и с радостью обнаружила, что какая-то часть ее сознания все-таки помнит это место. Разглядывая книги в гостиной, она с некоторым удовлетворением отметила, что, хотя многие из них казались ей неизвестными, большинство сюжетов она хорошо помнила.

Большую часть времени Дженнифер провела в спальне. Миссис Кордоза распаковала ее чемодан и убрала все по местам. Открыв два встроенных шкафа, она обнаружила там огромное количество хранящихся в безупречном порядке вещей. Одежда и обувь идеально подходили ей, даже самые разношенные туфли. На туалетном столике стройными рядами лежали щетки для волос, духи и пудра. Ароматы духов вызвали у нее смутные, но приятные воспоминания. Косметика идеально подходила ей: «Коти», «Шанель», «Элизабет Арден», «Дороти Грей» — ее столик был заставлен маленьким батальоном дорогих кремов и лосьонов.

Дженнифер открыла один из ящиков и стала перебирать сорочки, бюсты и прочее белье из шелка и кружева. Я женщина, которая заботится о своей внешности, отметила про себя она. Усевшись перед трельяжем, она принялась разглядывать свое отражение, а потом взяла щетку и стала долгими, уверенными движениями расчесывать волосы. Вот так я и живу, несколько раз повторила она про себя.

Как только Дженнифер охватывало ощущение, что она здесь чужая, она тут же пыталась занять себя разными мелочами: переключивала полотенца в гардеробной на первом этаже, расставляла тарелки и бокалы.

Когда муж вернулся домой, еще не было семи. Перед тем как пойти встречать его в холл, она освежила макияж и слегка надушила шею и плечи. Ему это понравилось, отметила про себя она, иллюзия нормальности. Она взяла у него пальто, повесила в шкаф и спросила, не желает ли он чего-нибудь выпить.

— С удовольствием, спасибо, — согласился он.

Дженнифер растерянно взяла в руку один из графинов, муж обернулся и, увидев ее замешательство, подбодрил ее:

— Да-да, дорогая, все верно: виски. На два пальца, со льдом, пожалуйста.

За ужином он сидел справа от нее за огромным столом из отполированного красного дерева, большая часть которого оставалась не накрытой. Она разложила горячее на тарелки, а он поставил их на стол. Это моя жизнь, невольно подумала она, наблюдая за движениями его рук, вот так мы проводим вечера.

— Я подумал, может быть, пригласим

Монкриффов на ужин в пятницу? Ты не против?

— Нет, не против, — ответила она, поднося вилку ко рту.

— Прекрасно, — кивнул он. — Наши друзья все время спрашивают о тебе. Они хотят убедиться в том, что ты... пришла в себя.

— Будет очень... мило, — натянуто улыбнулась она.

— Думаю, нам еще недельку-другую не стоит никуда ходить. Пока ты окончательно не поправишься.

— Да.

— Очень вкусно. Это ты приготовила?

— Нет, миссис Кордоза.

— А, понятно...

Остаток ужина прошел в тишине. Она пила воду — мистер Харгривз отсоветовал ей пить алкоголь — и с завистью поглядывала на бокал мужа: как бы ей хотелось хоть немного отвлечься от странности всего происходящего, немного притупить ощущения...

— Как дела... на работе?

— Все в порядке, — не отрываясь от еды, ответил муж. — В ближайшие две недели надо будет съездить на шахты, но сначала я хочу убедиться, что с тобой все в порядке. Разумеется, миссис Кордоза будет тебе помогать.

— Я уверена, что со мной все будет хорошо, — заверила она его, испытывая облегчение при мысли, что скоро сможет побыть одна.

— А потом съездим на пару недель на Ривьеру. У меня там дела, а тебе полезно побыть на солнце. Мистер Харгривз сказал, что это полезно для... для шрамов, — неловко закончил он.

— На Ривьеру, — повторила она, и перед ее глазами вдруг возник залитый лунным светом берег моря, донесся чай-то смех, звон бокалов. Дженнифер прикрыла глаза, пытаясь сделать расплывчатую картинку более отчетливой.

— Можем поехать вдвоем на машине, только ты и я.

Картинка исчезла, в ушах стучала кровь. Спокойно, сказала она себе, все вернется. Мистер Харгривз сказал, что все вернется.

— Тебе там всегда нравилось. Мне кажется, там ты была счастливее, чем в Лондоне, — взглянув на нее, добавил он и тут же отвел взгляд.

У Дженнифер снова возникло ощущение, что он как будто проверяет ее. Она заставила себя проглотить очередной кусочек запеканки и тихо ответила:

— Как скажешь, тебе лучше знать.

В комнате воцарилась тишина, нарушаемая лишь угнетающим звоном его вилки и ножа о тарелку. Еда вдруг показалась Дженнифер совершенно несъедобной.

— О, мне кажется, я устала куда сильнее, чем думала. Ты не обидишься, если я пойду наверх? — вставая, спросила она.

— Надо было мне сказать миссис Кордозе, что мы вполне можем поужинать на кухне. Помочь тебе подняться? — вскочил на ноги он.

— Прощу не волнуйся, — отмахнулась она. — Я просто немного устала. Утром мне наверняка станет гораздо лучше.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ СУДЬБЫ

Хотите разобраться, почему в вашей жизни происходят те или иные события? Узнать о своих талантах и возможностях, которые они открывают? И, наконец, понять, чего же не хватает для обретения гармонии с собой и миром? Ответы на эти вопросы... в вашем имени!

Если у вас нет восьмерки...

Цифра, которая не встретилась в квадрате ни разу, - указание на то, чего не хватает и какие качества нужно развивать.

1 - вам не хватает настойчивости и решительности. Учитесь не зависеть от чужого мнения и стереотипов.

2 - ваша «слабое место» - нехватка чувства такта и дипломатичности. Наблюдайте за людьми, старайтесь понять их нужды и мотивы поступков, работайте в команде.

3 - вы слишком пессимистичны, не всегда владеете собой. Посмотрите на себя со стороны и постарайтесь каждому своему минусу найти противовес - жирный плюс.

4 - методичность, организованность и самодисциплина - вот чего вам не хватает. Составляйте список дел на каждый день и строго следуйте ему.

5 - вы во всем ищете подвох. Не будьте столь мнительными и работайте над тем, чтобы стать более открытыми.

6 - вам нужно учиться дарить больше тепла близким и избегать поверхностных отношений.

7 - вы уделяете мало времени своим талантам, и они не приносят успеха. Развивайте внутренний потенциал.

8 - вы не всегда трезво оцениваете себя и других, и это мешает достичь успеха в финансовой сфере, хотя вы могли бы стать преуспевающим бизнесменом.

9 - вы способны влиять на судьбы окружающих, но излишняя амбициозность мешает сострадать другим. Направьте энергию на помощь людям.

решительны, благодаря чему можете достичь успеха на любой работе. Если четверок больше четырех, боритесь с упрямством и педантизмом.

5 - писательство, общественная деятельность и сферы, в которых требуется владение языками, - вот где вы можете себя проявить.

6 - из вас получились бы прекрасный врач, консультант, учитель. Подсознательно вы стремитесь стать слугой того, к кому хорошо относитесь, есть опасность превратиться в раба любви.

7 - вы обладаете выдающимся интеллектом, способностями к философии и метафизике. Склонны к меланхолии и с годами можете превратиться в скептика.

8 - вы прирожденный организатор, имеете задатки бизнесмена. Но порой слишком требовательны к окружающим.

9 - у вас большие способности к ораторскому искусству. Вы можете быть успешными во многих сферах.

Цифры решают все?

Давайте вернемся к магическому квадрату судьбы С.А. Есенина. Обратим внимание, что у поэта целых **7** единиц, **8** шестерок и совсем нет восьмерок. Отсутствие восьмерки характеризует человека как не умеющего оценивать себя и окружающих. И действительно, современники Сергея Есенина отмечали, что поэт отличался доверчивостью и зачастую подпускал к себе недостойных людей. Как итог - множество фальшивых друзей, которые пользовались его славой. Есенин рано стал разбогатеть, но отсутствие проницательности помешало ему в этом. Несколько единиц - знак лидерства, подтверждение чему мы находим в жизни Есенина: он был ведущим среди друзей-поэтов и часто возглавлял поэтические выступления. Но когда единиц больше шести - это знак агрессии. О скандалах с участием Есенина ходили легенды... Влияние шестерки проявилось в многочисленных романах поэта и его громкой истории с танцовщицей Айседорой Дункан. Есенин долго не мог разорвать с ней отношения - это ли не рабство в любви?

«Как корабль назовешь, так он и поплывет» - эта поговорка, как и любая другая народная мудрость, возникла те случайно. Имя действительно оказывает огромное влияние на судьбу - как морского судна, так и человека. Один из способов разгадать тайну имени - составить магический квадрат.

Формула имени

Каждой букве алфавита соответствует определенная цифра. С помощью таблицы определите цифровую формулу ваших фамилии, имени и отчества. Например, формула имени поэта С.А. Есенина будет выглядеть так:
Сергей = 1+6+9+4+6+2.
Александрович = 1+4+6+3+1+1+6+5+9+7+3+1+7.
Есенин = 6+1+6+6+1+6.
Чтобы выявить значения, которые важны для расшифровки кодов судьбы, нарисуйте магический квадрат, где отразим количество повторяющихся цифр. Магический квадрат С.А. Есенина - справа.

1/7	2/1	3/2
4/2	5/1	6/8
7/2	8/0	9/2

Еще много-много раз

Цифры, повторяющиеся в квадрате много раз, символизируют качества и таланты человека. Отметим, что в квадрате содержится не только указание на то, кто вы сейчас, но и кем можете быть.

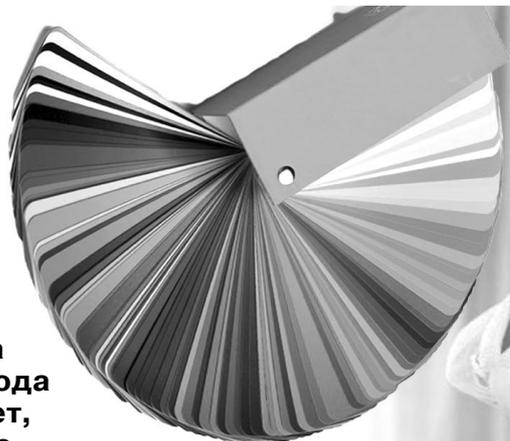
1 - вы прирожденный лидер и обладаете высокой работоспособностью. Но если единиц больше шести - это указание на скрытую агрессию и деспотичность.

2 - вы дипломат с тонким вкусом. Окружающие доверяют вам - вы можете стать одним из столпов любого предприятия.

3 - вы можете проявить себя в искусстве, стать чьим-то вдохновителем. Но знайте меру в чувственных наслаждениях.

4 - вы настойчивы, уверены в себе и

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ь	Ы	Ъ	Э	Ю	Я	-	-	-



Когда природа цветет, самое время позволить «расцвести» и вашему жилищу. Правильно подобранные оттенки в интерьере улучшат его энергетику и помогут домочадцам стать удачливее и счастливее.

КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ В ДОМ С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТА

У каждой комнаты - свой характер, свои вибрации, свое настроение. Обычно выбрать цветовую гамму для помещения помогает интуиция, но и «характер» каждого цвета также необходимо учитывать. При этом не стоит вводить цвет слишком обильно - достаточно сделать акценты в виде штор, пуфика, покрывала, скатерти, вазы, панно, пейзажа и т.д.

Белый

Многим интерьер с преобладанием белого кажется очень стильным и изысканным. Визуально это, возможно, и так, однако этот цвет имеет свои особенности. Если его слишком много, он нарушает гармонию в жилище, вызывает у членов семьи подавленность, беспокойство и тревогу.

Используйте его в любых помещениях, но дозировано, как дополнение к другим цветам и оттенкам (оранжевому, голубому, золотистому). Тогда благотворная энергия ци будет свободно циркулировать в вашем доме и приносить удачу и счастье.

Красный

Самый сильный цвет, олицетворяющий страсть, динамику, энергию и оптимизм. Использовать его, как и белый, следует очень осторожно: избыток может принести в дом хаос и агрессию.

Наиболее уместны элементы интерьера красного цвета в помещениях, где предполагается активная физическая или умственная деятельность, например в комнате для занятий спортом, на кухне (в Китае неслучайно в ресторанах в интерьере много красного), в рабочем кабинете. Если вам для счастья нужны деньги, комбинируйте красный цвет с золотистым оттенком. Хотите добавить страсти в свою интимную жизнь? Сделайте несколько красных «пятен» в спальне, но обязательно сочетайте их с белыми элементами. Тогда энергетика красного ста-

нет мягче; в противном случае вас ждут нескончаемые ссоры.

Желтый

Очень благоприятный цвет, олицетворяющий энергию Солнца. Он настраивает на оптимистичный лад, дарит радость, стимулирует к творчеству. Даже самое унылое помещение преобразится и начнет притягивать счастье, если в нем появятся аксессуары или предметы обстановки желтого цвета.

Предпочтительнее всего с помощью этого цвета оформить гостиную, где собирается вся семья. Он сблизит домочадцев и принесет гармонию. В остальных помещениях он также лишним не будет.

Оранжевый

Если к красному цвету добавить желтый, получится оранжевый, сочетающий в себе активность и мощь первого и позитивность второго. Это цвет доброты, созидания и благожелательности.

Предметы оранжевого цвета окажутся кстати и в детской, и на кухне, и в гостиной, и в рабочем кабинете. Они помогут положительной энергии ци, несущей благополучие, насытить жилище.



Золотистый

Цвет золота подходит тем, у кого страдает самооценка, есть склонность к депрессиям, - словом, кто чувствует себя несчастным. Он пробуждает чувство собственного достоинства, повышает самоуважение, дарит позитивный настрой, избавляет от стресса.

В оформлении интерьера этот цвет рекомендуется лишь в небольших количествах, вне зависимости от назначения и размеров помещения.

Зеленый

Символизирует мир и спокойствие, избавляет от горестных мыслей и переживаний, дарит внутреннюю гармонию. В сочетании с желтым помогает наладить взаимоотношения с окружающими и добиться уважения, приносит удачу. Хорош для оформления спальни, детской, гостиной, столовой или кухни, ванной комнаты.

Синий (голубой)

Успокаивает, умиротворяет, располагает к глубоким размышлениям, ослабляет агрессию.

Рекомендуется для спальни, детской. Кстати, схожими качествами обладают и светлые оттенки коричневого.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ОСТАВИТЬ НА ПАМЯТЬ

Мамочки меня поймут: так хочется оставить что-то на память о прекрасных беззаботных детских годах своего ребенка. Я, например, каждый год перед днем рождения дочери делаю слепки ее ножек и ручек. Беру 1/2 стакана муки, 1/2 стакана соли и 1/4 стакана воды. Замешиваю тесто, делаю из него круг-

лую лепешку, а на ней - отпечаток ножки и ручки малышки. Выпекать это чудо нужно в духовке 3 часа при температуре 200 градусов.

Каждый отпечаток у нас хранится в специальном альбоме, а некоторые висят в рамочке на стене.

Лина.



НЕЖНЫЙ СЫР ИЗ РЯЖЕНКИ

По утрам я люблю завтракать тостами с намазанным на них мягким сыром. Уже давно использую для их приготовления не покупной сыр, а приготовленный самостоятельно. Не удивляйтесь, но сыр я делаю из ряженки! Беру одну упаковку ряженки, замораживаю ее, потом размораживаю в дуршлаг. Там лишняя жидкость стекает, а нежная масса остается. Добавляю в нее немного соли и специй, по желанию - мелко нарубленную зелень. Получается восхитительный сыр!

Василиса Морозова.

ОРИГИНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ШОРТОВ

Если вам наскучил ваш привычный летний гардероб, разнообразьте его, взяв в руки ножницы! Я, например, таким образом превратила обычные шорты в оригинальную модель. Взяла старую кружевную салфетку, хорошенько ее отбелила, прогладила. У шорт с двух сторон срезала по диагонали ткань с краев. А вместо нее вшила кружево, взятое с салфетки. Получилась очень интересная модель. Все подружки спрашивают, где я купила такую красоту, и не верят, когда я говорю, что сделала ее сама.

Алина.



Пульт для пожилых людей

На юбилей нашей 80-летней бабушки мы всей семьей подарили ей новый телевизор. Он ей очень понравился, одно было плохо - на пульте было столько кнопок, что пожилому человеку было в них не разобраться. Раз за разом бабушка нажимала что-то не то, сбивала настройки. В итоге я просто взял непрозрачный скотч и заклеил пульт полностью, оставив только несколько необходимых кнопок. Бабушке понравилось!

Олег Михайлов.

Мелки не потеряются

Моя внучка - явно будущая художница! Уже в три года ее не оторвать от бумаги и красок. Когда мы выходим гулять на улицу, приходится брать с собой мелки - на асфальте моя художница тоже любит творить. Мелков у нас много, все они разные, так что я все думала, какое же место для их хранения отыскать. И выход нашелся! Оказывается, они прекрасно помещаются в упаковку из-под яиц. Мы берем большую - с двадцатью ячейками, чтобы все цвета разложить по своим местам.

Мария Попова.

Подвесная клумба своими руками



Я очень люблю цветы, и на даче у меня их множество! Разместить всю эту красоту - дело непростое. Вот совсем недавно придумала новое оформление для цветочной клумбы. Раздобыла у мужа в гараже ненужную шину, покрасила ее в яркий радужный цвет и попросила супруга подвесить ее на ветку дерева в саду. Он это сделал с помощью цепи, оставшейся от старого коллодца. Сами растения я поместила внутрь шины, предварительно насыпав туда земли и удобрений.

Марина.

ЖАКЕТ «БЕСКОНЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ»

Размеры
S/M – L/XL – XXL/XXXL

Материалы
Пряжа DROPS COTTON MERINO (50% хлопок, 50% мерино, 50 г/110 м) 10-12-14 мотков, крючок 4 мм

Плотность вязания
18 ст. с/н и 9 рядов = 10x10 см

Описание жакета крючком для женщин

Убавления: вязать неполный 1 ст. с/н в след. арку, вязать неполный ст. с/н в след. арку (3 возд.п. между столбиками не вязать), провязать оба ст. с/н с общей вершиной.

Указания по вязанию рукавов: после послед. ст. с/н в кругу продолжить след. круг со ст. с/н в след. арку (первую арку след. круга). Примечание: поставить маркер начала круга между послед. возд.п. и первым ст. с/н след. круга.

Основная деталь

Набрать 4 возд.п., соединить в кольцо соед. ст. и вязать по схеме А.1 (6 повторений). Примечание: схема А.х показывает как начинать и заканчивать каждый круг. После 1 верт. раппорта будет 132 ст. с/н, далее продолжить: *11 ст. с/н по схеме А.2, 11 ст. с/н по схеме А.3, повторить от * всего 6 раз. Вязать по схеме до стрелки = 228-252-264 п. в кругу. В след. кругу провязать первые 34-36-38 п., выполнить 36-40-44 возд.п. для проймы рукава и пропустить след. 36-40-44 п., вязать по рисунку пока останется 70-76-82 п., выполнить пройму рукава таким же образом, закончить послед. 34-36-38 п. круга. В след. кругу продолжить вязание по рисунку согласно схем, после 1 верт. раппорта по схемам будет 312 ст. с/н. Далее вязать по схеме А.4 на всех петлях по кругу (39 повторений). Первый круг схемы А.4 показан последним кругом А.2/А.3, этот круг не вязать. Далее вязать так: *26 ст. с/н по схеме А.5, 26 ст. с/н по схеме А.6, повторить от * всего 6 раз = 600 п. после 1 верт. раппорта по схемам. Для размера S/M вязание закончить тут.

Только для размеров M/L – XXL/XXXL: провязать еще 2-4 круга как послед. круг по схемам А.5/А.6.

Для всех размеров: 92-98-104 см в диаметре.

Передняя часть

Вязать укороченными рядами. Отрезать нить, пропустить первые 13-16-19 ст. с/н круга, далее вязать след. 49

ст. с/н + арки след. образом (маркер поставить тут):

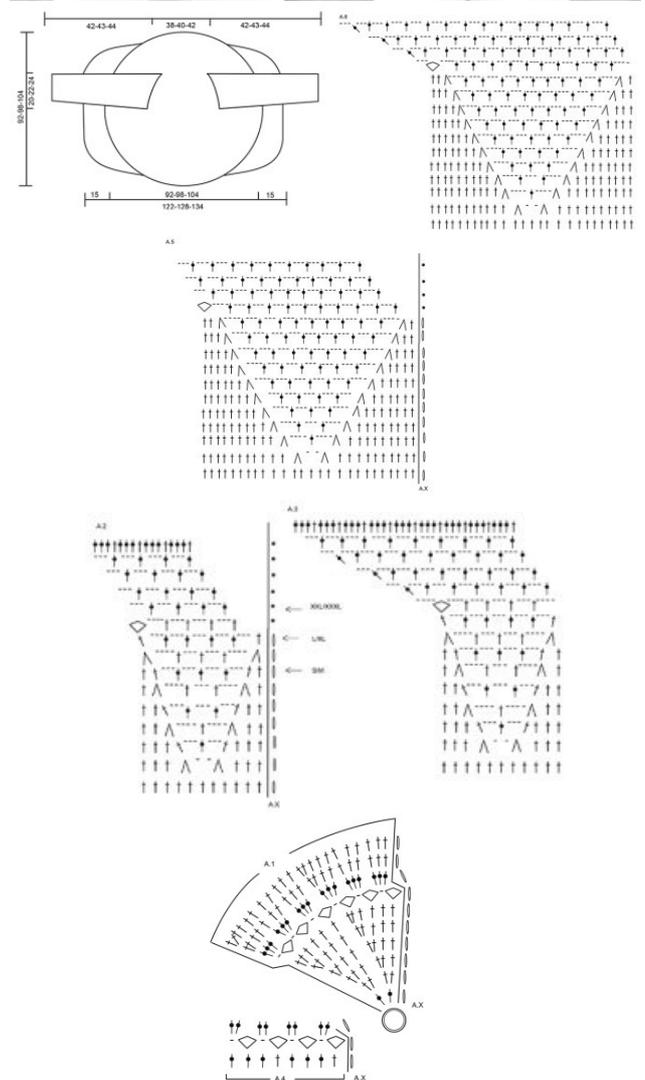
3 возд.п., пропустить след. арку, 1 ст. б/н в след. арку, 3 возд.п. (эти 2 арки далее больше не будут в работе), 1 ст. с/н в след. арку, вязать по рисунку до послед. 2-х арок круга (т.е. арок между ст. с/н, эти 2 арки больше в работе не будут), повернуть вязание. Продолжить вязание укороченными рядами аналогичным образом, в это же самое время прибавить 1 ст. с/н + 3 возд.п. в центр арке в каждом ряду (вязать 1 ст. с/н + 3 возд.п. + 1 ст. с/н в арку). Вязать таким образом на высоту 15 см от маркера.

Пропустить 26-32-38 ст. с/н и вязать укороченными рядами на след. 49 ст. с/н таким же образом.

Обвязка: 1 ст. б/н в первую арку, *3 возд.п., 1 ст. б/н в арку, повторять от * по кругу, соед. ст. в первый ст. б/ню Отрезать и закрепить нить.

Рукава

Вязать по кругу сверху вниз. Начать от центра проймы, вязать 1 ст. б/н в первую арку, 6 возд.п. (= 1 ст. с/н + 3 возд.п.), пропустить след. ст. с/н и вязать 1 ст. с/н в след. арку, *3 возд.п., 1 ст. с/н в след. арку, повторять от * по кругу (вязать 1 ст. с/н + 3 возд.п. в угловые ст. с/н), закончить круг 1 ст. с/н в 6 возд.п. Далее вязать в каждом кругу по спирали (см. указания для вязания рукавов) = 21-23-25 ст. с/н + 21-23-25 арок. Продолжить вязание по рисунку и через 4 см убавить по 1 п. по обе стороны от маркера (см. описание выше), повторить круг убавлений через каждые 4.5 см еще 7 раз, выполняя убавления попеременно то после, то перед маркером = 13-15-17 ст. с/н + 13-15-17 возд.п. Через 42-43-44 см вязать: 1 ст. б/н в первую арку, *3 возд.п., 1 ст. б/н в след. арку, повторять от * по кругу, соед. ст. в первый ст. б/н круга. Отрезать и закрепить нить.





ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ!

Современные косметические средства - маски, кремы, сыворотки - должны быть в наличии у каждой женщины. Они помогут избавиться от морщин и продлить молодость.

Омолаживающие кремы

Считается, что хороший антивозрастной крем не может стоить дешево. В этом есть доля истины, ведь активные компоненты, которые действительно помогают добиться омолаживающего эффекта, стоят дорого. Однако специалисты утверждают, что если в креме присутствует всего один действующий компонент, этого достаточно. К омолаживающим компонентам относятся:

- гиалуроновая кислота;
- биофлавоноиды;
- фитоэстрогены;
- омега-3 кислоты;
- коллаген;
- пептиды и т.д.

Неплохо, если активный компонент будет дополнен витаминами А, С или Е. В таком сочетании состав крема будет активировать клеточный метаболизм и восстанавливать рельеф кожи.

СС-кремы

ВВ- и СС-кремы появились на косметическом рынке сравнительно недавно. Они похожи друг на друга, только у кремов с пометкой СС более легкая текстура, и он без проблем подстраивается под любой тон кожи.



В состав СС-крема обычно входит витамин С, который необходим для тона кожи. Другой витамин - Е является антиоксидантом и отодвигает срок естественного старения. Такое средство выполняет сразу две функции - ухаживает за кожей, продлевает ее молодость и придает тон. Следует учитывать, что для корректировки заметных несовершенств (крупные прыщи, яркие воспаления, темные пигментные пятна) он не подойдет.

Сыворотки

Сыворотка, она же серум, она же концентрат - довольно сильное средство. Его эффективность достигается за счет ударной дозы активных компонентов, содержащихся в составе. Серумы бывают разных видов, в

том числе антивозрастные, которые возвращают коже упругое и эластичное. В их состав обычно входят коэнзим Q10, ретинол, пептиды. Концентраты нельзя применять часто, иначе в лучшем случае кожа к ним привыкнет и перестанет реагировать на воздействие, в худшем - появится аллергическая реакция. Достаточно пары курсов в год для достижения видимого эффекта.



Альгинатная маска



В косметических магазинах можно найти немало антивозрастных масок, но альгинатная набирает все большую популярность.

Ее основу составляет альгиновая кислота, которую получают из морских водорослей. Она оказывает освежающее и тонизирующее воздействие на кожу, делая овал лица более четким. Действие любого крема, нанесенного после такой маски, усиливается в разы.

Альгинатную маску можно делать в косметическом салоне или дома, предварительно купив необходимый состав в аптеке. Косметологи советуют проходить курс из 10 процедур. Его можно растянуть на месяц - по 2-3 процедуры в неделю.

Читатели рекомендуют

УТРЕННИЙ ТОНИК

Лучше и эффективнее покупных тоников средство собственного приготовления. Разлейте по ячейкам для льда состав: 1/3 стакана отвара ромашки, 1/3 стакана отвара череды и 2 ст. л. оливкового масла. Заморозьте, и каждое утро протирайте одним кубиком льда кожу.

О. Игнатьева.

Обгорели? Поможет салат

Летнее солнце - коварное. Не заметишь, как кожа лица и шеи обветрится, обгорит...

Если не углядели и кожа пострадала, убрать сухость, раздражение, успокоить и смягчить ее поможет компресс из свежего салата. Мелко порежьте пучок салата вместе со стебельками, залейте водой так, чтобы листья были покрыты, и доведите до кипения. Варите 7 минут, процедите. Получившуюся кашку нанесите на марлю, дайте немного остыть, а когда масса станет приятно теплой, положите салфетку на лицо на 25 минут. Салатный отвар не выливайте, а используйте как лосьон. Им также можно несколько раз в день смазывать обгоревшую и обветренную кожу. Отлично помогает!

Чудо-маски

Каркаде – спасение от жирности



Заварите каркаде, достаньте разбухшие листочки из воды и растолките, чтобы получилась кашка. Розово-бордовую массу тщательно вотрите в кожу головы и оставьте на 15-20 минут, после этого смойте теплой водой. Чтобы эффект был более очевидным и стойким, процедуру лучше проводить еженедельно в течение месяца.

Для блеска и мягкости

К пакетик свежих сухих дрожжей добавьте 1 ст. ложку меда, закройте смесь полотенцем и поставьте в теплое место для набухания. Затем добавьте по несколько капель витаминов А и В (продаются в аптеке), тщательно перемешайте. Аккуратно нанесите смесь на волосы и подержите около часа, после чего смойте. После такой маски волосы становятся мягкими, блестящими и хорошо укладываются.

Дрожжевая маска ускорит рост волос

Залейте 2 чайн. ложки дрожжей водой или молоком и подождите час, чтобы подошли. Затем добавьте к дрожжам 2-3 ст. ложки меда, 1/2 стакана любого кисломолочного продукта (кефир, простокваша, кумыс) и перемешайте. Нанесите на волосы по всей длине, вотрите в кожу головы, замотайте полиэтиленом, сверху - теплый платок или полотенце. Маску держите час. Смойте теплой водой.

Солнцезащитный крем необходим мужчинам и женщинам, детям и старикам. Это не только средство от ожогов, но и профилактика рака кожи - самого распространенного онкологического заболевания.

Мое очарование



КОЖА ТРЕБУЕТ ЗАЩИТЫ

Защита выше 50 – рекламный ход

Всегда считала, что SPF50 - самая высокая защита от солнца. Но недавно в продаже видела и выше. Может, мне купить такой, если я вообще не хочу загореть?

Алла.

Не стоит выбирать между высоким и очень высоким SPF (степень защиты от излучения). Все показатели свыше 50 обозначаются 50+, но от SPF50 почти не отличаются. Показатели от 60 до 100 не означают сверхъестественную защиту - это рекламный ход. Крем SPF50 уже поглощает 98% ультрафиолетовых лучей, поэтому крем 50+ почти ничем от него не отличается.

Нужен ли отдельный крем для лица?

Хочу, чтобы тело загорело, а лицо нет. Есть ли смысл покупать отдельный солнцезащитный крем для лица?

В. Вьюгина.

Для лица используйте обычные средства с очень высоким SPF: минимум 30, а лучше 50. Это обеспечит надежную защиту тонкой коже лица. Так что можете обойтись и защитным кремом для тела, если у него высокий фактор защиты.

Как аллергику выбрать крем

Почему на одних солнцезащитных средствах написано «крем-экран», а на других - «фильтры»? Чем они отличаются? Какой безопаснее при аллергии?

Лиана.

Фильтры проникают глубоко в кожу, а

экраны остаются на поверхности. На фильтры чаще бывает аллергия, поэтому для аллергиков и людей, страдающих атопическим дерматитом, рекомендуются кремы только с минеральными экранами. Но экраны легко стираются и смываются. Некоторые фильтры, например оксibenзон и ретинол пальмитат, признаны опасными - они могут провоцировать рак. Поэтому внимательно читайте состав и не покупайте кремы с такими веществами.

Чем отличаются крем от загара и для загара?

Выбирая солнцезащитный крем, обнаружила, что он бывает от загара и для загара. Как это возможно? Ведь оба вида крема защищают от солнца.

Ирма.

Частая, и опасная ошибка - считать, что все солнцезащитные средства препятствуют загару, поэтому, если хочешь загореть, нужно от них отказаться. На самом деле есть кремы от загара и для загара (не путайте с теми, что ускоряют его). Первые не допускают ни загара, ни покраснений. Вторые защищают от покраснений и ожогов, но позволяют коже загореть (темнеть). Иными словами, такой крем способствует загару, но защищает от ожогов. Если не хотите травмировать кожу и не нужен шоколадный оттенок, выбирайте средство от загара с высокой степенью защиты.

В. Веснин, дерматолог.

❗ Солнцезащитный крем для загара позволяет загорать, не допуская ожога. Крем от загара не дает коже ни покраснеть, ни загореть.

* ЕСЛИ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ ТАКОЙ СИЛЬНЫЙ, ЧТО БОЛЬНО СПАТЬ, ТО ПОСЫПЬТЕ ПРОСТЫНЮ КРАХМАЛОМ. ЭТО ИЗБАВИТЬ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СОПРИКОСНОВЕНИЙ С ПОСТЕЛЬЮ.

* БОЛЬНУЮ КОЖУ УСПОКОИТ СВЕЖИЙ СОК АЛОЭ ИЛИ ТЕРТЫЙ СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ.

Пальчики оближешь



НЕЖНЕЙШИЙ ТИРАМИСУ

Классический вариант этого воздушного итальянского десерта довольно трудоемок в приготовлении. Но его можно упростить!

Тирамису - торт на основе бисквитного печенья без выпечки. В традиционном рецепте используется продолговатое печенье савоярди, сыр маскарпоне и ром. В домашних условиях савоярди можно заменить полосками готового бисквитного коржа или бисквитным печеньем, крем приготовить самим на основе творога. А вместо рома взять ликер амаретто или коньяк (бренди) - или готовить вообще без алкоголя.

«Классический»

Сыр маскарпоне и печенье савоярди - по 250 г, яйцо - 3 шт., сахар - 1/2 стакана (+5-6 ч. л. для кофе), бренди - 1-2 ст. л., кофе молотый, какао-порошок, шоколад темный.

Сварить 0,5 л крепкого сладкого кофе, остудить, добавить бренди. Отделить белки от желтков. Охла-

жденные белки взбить со щепоткой соли в устойчивую пену. Желтки растереть с сахаром и ввести туда с помощью миксера маскарпоне. Соединить обе смеси, аккуратно перемешать сверху вниз. Убрать в холод. Савоярди обмакнуть в кофе, уложить слоем на дно блюда с высокими бортами. Залить половиной крема. Уложить второй слой печенья, за-



лить оставшимся кремом. Сверху посыпать просеянным какао-порошком и тертым шоколадом. Убрать в холод на 5-6 ч.

С ягодами

Печенье савоярди - 200 г, яйцо - 3 шт. (+2 желтка), сахар - 200 г, сахар ванильный - 5 г, сливки жирные - 400 мл, вино игристое сладкое - 100 мл, морс клюквенный - 100 мл, ягоды свежие - 350 г.

Ягоды вымыть, обсушить, удалить плодоножки. На водяной бане взбить яйца и желтки с сахаром, добавить ванильный сахар. Когда масса станет пенистой и однородной, снять с огня и дать остыть. Сливки взбить в пену и ввести в яичную массу. Взбить миксером. Морс соединить с вином. Обмакнуть туда печенье, выложить на дно крем-анок. На печенье выложить половину ягод и часть крема. Слои повторить; последним должен быть слой крема. Убрать в холод на 6 ч.

В крем можно добавить кусочки фруктов, ягоды, орешки.

«Экономичный»

Яйцо - 5 шт., творог жирный - 350 г, сахар - 100 г, печенье бисквитное - 500 г, кофе растворимый - 3 ч. л., какао-порошок - 50 г, ванилин - 3 г.

Отделить желтки от белков. К желткам добавить творог, половину сахара и ванилин. Взбить миксером. К охлажденным белкам добавить оставшийся сахар и взбить миксером до устойчивых пиков (безе). Кофе растворить в 150 мл теплой воды. Обмакнуть печенье в кофе, выложить на дно формы. Покрыть слоем крема, затем безе. Повторить слои еще 2 раза. Убрать в холод на 3-4 ч., посыпать какао-порошком и снова поставить в холод на 3-4 ч.



ПЕСОЧНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С КЛУБНИКОЙ

Мука - 250 г, масло сливочное - 150 г, яйцо - 1 шт., сахар - 100 г, творог - 200 г, клубника - 150 г, пудра сахарная - 80 г, сливки - 3 ст. л. 120 г сливочного масла на рубить с мукой. Добавить взбитое с сахаром яйцо. Сформовать шар и поставить в холод на 1 ч. Тесто раскатать, вырезать круги, разложить по формам, накрыть бумагой для выпекания, насыпать сухую фасоль и выпекать 15 мин. при 180 градусах. Для крема творог взбить с пудрой, сливками и оставшимся маслом. Разложить по корзинкам, сверху уложить нарезанные ягоды. Убрать в холод на 1 час.

Елена Зеленская.

В ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ

Оптимальный выбор - холодный суп: еще один способ вкусно приготовить полезные овощи. И голод утоляет, и приятно остужает.

ТАРАТОР

1 л кефира 1,5%-ной жирности, 6 свежих огурцов, 1 зубчик чеснока, 100 г очищенных грецких орехов, по 2 веточки укропа и петрушки, несколько веточек мяты, соль.

Огурцы вымыть, обсушить и очистить (если семена крупные - удалить их). Чеснок очистить и пропустить через пресс. Орехи слегка поджарить на сковороде без жира. Дать остыть и порубить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Все подготовленные ингредиенты, кроме орехов, сложить в суповую миску, залить кефиром, посолить и хорошо перемешать.

Емкость с таратором закрыть и убрать в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол посыпать орехами.



ГАСПАЧО

4 ломтика черствого белого хлеба, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, 1 кг помидоров, 2 огурца, 2 стручка красного сладкого перца, 3 веточки зеленого базилика, соль.

Хлеб раскрошить. Чеснок пропустить через пресс, перемешать с получившейся крошкой и маслом. Оставить на 1 ч.

Лук очистить и порубить. Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду, затем очистить, мякоть крупно нарезать. Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Стручки перца запечь в духовке до почернения кожицы, затем удалить ее и семена. Базилик нарезать полосками.

Лук, помидоры, огурцы, перец и базилик измельчить в блендере. Добавить хлеб с чесноком, посолить и перемешать. На стол подать в охлажденном виде.

В каждую тарелку с холодным супом добавьте измельченный лед.



Жгучие Тайны крапивы

В детстве мы ее боялись - еще бы: жжет так, что мало не покажется! А бабушки утешали: «Ничего! Это полезно!» Но чем же полезна трава, обжигающая кожу? Настала пора разобраться в «жгучих тайнах» крапивы.

Крапива обладает мощной огненной аурой. Если посмотреть на ее излучения с помощью метода Кирлиана (физический метод, который позволяет фотографировать энергетическое поле любого предмета), то можно заметить, насколько они сильнее излучений других растений.

Очищающее пламя

Воздействие крапивы на организм человека подобно очищающему пламени, избавляющему от дурной энергии. Недаром японские самураи оплетали волокнами крапивы щиты - они выступали заслоном как от телесных, так и от энергетических повреждений. Да и наши предки стегали непослушного ребенка крапивой не только для того, чтобы наказать или излить гнев, - они верили, что чудо-растение вместе с непослушанием изгонит из провинившегося чада и злых духов, которые, собственно, и провоцируют его плохое поведение.

Секреты заброшенных мест

Датский писатель Ганс Христиан Андерсен использовал народную веру в магическую силу крапивы в сказке «Дикие лебеди». Помните, чтобы вернуть человеческий облик братьям, превращенным мачехой-ведьмой в лебедей, кроткая Элиза плела рубашки из крапивы? Волшебная одежда разрушила злые чары и помогла девушке избежать казни. В сказке также есть интересная подробность: по совету феи Элиза долж-

на была нарвать крапиву на кладбище. Дело в том, что крапива, выросшая в местах с отрицательной энергетикой - на пустыре, кладбище или возле бани, обладает особой чудодейственной силой, так как преобразует все негативные импульсы в позитивные. Поэтому для защиты дома от нежелательных воздействий лучше использовать крапиву именно с пустырей или других заброшенных мест (идти за ней на кладбище мы вам все же не советуем). Подвесьте пучок крапивы в левом углу у входной двери (внутри жилища), и ваш дом будет в безопасности.

Едва ли вы отважитесь...

При всех замечательных свойствах крапивы оздоравливающе воздействовать на ауру, едва ли вы отважитесь на то, чтобы нырнуть в ее обжигающие заросли. Есть более щадящий способ воспользоваться силой

растения - сделать ванны с крапивными листьями. Нарвите молодую крапиву, обдайте ее листья кипятком и положите их в ванну с теплой водой. Принимайте ее 2-3 раза в неделю по 15-20 минут, и вы почувствуете, что стали не только крапивше себя чувствовать (жизненный тонус повысится), но и лучше выглядеть: благодаря содержащимся в ней витаминам А и С, крапива освежает и омолаживает кожу. Аналогичного эффекта можно добиться с помощью крапивной маски для лица. Обдав листья молодой крапивы кипятком, поддержите их около часа в негазированной минеральной воде и затем положите на лицо на полчаса, избегая области вокруг глаз.

Задобрить духов любви

Древние греки почитали крапиву как растение, разжигающее любовный пыл. Если в отношениях появилась холодность или просто хочется сделать ночи более страстными, нарвите букет цветущей крапивы, поставьте в вазу с водой и поместите в юго-западном секторе спальни, который по фэн-шуй считается зоной любви. Если не хотите привлекать внимание партнера к букету, сорвите лишь верхушки крапивных веточек и поставьте их в стаканчик.

Когда догорит свеча

Если в доме кто-то болел, произошла крупная ссора или нанес визит неприятный человек, зажгите три чайные свечи, а когда воск в них полностью станет жидким, добавьте в каждую по щепотке толченых крапивных листьев - пусть они прогорят вместе со свечами и очистят пространство. Не спешите избавлять территорию вокруг дома или дачи от жгучего сорняка - оставьте несколько растений по всему периметру. Если вы нарвали много крапивы, не выбрасывайте ее - просушите на солнце и набейте ею матрас. Сон на свежем воздухе (например, на террасе) на матрасе из крапивы подарит светлые грезы и отгонит дурные мысли.

УКРАШЕНИЕ-ОБЕРЕГ

Крапивный браслет - один из самых распространенных у наших предков оберегов - вновь входит в моду. Ношение такого браслета помогает избежать упадка сил, эмоционального истощения и усталости при общении с неприятными людьми - теми, кто вытягивает из нас энергию. Чтобы изготовить такой оберег, понадобятся 5 крепких стеблей крапивы. Отделите мягкие внутренние волокна, подсушите и сплетите в тонкую косичку. На такой браслет можно нанизывать деревянные или серебряные бусины: волокна крапивы очень прочные, и украшение прослужит долго.



Поздравления

Марину КИРАКОСЯН-МОСЕСОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше светлых дней в жизни,
быть всегда на высоте и чтобы всю жизнь
окружала настоящая, истинная любовь.
Раскроем книжечку Марины
И от души прочтем стихи,
Сюжеты все неповторимы
И выраженья неплохи.
В ее стихах есть те проблемы...
Их нелегко решить сейчас.
Читаем басни и поэмы,
Ее герои среди нас.
На современный лад поэма
Про Муравья и Стрекозу.
Пусть любят тебя непременно!
Лелеют все твою звезду!
Желаем счастья мы Марине,
Сиять красиво звездой.
Печаль, кручина пройдут мимо,
А радость пусть летится рекой.

Суважением,
Марина Абовян,
Люся Агабян, Анида Акоюн,
Росица Билянкова,
Лили Вартанян, София Вагилянская,
Натела Гачечиладзе,
Мари Гличева, Валентина Достигаева,
Иорданка Евтимиади,
Жанна Еджубова,
Наталья Жаркова,
Инна Зорина, Ирина Икономиди,
Белла Киладзе,
Тамара Константиновская,
Измина Леониди,
Лаура Майсурадзе,
Елена Микелашвили,
Аделаида Немсадзе,
Марина Новикова,
Анна Орлова, Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди,
Марина Петросян,
Маргарита и Наталья Радинские,
Алла Рувинская,
Ирина Санадзе,
Натия Сацерадзе,
Ната Славчева, Алла Титвинидзе,
Ольга Умудумова,
Алла Фридман,
Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили
и другие члены
русского литературно-
поэтического общества
«Арион» имени А.С.Пушкина.

Ирину НЕШКОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем всегда красиво цвести, быть
любимой и крепкого болгарского здо-
ровья.
Мир пред тобой в цветах...
Любовь и наслажденье...
И наяву, и в снах
Звезд ярких прохожденье.
Проснешься утром ты,
На столе видишь розы.
Сбываются мечты...
А скоро и час звездный.
Ирина – это мир
Без войны... и веселье.
Закатим летом пир
В честь твоего рожденья.



Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева,
Стефка Дончева,
Донка Младенова,
Зоя Костова,
Малуза Горанова,
Ионка Христова,
Лада Николова,
Красимира Русинова,
Лина Радева-Нергадзе,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Анна Димчева,
Ангелина Жеравнова,
Вероника Колева,
Алла Фотова, Лорина Развигорова,
Марианна Трайчева,
Инна Зорина,
Этери Марташвили,
Марина Мурадян,
Ирина Санадзе,
Елена Микелашвили,
Ирина Подсоснок,
Люся Агабян,
Иорданка Евтимиади,
Майя Тетишвили,
Ирина Стасюк, Валентина Рудник,
Евгения Орнитова,
Анна Еловенко, Алла Титвинидзе,
Екатерина Станиси, Анна Орлова,
Наталья Жаркова,
Инна Артеменко.

Михаила БОДЗИАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем долгих лет жизни, побольше
приятных событий и много-много рад-
дости.

Двенадцатого августа родился Михаил,
Детям и взрослым радости он много
подарил.
Дела его сердечные удачно шли всегда,
Окружен дружбой вечною на все дни и года.
Желаем Михаилу мы счастливых дней
в году,
Пусть цветут розы красные в его большом
саду.
Пусть обильный урожай подарит огород,
И Михаил нам песенки веселые поет.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нина Губеладзе,
Валентина Ярославцева-Шемшур,
Мери Саакова-Энгенова,
Лидия Ситникова-Комарова,
Ирина Кобалия.

**У Василия СМЕРНОВА
и Марины ЧЕРНЕНКО**
родилась дочь Виктория.
Поздравляем эту семью с долгождан-
ным приятным событием. Желаем ма-
ленькой Вике расти счастливой, по-
больше радости, веселья и света.
Родилась малышка Вика,
Чтоб порадовать Людей,
Радостным и звонким криком
Ты зови нас веселей.
Ты одерживай победу,
В этом мире ты живи,
Веселись и непременно
Находишь всегда в любви.



Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Любовь Искренко,
Додо Лалишвили,
Раиса Смирнова,
Мадонна Карсанова,
Нанули Варазашвили,
Любовь Истомина,
Диана Габарашвили,
Елена Ярова,
Венера Кростева,
Раиса Мкртчян,
Нино Балавадзе,
Лия Арвеладзе,
Людмила Смоленская,
Кети Димитриади,
Валентина Неженцева,
Ирина Епифанова, Лали Дгебუაძე,
Эльмира Трафова,
Лариса Степаненко.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

СКАНВОРД НА СТР. 15

М	И	М	И	Н	О	Н	А	С	О	С	О
М	Л	Т	Х	О	В	А	Н	Ш	И	Н	А
У	Г	Л	Е	В	О	Д	Р	О	В	А	Л
Р	И	А	Д	А	П	Т	Е	Р	Н		
М	А	Р	П	Л	К	Р	О	В	Д	У	Б
Ш	Д	Е	Я	Н	И	Е	О	У	Е		
К	В	О	Т	А	Р	Е	Н	О	М	Е	
О	В	Л	Ю	К	И	Д	Р	У	Г		
Т	У	Ч	К	А	Л	А	В	Р	Ы	С	К
К	А	Р	Г	А	К	Л	А	К	М	У	С
У	Р	У	П	О	Р	К	Л	Е	С	Т	
П	А	Р	И	И	Е	Р	И	Д	Р		
И	М	И	К	С	Е	Р	Н	О	Г	А	
Д	Е	К	А	Д	А	Н	С	М	И	Н	У
О	С	О	П	О	Т	К	О	Р	Т		
Н	Е	П	А	Л	П	Р	О	П	А	С	Т

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СВАДЕНА ДАКТОР
ПОДРУГА
журнал за 2014 год

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



Двое ученых из Йельского университета решили подтвердить (или опровергнуть) тезис, что деньги - зло.

ОБЕЗЬЯНА С ДЕНЬГАМИ

Капуцины свободно проживали в своем вольере - ели, пили, занимались любовью и ни о чем большем не думали - глобальные проблемы их не интересовали. Но тут обезьянам предложили зарабатывать деньги, да еще и тратить их с выгодой для себя.

Конец мирной жизни

Для начала ученые обеспечили обезьян «работой». В вольере появился рычаг, который надо было потянуть один раз, чтобы получить ветку вкусного винограда или другое лакомство, обычно недоступное для «безработных». Дергать за рычаг оказалось не просто - это действие требовало серьезных усилий. Зато вознаграждение было очень привлекательным, и вскоре все капуцины в вольере стремились заработать свою кисть винограда, старательно дергая за рычаг. Когда ученые заметили, что капуцины уже хорошо усвоили связь: «работа - лакомство», они перешли к следующему этапу. Теперь в вольере появились «деньги» - пластиковые жетоны, которыми оплачивалась работа с рычагом. Их, в свою очередь, можно было обменять на виноград, яблоки, газировку или конфеты. Сколько раз обезьяна дергала за рычаг, столько она и получала жетонов в свое распоряжение. Следующим этапом стал переход на разноцветные жетоны, каждый цвет имел свой номинал. Теперь в вольере у капуцинов было все «как у людей»: заработал - получил деньги мелкими или крупными «купюрами». Подошел к «обменнику» (дверце, через которую исследователи выдавали обезьянам угощения в обмен на жетоны), заплатил и получил вещь согласно расценкам.

«Дикий» капитализм

И вот тут обезьянье сообщество, ранее достаточно сплоченное, начало резко расслаиваться. Появились бандиты, которые отбирали жетоны у других капуцинов, вместо того чтобы зарабатывать самим. В отдельную стаю выделились скупые капуцины, не тра-

тившие заработанные жетоны, а копившие их все больше и больше, чтобы получить сразу много вкусностей. Образовалась «партия» трудоголиков, которые десятки и даже сотни раз подряд дергали тяжелый рычаг, чтобы за один подход заработать больше денег, после чего тут же спускали их на виноград и конфеты. Лентяи держались в сторонке, лишь изредка подходя к рычагу. Получив один-два самых маленьких по номиналу жетона, они довольствовались одним яблоком или несколькими виноградинами. Начала процветать жадность, жестокость, «богатые» подозрительно косились на «бедных» и старались держаться от них подальше. Бедные, наоборот, всячески пытались подобраться поближе к «богатым», украсть или отобрать у них заветные жетоны. Короче говоря, сложилось самое обыкновенное человеческое общество.

В какой-то момент ученые начали менять цены на вкусные вещи. Если раньше кисть винограда стоила столько же, сколько одно кислое яблоко (капуцины, разумеется, предпочитали яблоку виноград), то теперь яблоки стали стоить в несколько раз дешевле винограда. Обезьянье сообщество задумалось, но ненадолго. Очень скоро дешевые яблоки стали основным блюдом, а виноград теперь покупался лишь изредка - экономика должна быть экономной.

Очень скоро сложившиеся в сообществе капуцинов полукриминальные отношения вышли даже за рамки вольера. Одна из обезьян умудрилась ударить только для того, чтобы вскрыть ящик, в котором ученые хранили жетоны. Попыталась, так сказать «ограбить банк». И, наконец, пик «очеловечивания». Один из капуцинов заплатил самке за то, что раньше получал бесплатно. «Ночная бабочка», честно отработав жетон, тут же потратила его на недешевый виноград. Возможно, люди и не произошли от обезьяны, но согласимся - что-то общее и, к сожалению, не самое лучшее, у нас есть.

Поздравления

Веру НАРИМАНИДЗЕ поздравляем с днем рождения дочери Лианы. Желаем ей здоровья, успехов в работе. Пусть тебя продолжает радовать умница дочь Нино Патаридзе - студентка, спортсменка и просто красавица.
Твои подруги.

Нону ДЗЯПШИПА поздравляю с днем рождения! Пусть будет в жизни каждый миг прекрасен И пусть Господь хранит тебя от бед. Пусть будет день твой постоянно ясен, Спокоен сон и радостен рассвет. Пусть жизнь твоя течет без огорчений, Неся с собою ласку, радость, свет. Тебя хочу поздравить с днем рождения И счастья пожелать на много лет!

Алла Титвинидзе.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет. Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

- Что такое нежность?
- Это когда просыпаешься утром, а на тебе кто-то спит.
- Паук например?

+ + +

Лорд осматривает замок Баскервилей, говорит:

- Я бы купил его, но только если в нем есть привидения.
- Не знаю, - отвечает Бэрримор, - еще ни разу не видел здесь привидений, хотя живу в этом доме уже 800 лет.

+ + +

Продавец в магазине маленькому мальчику:

- Ты действительно уверен, что тебя послали купить четыре килограмма конфет и двести грамм картошки?

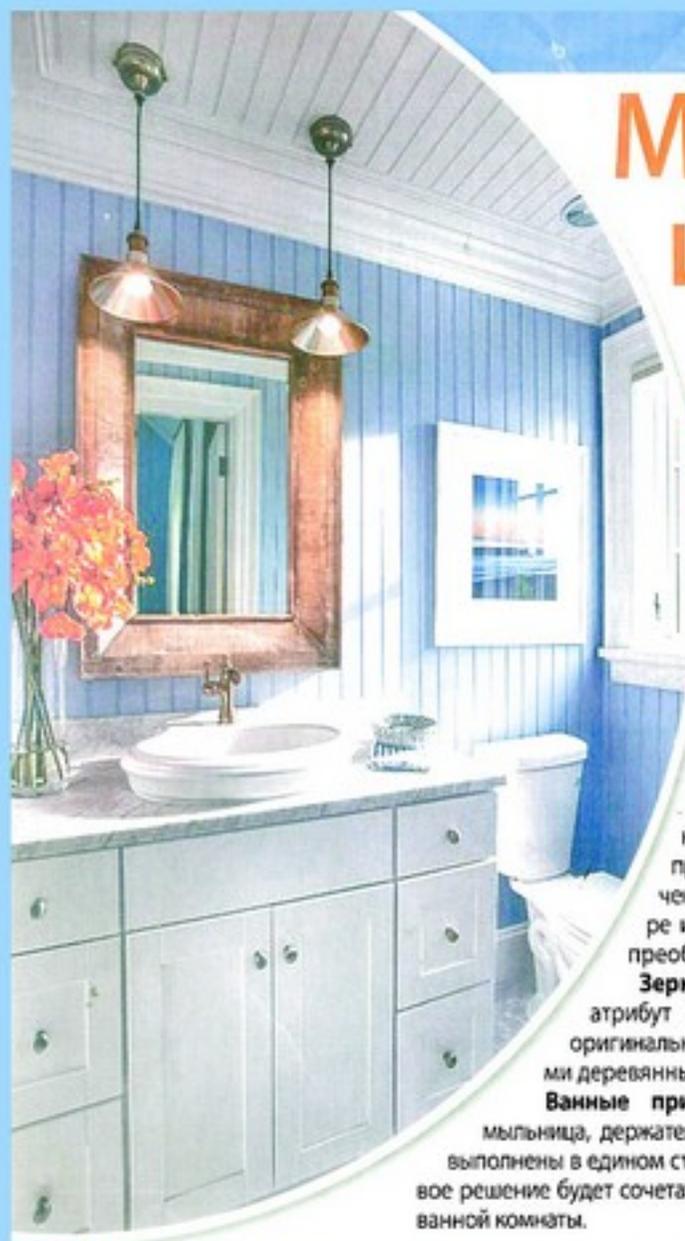
+ + +

Деревенский парень, призванный на военную службу, звонит отцу:

- Эта армейская жизнь - сплошное удовольствие. Можно валяться в постели до шести часов утра!

Отец:

- Эххх, сын! Расслабит она тебя, эта армия!



Меняем интерьер ванной



за выходные

Ванная должна быть уютной и удобной. Если вас что-то в ней не устраивает - самое время внести изменения. Тем более, что для этого потребуется не больше двух дней!

Ванная комната – место очищения и преображения. Каждая мелочь в этом пространстве имеет свое значение. Что изменить в интерьере или добавить в него, чтобы преобразить помещение?

Зеркало. Это неперемный атрибут ванной. Присмотритесь к оригинальным вариантам с массивными деревянными рамами.

Ванные принадлежности. Стаканчик, мыльница, держатель для щеток должны быть выполнены в едином стиле. Хорошо, если их цветочное решение будет сочетаться с общим оформлением ванной комнаты.

Морской стиль. Его легко создать с помощью развешенных на стене рамок, внутри которых расположены морские атрибуты – ракушки, водоросли, засушенные медузы. Можно купить готовый вариант или сделать его самим. Другой вариант – просто повесить на стену картину с морской тематикой.

Оригинальный кран. Замените привычный кран на оригинальную модель с интересной подачей воды – ванная комната заиграет новыми красками!

Живые растения. Если размеры ванной позволяют, сделайте внутри живой уголок. Расставьте растения в цветочных горшках, которым подходят затемненные и влажные помещения, – пусть очищают воздух.



Важные мелочи

Ощущение уюта – вот что должно возникать у вас, когда вы входите в ванную комнату. Достичь его можно с помощью мелочей – например, специально подобранных полотенец. Если семья большая, полотенце должно быть много – разных размеров и цветов. Можно повесить их на крючках – классика жанра – или сложить стопочкой на табурете, полочке.

Уделите особое внимание шторке для ванной. Шторка должна или полностью вписываться в цветочное решение вашей ванной комнаты, или быть ярким пятном на фоне всего остального. Выбирать вам!





КУРИЦА С БАКЛАЖАНАМИ

2 куриных филе, 200 мл красного сухого вина, по 2 веточки укропа и кинзы, 12 ломтиков бекона, 400 г баклажанов, 2 красные луковицы, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Куриные филе вымыть, каждое разрезать поперек на 3 части и слегка отбить. Залить красным вином и оставить на 30 мин. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Куски филе промокнуть бумажным полотенцем и перемешать с половинной зеленью.

Каждый завернуть в ломтик бекона, уложить в форму и запекать 35 мин при 180 градусах. Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 мин. Лук очистить и нарезать кольцами. Баклажаны промыть, отжать и обжарить на растительном масле вместе с луком. Кусочки куриного филе в беконе вместе с баклажанами разложить на большой тарелке, посыпать оставшейся зеленью и подать на стол.

В конце жаренья баклажаны с луком можно посыпать мелко порубленными чесноком (2-3 зубчика).



РИЗОТТО С КАБАЧКАМИ И ГРИБАМИ

400 г белых грибов, 1 луковица, 2 маленьких молодых кабачка, 150 г сливочного масла, 300 г круглого риса, 200 мл белого сухого вина, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Грибы вымыть, залить 1,5 л воды и варить 1 ч. Бульон процедить и собрать. Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить и порубить. Кабачки, не очищая, разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками. В сотейнике растопить 70 г масла и подрумянить лук. Добавить кабачки, помешивая, обжарить и выложить. Оставшееся масло выложить в сотейник и растопить. Добавить рис и жарить, помешивая, 2 мин. Влить вино и тушить 7 мин. Постепенно, по 1 половинку, добавить около 800 мл бульона и держать на маленьком огне до готовности риса. Подмешать грибы с кабачками и прогреть все вместе. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать тертым сыром и по желанию украсить листочками базилика.

Для приготовления используйте именно крупный рис: благодаря особой текстуре он впитывает вкус и аромат других ингредиентов.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С АБРИКОСАМИ

250 г муки, 3 ст. л. порошка какао, 2 ч. л. разрыхлителя, 100 г измельченных грецких орехов, 2 яйца, 150 г мелкого сахара, 200 г сметаны, 5 крупных не очень спелых абрикосов.

Муку перемешать в миске с порошком какао, разрыхлителем и измельченными грецкими орехами. Яйца взбить миксером с сахаром до получения пышной белой массы. Добавить сметану, еще раз взбить и перемешать с приготовленной ранее мучной смесью. Абрикосы вымыть, хорошо обсушить полотенцем и разрезать на половинки. Косточки удалить, мякоть нарезать очень маленькими кубиками. Подмешать их к получившемуся тесту. Духовку нагреть до 180 градусов. Тесто переложить в форму для кекса, смазанную любым жиром, и выпекать около 50 мин. Кексу дать остыть, затем переложить на тарелку.

Готовый кекс можно посыпать сахарной пудрой, покрыть шоколадной глазурью или сахарной помадкой.



МОРОЖЕНОЕ С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

Для мороженого: 6 яичных желтков, 600 мл сливок 33%-ной жирности, 4 ст. л. меда, 1 ч. л. ванильного сахара.

Для соуса и украшения: 400 г малины (можно замороженной), 100 г сахара, 50 г тертого горького шоколада.

Желтки слегка взбить венчиком или миксером на низкой скорости со сливками, медом и ванильным сахаром. Поставить на горячую водяную баню и при постоянном помешивании довести до кипения. Массе дать остыть, переложить ее в пластиковый или металлический контейнер и убрать в морозилку на 4 ч. Каждый час массу следует доставать и перемешивать. Для соуса малине дать немного оттаять (если используете замороженную) и перемешать в блендере с сахаром. Протереть через частое сито. Получившееся пюре поставить на огонь, довести до кипения, варить, помешивая, 3 мин и дать остыть. Охлажденное мороженое достать из морозильной камеры и оставить на 10 мин. Затем разложить по порционным креманкам, полить малиновым соусом и посыпать тертым шоколадом. Можно также украсить свежими ягодами.