

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛА

№42

октябрь 2016

цена:

1,5 лари

Здоровый
кишечник

стр.9

Долой стр.18

осеннюю хандру

10 способов

отмыть квартиру

стр.34-35

Восстановление кожи

после жаркого лета

стр.36

Инна Чурикова

Не такая, как все

стр. 20-21

Елизавета Боярская

“Из боярского рода”

стр.16-17



Блузка: bonprix, арт. 9046695



Все решают детали!

Плиссировка - великолепный элемент декора. Мелкие складочки на рукавах блузки или на воротнике кофточки выглядят трогательно и мило. Они также прекрасно смотрятся и в неожиданных местах - как часть подола юбки, необычные воланы на блузке или на спинке рубашки.



Складки могут оторачивать только низ, начинаться выше талии или идти несколькими воланами послыно

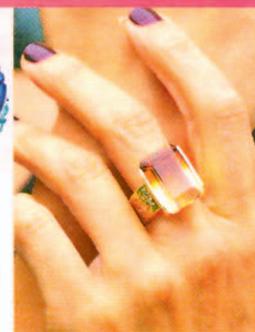
Согревающее origami

Казалось бы, плиссировка подходит только для тонких тканей, но современные технологии позволяют создавать оригинальные модели верхней одежды в складку. Так, например, этой осенью популярны плащи, пальто и удлиненные жилеты с плиссировкой по низу. Не забудьте про сумочку в складку к пальто.

Вещь месяца



Украшения с градиентом смотрятся невероятно свежо, легко и нежно. Они позволяют интересно обыграть цветовое решение любого образа.



Уютная классика

На смену классическим офисным брюкам пришли укороченные юбокеты с плиссировкой. Носите их с ботильонами на каблуках или лоферами на платформе. Тяжелые трудовые будни также скрасят уютный свитер и боа из яркого искусственного меха.



**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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

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

Гадание на кофе, на картах Оракул и Таро.
Провожу сеанс онлайн через программы
Skype или Wiber.
Тел. 592. 064-227.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



**ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА,
ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОКСАНА**
поможет вам в трудный период
вашей жизни.

Отвечу на все ваши вопросы, помогу привлечь доход в ваш дом, сделаю защиту на дом, бизнес, семью.

Прием по записи:
555. 54-28-46.



Общество

«ОБЩЕСТВО ЧОХОНОСЦЕВ ГРУЗИИ» НАЧАЛО НОВЫЙ ПРОЕКТ — ВСЕОБЩЕЕ ВЕНЧАНИЕ

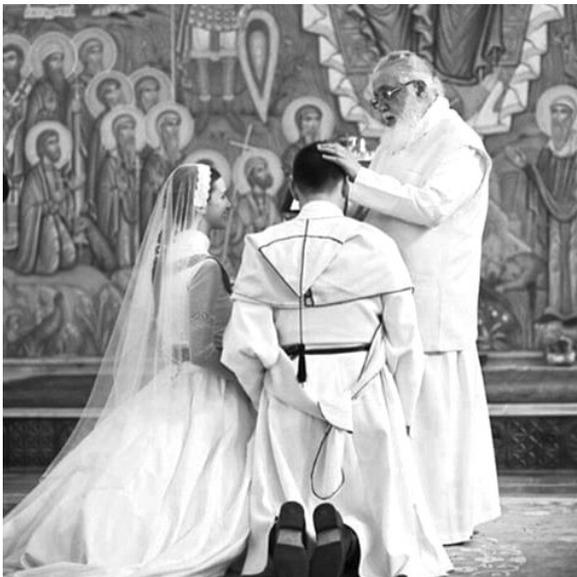
«Общество чохоносцев Грузии», существующее при Патриархии, начало проект всеобщего венчания.

Председателем «Общества чохоносцев Грузии» является Католикос-Патриарх Всея Грузии Илия Второй.

В Кафедральном соборе Пресвятой Троицы – Самеба уже обвенчались шесть пар. Самым старшим было по 70 лет, а младшим — 18.

На данный момент продолжается регистрация пар. Очередные всеобщие венчания состоятся до и после рождественского поста.

«Случилось так, что в моем селе, среди моих друзей, оказались семь пар,



которые не венчались, у некоторых из них уже были внуки. Мы собрали их в одном маленьком храме и обвенчали», — рассказал заместитель председателя общества Звиад Сехниашвили.

Сехниашвили поведал об идее создания проекта Патриарху Грузии, который благословил эту инициативу.

«Сегодня очень сильное давление на семью, на то, чтобы институт семьи оскудел и святая семья не существовала. У нас в Грузии также много разведенных пар. Наш проект направлен именно на укрепление семьи», — отметил заместитель председателя общества Звиад Сехниашвили, добавив, что пары будут благословлять сам патриарх.

В ТБИЛИСИ ОТКРЫЛСЯ МУЗЕЙ ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ НАУК «EXPERIMENTORIUM»

В столице Грузии открылся музей занимательных наук «Experimentorium». Подобные музеи есть в Лондоне и в Куала-Лумпуре, которые призваны перевернуть представление о музеях с ног на голову, ведь с экспонатами музея можно делать что угодно: трогать, крутить, бросать, ломать и собирать.

В «Experimentorium», приблизительно, 80 экспонатов, демонстрирующих законы физики. Здесь можно почувствовать себя настоящим учёным — кто знает, может завтра вы откроете новый закон!

Если ваш ребенок до сих пор думает, что поход в музей — это скучное занятие, значит, он еще не был в Experimentorium. В музее занимательных наук экспонаты можно трогать руками, а также прыгать и кричать. Организаторы уверены, что здесь понравится всем.

Измерить силу крика, посидеть на гвоздях, поднять друга в воздух, поймать в руки молнию, порисовать песком и даже



почувствовать себя рок-звездой за барабанной установкой — все экспонаты интерактивные, то есть, с ними можно и нужно взаимодействовать. А еще там можно смеяться и даже громко разговаривать.

Самое холодное и

фантастическое по красоте научное интерактивное шоу в Тбилиси. Вы не только узнаете, но и увидите, что умеет жидкий азот: большое сделать маленьким, розу — стеклянной, а яблоком — забить гвоздь!

«Experimentorium» —

самый необычный музей в городе. Приходите на экскурсии, экспериментируйте, отмечайте праздники и дни рождения, участвуйте в научных шоу и меняйте своё представление о науке и музеях вместе с нами.

Музей работает
каждый день с 10:00 до 20:00 без обеда и выходных. Начало экскурсии — каждый час. Проведение экскурсии входит в стоимость билета.

Цены на билеты:
Дети (от 3 до 6 лет) — 9 GEL
Дети (от 7 до 17 лет) — 11 GEL
Взрослые (18+) — 13 GEL
Семейный билет (2 взрослых, 2 детей) — 39 GEL

Шоу — 15 GEL
Социально не обеспеченные и пенсионеры — скидка 50%
Ветераны войны — бесплатно
Дети до 3 лет — бесплатно
Гироскоп — 2 GEL
Индивидуальные экскурсии — 36 GEL

Ул. 9 Апреля 5

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Я знаю, как держать вес в норме без всяких диет

До 50 лет всегда находилась в одной весовой категории: мой рост минус 100 плюс 5-6 килограммов, то есть где-то 70-75 кг живого веса. Понятно, что была в теле, но уж никак не жирная. Обо мне говорили: «Все при ней». Временами, чуть-чуть поправлялась. Чувствовала, что пуговичка на юбке застегивается с трудом. Тогда начинала понемногу недоедать: за обедом брала не три кусочка хлеба, а два, потом и один, не три половника супа наливала, а два - и так во всем.

Я легко обманывала свой организм, приучая его к меньшим порциям, и вес восстанавливался в течение 2-3 недель. Случалось, вдруг резко начинала худеть. Было заметно: гла-

за проваливались, черты лица заострялись, а юбка на талии болталась. Тогда начинала действовать по такой же схеме, но в обратном порядке: добавляла лишний кусок хлеба, лишний половник супа - и вскоре набирала свой обычный вес. С ним я чувствовала себя комфортно. Результат лица: в 60 лет у меня нет морщин, потому, что кожа никогда сильно не растягивалась. И я ни разу не голодала, не мучила



себя диетами. Была спокойной, нравилась себе и окружающим.

Думаю, проблема ожирения у людей в мозгах. Все мы животные, но кто сумеет обуздать внутри себя эту скотину, тот не будет съедать по 14 конфет. Представляете, какой это удар по печени и поджелудочной железе! Вы, наверное, зацепились за фразу «до 50 лет». Да, после 50, когда начинается гормональная, перестройка, мое правило перестало действовать. Я здорово набрала вес, хотя не позволяла себе лишнего. И сейчас, когда мои порции стали совсем крошечными, никак не могу похудеть... Но все равно выгляжу хорошо.

Е. Ермолина.

Пригодится

Прослушивание музыки на 61% снижает уровень стресса, чашка чая или кофе - на 54%, прогулка - на 42%, видеоигры - только на 21%. Лучшее всего уровень стресса снижает чтение - на 68%. Причем, для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно молча почитать в течение всего 6 минут! Неважно, какую книгу, главное - полностью погрузиться в нее, сопереживая чужим проблемам и, тем самым, отвлекаясь от своих.

Новости

✓ Французские фармакологи создают препарат, который сможет предупредить развитие поликистоза яичников. На сегодняшний день этот женский недуг считается одним из самых загадочных.

✓ Ученые из США не исключают, что скоро можно будет выращивать легкие из клеток пациентов, нуждающихся в пересадке. Это позволит сократить очередь больных, ожидающих трансплантации. Ученые уже научились выращивать мини-мозг и мини-печень, которые применяют в экспериментах по тестированию новых лекарств.

✓ Ученые из Лондона разработали зубную пасту, которая работает в течение всей ночи. Она способна восстанавливать зубную эмаль, предотвращать развитие кариеса и снижать чувствительность зубов, пока человек спит. Новинка поступит в продажу в конце года.



Взгляни в глаза

- Белая дуга по краю радужки - признак повышенного уровня холестерина в крови.
- Если на радужке появляются белесые или розоватые крапинки, то это говорит о нарушении обмена веществ.
- Желтоватая окраска вокруг зрачка свидетельствует о зашлакованности кишечника.
- Ободок желто-коричневого цвета на радужной оболочке глаз образуется при болезни Вильсона, это свидетельствует о скоплении меди и патологических изменениях в организме.

Снижаем сахар

✓ Подсушите желуди, измельчите в порошок и принимайте его по 1 чайн. ложке, запивая водой, утром натощак, за 1 час до завтрака, и вечером, через час после еды. Больше на ночь ничего не ешьте. Курс лечения - неделя, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите. Желательно пройти 4 таких курса.

✓ Очистите 3 кг топинамбура, натрите на терке и разложите поровну в стеклянные литровые банки так, чтобы в каждую налить еще по 0,5 л спирта. Закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное место на 3 суток. Пейте по 15-20 капель на 1-2 ст. ложки воды утром до еды, пока не закончится вся настойка.

✓ Выньте перепонки из 0,5 кг граната, измельчите их руками, сложите в стеклянную банку и залейте 0,5 л водки или самогона. Настаивайте 12 дней в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Обязательно через 6 дней сдайте анализ крови. Уровень сахара должен снизиться до того, как закончится настойка. При необходимости допейте ее.





Если у вас обнаружили кисту яичника, не стоит паниковать раньше времени: хирургическое вмешательство требуется далеко не всегда.

КИСТА ЯИЧНИКА НУЖНА ОПЕРАЦИЯ?

Киста яичника - довольно распространенное заболевание, особенно среди пациенток детородного возраста. Это доброкачественное новообразование, представляющее собой полость с жидким секретом внутри. Секрет постепенно накапливается, что приводит к увеличению размеров кисты.

Симптомы

Обычно развитие кисты происходит на базе фолликула, созревающего в яичнике.

У большинства женщин ее обнаруживают случайно, во время планового осмотра или обращения по поводу других гинекологических проблем. Характерные симптомы (боли или чувство сдавливания внизу живота - особенно при половом контакте или физических нагрузках, кровотечения, нарушение менструального цикла, проблемы с мочеиспусканием) появляются уже при достаточно больших размерах кисты.

В целях предотвращения таких состояний посещать гинеколога следует раз в полгода-год - ведь чем раньше начато лечение кисты, тем быстрее и легче происходит выздоровление. Если же врач настаивает на операции, значит, у него для этого есть веские основания.

Виды кистозных образований

Функциональная киста возникает в результате незначительного сбоя в работе яичника. Она нуждается лишь в наблюдении и в течение 2-3 менструальных циклов, как правило, рассасывается сама (иногда может потребоваться терапия оральными гормональными препаратами). Таких кист - около 85% из всех диагностируемых. Осложнения, требующие хирургического вмешательства, бывают нечасто.

Самый распространенный вид функциональных кист яичников - фолликулярная, которая образуется из фолликула на фоне отсутствия овуляции и достигает 5-7 см в диаметре.

Лютеиновая киста образуется после овуляции, в результате избыточного скопления жидкости внутри желтого тела яичника, и иногда сопутствует беременности. Встречается и поликистоз - множество небольших кист на поверхности яичников.

Патологические кисты или кистозные опухоли развиваются из-за стабильного нарушения гормонального баланса при неправильной работе яичников. Они способны вызывать осложнения и требуют медикаментозного лечения, либо оперативного вмешательства.

Наиболее распространенные из них:

✓ дермоидная; ее полость заполнена тканями, не характерными для яичников: соединительной, тканями зачатков хрящей, кожи и др., растет довольно медленно;

✓ эндометриодная; в полости кисты содержатся ткани слизистой матки. Размеры могут достигать 20 см в диаметре; киста способна переродиться в злокачественную опухоль;

✓ муцинозная; заполнена слизистым содержимым и может достигать больших размеров; способна переродиться в злокачественную опухоль.

Диагностика

Обнаружить кисту и определить ее вид помогает использование сразу нескольких методов диагностики:

✓ клинический анализ крови - указывает на наличие воспаления и анемии (при разрыве кисты с кровотечением падает уровень гемоглобина);

✓ УЗИ органов брюшной полости - дает возможность увидеть, где располагается киста;

✓ диагностическая лапароскопия - позволяет увидеть саму кисту и взять образец ткани для исключения онкологии. В полость малого таза вводится оптоволоконная трубка с освещением и камерой;

✓ пункция - выявляет разновидность новообразования. Под контролем УЗИ тонкой иглой из кисты берется содержимое для исследования.

Показания к операции

В настоящее время хирургическое вмешательство по удалению кисты яичника обычно осуществляется щадящим методом лапароскопии. В каких случаях оно необходимо?

1. Киста не уменьшается в течение 3 месяцев, консервативная терапия не дает эффекта.

2. Есть подозрение на онкологию (даже если киста менее 1 см в диаметре).

3. Киста образовалась после наступления менопаузы, т.к. в этот период высока вероятность ее перерождения в злокачественную опухоль.

4. Перекрут ножки. Сопровождается нарушением кровообращения в кисте, что может вызвать некротические процессы и гнойное воспаление, вплоть до перитонита и летального исхода.

5. Нагноение в полости кисты. Симптомы: боль (ноющая, тянущая, резкая или пульсирующая) внизу живота, повышение температуры тела.

6. Кровоизлияние в полость кисты. Симптомы: боль внизу живота, которая купируется обезболивающими препаратами, нерегулярные, болезненные и обильные месячные, чувство тяжести внизу живота и в области паха.

7. Разрыв ее стенки (апоплексия). Симптомы: сильные боли внизу живота, повышение температуры тела, учащение сердцебиения, слабость, снижение артериального давления, кровотечение из половых путей.

8. Удалению подлежат кисты у женщин, желающих забеременеть, т.к. во время беременности повышается риск роста кисты или перекрута ее ножки.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Всем ли полезны помидоры?

? Говорят, помидоры полезны. Но я слышала, что некоторым они противопоказаны. В каком случае этот овощ может нанести вред?
Анна Невелова.

Отвечает Валерий Радченко, гастроэнтеролог, доктор медицинских наук:

В общем и целом помидоры полезны. Они содержат большое количество антиоксидантов, в том числе, ликопина, который важен для здоровья костей. В них присутствует альфа-томатин: он не допускает развития и убивает



уже существующие раковые клетки при некоторых видах рака.

Употребление томатов рекомендуется людям с атеросклерозом, а также тем, кто желает похудеть. Они полезны для профилактики некоторых неврологических заболеваний, в том числе, болезни Альцгеймера.

Однако, в некоторых случаях помидоры действительно могут нанести вред. Так, например, их не следует употреблять при артрите, заболеваниях почек, подагре, гастрите, язве желудка, желчнокаменной болезни.



ЧТО ТАКОЕ «ДАЧНАЯ» БОЛЕЗНЬ?

? Слышала, что есть так называемая «дачная» болезнь. Что это такое?

Ася Калатозова.

Отвечает Виктор Шишкин, ревматолог, доктор медицинских наук:

Проблемы с суставами неслучайно называют «дачной» болезнью. Чаще всего ею страдают дачники, которые, не покладая рук, работают на своих участках. Можно ли ее избежать? Можно, если соблюдать определенные правила.

Важно не перетруждаться на огороде, давать себе отдых. Чтобы не застудить руки, желательнее купить утепленные резиновые перчатки. Работать на грядках лучше не сгибаясь, а сидя на скамеечке, в крайнем случае, стоя на коленях.

Поднимать тяжести запрещается! Максимум - 10 кг, и то их следует распределять между обеими руками. Брать сумки надо, присев на корточки, а не наклоняясь. Если нужно поднять особенно тяжелую вещь, обхватите ее обеими руками и несите, не разгибая спины.

Также, следует обратить внимание на удобный инвентарь. Например, пригодится хорошая лопата с выгнутой ручкой и острым лезвием, приспособления для вытаскивания сорняков и т.д.

Если все же боль в суставах дала о себе знать, воспользуйтесь «дачной аптечкой». Сорвите капустный лист или лист лопуха и сделайте компресс. Можно использовать самодельную грелку - мешочек с нагретым песком, солью, гречкой или пшеном.

Гепатит А, В, С. В чем отличие?

? Чем отличаются между собой разные виды гепатитов?

Аркадий.

Отвечает Алексей Яковлев, доктор медицинских наук, профессор:

У каждого вида гепатита свой способ передачи. Так, гепатит А передается с грязной водой, зараженными продуктами питания и через грязные руки

больного человека. Кроме того, гепатит А протекает только в острой форме, но проходит, как правило, легко, не переходя в хроническое заболевание.

Гепатит В и гепатит С передаются через кровь. Они могут стать хроническими и приве-

сти к тяжелым последствиям. Гепатитами В и С можно заразиться не только через шприцы при приеме наркотиков и половым путем, но и после операции, переливания крови и т.д.

Сейчас появились эффективные лекарства от гепатитов В и С, спасающие больного от смерти и продлевающие ему жизнь.



✓ При гипертонии измельчите в порошок семена моркови. Варите 100 г порошка в 0,5 л молока в течение 10 минут. Пейте по 1 стакану в день.

✓ Заболело сердце? Принимайте по щепотке семян шпината 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

Хочу установить кардиостимулятор

? Мне предложили установить кардиостимулятор. Я переживаю, смогу ли я вести с ним нормальный образ жизни...

Надежда Пестрякова.

Отвечает Сергей Яшин, доктор медицинских наук, профессор:

Кардиостимулятор - прибор, предназначенный для поддержания ритма сердца. Он необходим пациентам, у которых сердце бьется недостаточно часто. Прибор в этом случае искусственно «навязывает» человеку частоту сокращений сердечной мышцы и не дает сердцу остановиться. Электрических разрядов и веса кардиостимулятора (25-40 г) человек не ощущает. Это не мешает, а, наоборот, помогает ему вести нор-

мальный образ жизни. Такие пациенты могут учиться, работать, заводить семью, рожать детей.

Некоторые боятся: а вдруг прибор даст сбой, и часто спрашивают, каков срок его работы. В среднем, кардиостимулятор служит 6-8 лет. В зависимости от типа прибора срок может увеличиться до 12-15 лет. Это надежная система. Тем не менее, больной должен регулярно проходить проверку работы кардиостимулятора.

Пациенту следует всегда носить с собой документ с данными о кардиостимуляторе, чтобы в экстренном случае можно было связаться с нужным специалистом. Также стоит учитывать, что через некоторые приборы («рамки») проход с кардиостимуляторами запрещен.

Как отодвинуть старость?



Вопрос старения становится одной из наиболее серьезных социально-экономических и биомедицинских проблем на нашей планете. Наука о старости и долголетию – геронтология – это комплексная научная проблема, лежащая на стыке различных областей знаний – от общей биологии, физиологии и биохимии до гигиены и социологии. Геронтологические исследования подразумевают изучение и оценку физиологических и патофизиологических механизмов процесса старения, а гериатрическое направление рассматривает состояние пожилых людей в конкретном случае, образ их жизни, вопросы диетологии и способы самого подходящего, безопасного и качественного лечения. В этом отношении принципиальной позицией специалистов является применение средств, основанных на природных ресурсах, каковыми являются лекарственные растения, медикаменты животного и минерального происхождения и аналогичные пищевые добавки. А своевременная, точная диагностика и коррекция риск-факторов болезней, связанных с возрастом (сердечно-сосудистые и нейропсихические заболевания и др.), смогут предупредить преждевременное старение.

Есть три вида старения, один из которых – патологическое старение, связанное с болезнями. На него человечество получило возможность существенно влиять, благодаря предотвращению заболеваний. Другой вид старения – физиологическое, которое происходит независимо от недугов: человек начинает хуже видеть, слышать, слабеют его мышцы и прочее. Ученые-геронтологи пытаются повлиять и на эти процессы. Наконец, третий вид старения происходит на уровне клетки, где слово должны сказать представители фундаментальных наук. Они должны определить, можно ли «ремонттировать» ДНК.

Известно, что в давние времена, когда лекарств еще не было, отдельные народы умудрялись, тем не менее, болеть редко и жили долго. Это вполне понятно, ведь в природе против всякого яда есть противоядие, а значит, от всякой болезни можно найти надежное натуральное средство защиты.

Здесь небезинтересно рассказать читателям журнала об одном эпизоде из

Дорогая «Подруга»! Было бы интересно на страницах вашего журнала ознакомиться с материалом на тему: «Почему мы так мало живем и так часто болеем?» Как же продлить нашу жизнь? Что об этом говорят ученые-исследователи? Я как-то читала, что еще Гиппократ секрет народов-долгожителей объяснял тем, что сама пища, выбираемая ими к столу, была одновременно и лекарством.

С уважением, Мадонна Глonti.

жизни известного русского академика Николая Вавилова. По роду своей деятельности, в конце 20-х годов прошлого столетия еще молодому ученому пришлось побывать в Северной Америке, где судьба забросила его в резервацию индейцев. Здесь он увидел странный подсолнечник – абсолютно без семечек, зато с большими и мясистыми клубнями. Из них индейцы-ирокезы готовили десятки своих любимых блюд. Ирокезы были крепкие люди, смелые воины, редко болели и долго жили, силу и выносливость черпали из странного подсолнечника. Индейцы просто обожествляли это чудодейственное растение, ведь оно давало здоровье всему народу ирокезов. Именно это растение было вывезено тогда молодым ученым на родину. Он считал, что раз оно веками спасало индейцев от голода, то с его помощью можно было накормить и изголодавшуюся за годы войны и революцией Россию.

Однако, Н.Вавилов не учел одно обстоятельство: экзотическая культура отлично прижилась на российской земле, и урожай был обильный, но он, к сожалению, портился за месяц – кожаца у подсолнечника оказалась тонкой и нежной. К тому же, тогда в колхозах страны о холодильниках и не слышали. Об этом уникальном растении вспомнили лишь через много лет: в начале 90-х годов профессор Валерий Зеленков из Сибирского филиала Академии наук многократно усилил его драгоценные свойства, сделал из клубней ирокезского подсолнечника особый концентрат под названием «Долголет», который не вызывает ни аллергии, ни других побочных нежелательных для организма явлений. Его могут принимать и взрослые, и дети, и беременные женщины, и пожилые люди. Природный препарат при нашей скверной экологии необходим и сегодня, практически всем, при лечении различных болезней, особенно диабета, очистки организма, повышения иммунной системы.

Все-таки, почему мы стареем? Есть ли какие-то правила долголетия? По мнению мэтра грузинской геронтологии Рамаза Шенгелия, после того, как человек вышел из детородного возраста, он становится, если так выразиться, безразличен эволюции: природа его больше не бережет и, к сожалению, начинаются сбои защитных систем организма. Это и есть старение и связанные с ним недуги – сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, болезнь Паркинсона и т.д. Старение – это болезнь, которую и надо предотвращать.

В этом отношении большой вклад может внести раскрытие секретов феномена кавказского долголетия, который интенсивно изучался и изучается

учеными-геронтологами и гериатриями мира. Сложившаяся в условиях Грузии популяция долгожителей стала предметом особого внимания геронтологов уже в 30-е годы XX-го столетия. Особенно последние десятилетия прошлого века отличались интенсивно прогрессирующим процессом старения населения нашей страны. Под руководством директора Центра терапии, академика Нодара Кипшидзе была разработана программа «Кавказский долгожитель». В ней активное участие приняли лучшие геронтологи страны – Н.Какауридзе, Т.Зубиашвили, Д.Джорбенадзе. Ранняя диагностика, с помощью созданной в рамках проекта программы определения биологического возраста и риск-факторов болезней, связанных со старением, позволила снизить заболеваемость, инвалидность и смертность лиц пожилого, старческого возраста и долгожителей. Особое внимание было уделено питанию долгожителей. Выявлена тесная и логическая связь между каждодневными продуктами их питания и рецептурой грузинской традиционной медицины (ГТМ), которая насчитывает десятки веков. Описано и переработано более 500 средневековых рукописей медицинского содержания, собраны уникальные материалы по всей грузинской народной медицине в более чем 40 экспедициях, все данные систематизированы по заболеваниям и по регионам. Данному вопросу посвящена уникальная монография «Вопросы геронтологии и гериатрии в Грузии» профессора М.Шенгелия.

В грузинской традиционной медицине особое внимание уделяется четко определенному образу жизни, питанию и специальному щадящему лечению людей пожилого возраста, что, несомненно, является определяющим фактором «Кавказского долголетия». В медицинских рукописях даются режимные схемы питания, лечения и образа жизни человека – с младенческого возраста до глубокой старости. Огромное значение придается диетологическим советам, даются многие десятки рецептов пищевых продуктов растительного, животного и минерального происхождения, причем, отличающихся по дозам и ингредиентам, в зависимости от возраста.

Низкокалорийная диета – настоящий эликсир долголетия. И это не новость. Еще в 30-е годы прошлого века было доказано, что мыши, получавшие меньше еды, жили дольше. Тот же эффект наблюдался и у других животных. Исследователи пришли к выводу, что для продления жизни необходимо урезать употребление калорийной пищи. Если для человека обычная норма 2-2,2 тыс. ккал в день, то ее нужно снизить, примерно,

на сорок процентов. Ограничительная диета имеет лечебный эффект - уменьшается риск диабета, рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Одним словом, необходимо изъять из своего рациона продукты, ускоряющие старение и навредить на полезные, с антивозрастной точки зрения. В зрелом возрасте, например, уже пора урезать белок в питании, клетки будут тратить меньше ресурсов на рост, зато сконцентрируются на защите организма, противостоянии стрессам, инфарктам и инсультам - старение замедлится. Ученые-исследователи пришли к выводу, что в возрастной группе 55-65 лет ежедневное употребление большого количества белка (мяса, молочных продуктов) увеличивает риск развития рака в 3-4 раза, на 70-75 процентов повышает общую смертность. Кроме того, немаловажное значение имеет соблюдение режима дня: принимать пищу и отдыхать в определенное время.

И сегодня проблема геронтологии очень актуальна. Она широко обсуждалась на одном из всемирных форумов под эгидой Международной ассоциации геронтологов (МАГ). На нем, в частности, рассматривался план стратегических исследований по вопросам старения в XXI веке. Подчеркивалась важность использования знания и понимания природы старения человека, которые собираются, и будут собираться на протяжении длительного времени, чтобы послужить основой для формирования адекватной и достижимой программы действий. В этом плане также обосновывается актуальность и важность отношения к старению, как положительному опыту, а к стареющему человеку - как основному ресурсу общества, который необходимо ценить и уважать. В то же время, необходимо признать, что некоторые члены стареющего общества и, в особенности, люди старческого возраста (от 85 лет и старше) крайне нуждаются в уходе, социальной помощи и общественной поддержке.

В заключение хотелось бы сказать, что проведенные специалистами исследования выявили очень тесную взаимосвязь между здоровьем и социально-экономическим статусом населения. Несомненно, для создания общества здоровых людей всех возрастов, необходимо решительным образом эффективно бороться с нищетой, равно, как и с бытующими стереотипами, которые отбрасывают людей пожилого и старческого возраста на задворки жизни. В то время, когда численность населения стремительно растет, крайне важно использовать научные знания для более глубокого понимания старения и содействия правительства в разработке социальной политики по продлению жизни человека и помощи пожилым в будущем.

Роберт МЕГРЕЛИ.

ЧАСТО БОЛЕЕТЕ, ИСПЫТЫВАЕТЕ СЛАБОСТЬ, СТРАДАЕТЕ ОТ КОЖНЫХ ВЫСЫПАНИЙ? ПРОВЕРЬТЕ КИШЕЧНИК!

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК - КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ!



От здоровья кишечника зависит не только пищеварение, но и общее состояние организма. Это не просто орган желудочно-кишечного тракта, но и самый большой иммунный орган в организме человека. Особенно важна его «правильная» микрофлора.

Главное - баланс

Кишечная микрофлора - важнейший участник метаболизма. Она оберегает эпителий кишечника от повреждений, расщепляет и переваривает поступающую пищу, синтезирует многие витамины и аминокислоты, защищает от патогенных микробов. Общая масса бактерий в кишечнике достигает 3 кг! Их сотни видов, при этом, большая часть обитает в толстой кишке, остальные - в тонком кишечнике и аппендиксе.

Любые изменения в составе микрофлоры (как качественные, так и количественные) ведут к изменению состояния организма. От соотношения бактерий в кишечнике зависит, будет человек склонным к полноте или худощавым, оптимистичным или депрессивным. Нарушение их баланса может дать толчок к развитию многих серьезных заболеваний - диабета, ожирения, ревматоидного артрита, синдрома хронической усталости и других.

Бактерии-диктаторы

Недавние исследования американских ученых показали: микрофлора влияет даже на то, какую пищу предпочитает человек. Каждому виду бактерий «нравится» определенный вид пищи, благодаря ей они начинают усиленно размножаться, меняя общий баланс микроорганизмов в кишечнике, порой, не в лучшую для человека сторону. Выработывая определенные вещества или воздействуя на головной мозг через блуждающий нерв, эти «диктаторы» могут руководить нашими вкусовыми пристрастиями и, далеко не все из них, заставляют нас выбирать полезную, здоровую еду. Если такие бактерии не получают желаемого, они начинают выделять токсины, из-за которых мы чувствуем себя плохо, и наоборот, «поощряют» нас химическими веществами, поднимающими настроение за «послушание».

К счастью, помимо бактерий, требующих, к примеру, высокоуглеводный фаст-фуд, есть и другие, например, ответственные за синтез витаминов и аминокислот. Если сознательно выбирать их «любимые» продукты, содержащие много клетчатки, популяция будет расти, в то время, как количество «любителей углеводов» - сокращаться. Чем больше в кишечнике полезных бактерий, тем сильнее человек будет любить богатые клетчаткой свежие овощи и фрукты.

Как восстановить микрофлору?

Если кишечник перестал регулярно выполнять свои функции, появились вздутие, спазмы, запоры или повторяющаяся диарея, возможно, это дисбактериоз - нарушение нормальной микрофлоры. Что можно сделать, чтобы ее восстановить?

✓ Скорректировать питание: свести к минимуму потребление углеводистой пищи, полуфабрикатов, фастфуда, сахара, консервов, копченостей. Одновременно включить в рацион больше клетчатки и пектина (содержатся в цельнозерновых продуктах (крупях), свежей зелени, овощей и фруктах), регулярно употреблять кисломолочные продукты, предпочитательно собственного приготовления на основе натуральной закваски (кефир, натуральный йогурт - достаточно 1-2 стакана в день).

✓ Использовать щадящие методы приготовления пищи. Жареное, маринованное и острое приводит к развитию гнилостных процессов, раздражению слизистой кишечника, нарушению перистальтики.

✓ Принимать пищу несколько раз в день небольшими порциями - бактериям будет легче справиться с ее расщеплением.

✓ Отказаться от несбалансированных диет и очищения с помощью клизм.

✓ Пить больше воды.

✓ Резко ограничить или полностью исключить потребление алкоголя: он вызывает воспаление в кишечнике, из-за чего рост полезных бактерий подавляется, а патогенных - наоборот, стимулируется.

✓ Бросить курить, чтобы не перегружать организм токсинами и не тратить силы «хороших» бактерий на борьбу с ними.

✓ Спать не менее 7-8 часов в сутки, учиться расслабляться. Стресс способствует развитию воспалительных процессов, нарушению пищеварения и негативно влияет на «хорошую» микрофлору.

✓ Вести активный образ жизни: регулярные физические нагрузки улучшают работу кишечника.

Важно!

Наиболее опасно для микрофлоры кишечника лечение антибиотиками. Если вы заболели, ни в коем случае не назначайте себе антибактериальные препараты сами - только под контролем врача, с последующей, восстанавливающей микрофлору, терапией. Наряду с патогенной флорой, антибиотики убивают и «хорошую», которую сложно восстановить в полной мере. Обезболивающие препараты также губительны для слизистой кишечника и популяции полезных бактерий.

Цифры и факты

✓ После третьего месяца жизни врожденная способность держаться на воде утрачивается.

✓ Занятия плаванием способствуют увеличению объема кратковременной памяти у детей.

✓ В Японии плавание уже много лет обязательный школьный предмет.

Вульгарные угри есть почти у всех подростков

Выдавливать прыщи нельзя ни в коем случае, это только распространит инфекцию. Самостоятельно лечить угревую болезнь тоже не надо. Поможет только дерматолог. Самим можно только скорректировать диету и научиться правильно ухаживать за кожей. Это очень важно.

1. При проблемной коже полезны кисломолочные продукты, овощи, фрукты. До минимума надо снизить жирную, сладкую, копченую пищу.

2. Часто меняйте постельное белье, особенно наволочки. Утром и вечером ребенок должен принимать контрастный душ.

3. Умываться надо прохладной водой, лучше минеральной. Вместо мыла использовать гель, пенку для умывания и противовоспалительный тоник без спирта.

4. Важно избегать стрессов, они увеличивают активность сальных желез.

5. Помимо диеты и применения наружных антибактериальных противовоспалительных средств, рекомендуется щадящая чистка кожи, лучше ультразвуковая, подсушивающие маски, терапевтический лазер.

6. Если акне связано с заболеваниями (чаще всего желудка и кишечника), требуется лечение у гастроэнтеролога.

И. Цветков,
детский дерматолог.

ЧЕРНАЯ КРАСКА

Наш ребенок любит рисовать, но чаще рисует черной краской. Почему мой сын выбирает такой цвет? Может, у этого есть психологические причины?

Л. Махарадзе.

Есть мнение о том, что по цвету, который предпочитает ребенок для рисования, можно судить о его психологическом состоянии. Так, желтый цвет означает мечтательность, красный - активность, синий - спокойствие, фиолетовый - чувствительность, зеленый - закрытость, серый - отторжение, а черный - стрессовое состояние. В психологии существуют две точки зрения по поводу использования детьми черной краски. Сторонники первой говорят, что это показатель глубокого стресса и угнетенного эмоционального состояния. Другие считают, что черный цвет многим детям нравится за его четкость и контрастность и не связан с психическим состоянием. Но все сходится на том, что только по цвету рисунка нельзя судить об эмоциональном состоянии ребенка.

Однако, если ваш ребенок помимо того, что рисует черным цветом, еще проявляет агрессию, замыкается в себе, стоит проанализировать и вспомнить, не попал ли он в последнее время в стрессовую ситуацию. К таковым относятся насилие в семье, развод, смена коллектива, болезни, конфликты со сверстниками, хроническая усталость. Если черный рисунок действительно смотивирован плохим настроением, то это может быть не только душевный кризис, а возможно, просто огорчение из-за плохой погоды или мелкой неудачи. И это, кстати, неплохой способ выплеснуть негатив и забыть о нем.

Важен и возраст ребенка: до 4 лет детские рисунки не связаны с внутренним миром, и черный



цвет может быть выбран из-за контрастности с белым фоном. Дети постарше могут выбрать черный цвет потому, что с его помощью можно создавать интересные рисунки, узоры. В любом случае психологи советуют сначала расспросить ребенка, почему он выбрал именно этот цвет, а уже потом анализировать ситуацию. Имейте в виду и то, что в любом ребенке есть дух протеста. И если вы эмоционально реагируете на черные рисунки, волнуетесь или ругаетесь, то он может специально рисовать черным цветом, играя на ваших чувствах.

И. Шамаева,
детский психолог.

Экзема от антибиотиков

Лечение антибиотиками новорожденных и детей младшего возраста может спровоцировать аллергическую экзему.

Причем, чем чаще принимают эти препараты, тем вероятнее появление экземы. Исследователи объясняют это тем, что сильные антибиотики убивают естественную кишечную флору и мешают созреванию иммунной системы. В результате, развивается аллергическое заболевание. Часто из-за экземы на лице, руках и веках появляются отеки. Маленькие пациенты страдают от сильного зуда.

Мясо хорошо, а рыба лучше

У девочек-подростков, которые едят много красного мяса, первая менструация возникает на 5 месяцев раньше, чем у их ровесниц.

Напомним, что раннее начало менструации в дальнейшем грозит раком, болезнями сердца, ожирением и диабетом II типа. А вот жирная рыба, напротив, откладывает приход менархе. Вывод: животный белок важен для растущего организма, но от красного мяса лучше отказаться.



У нас в семье своя программа защиты от вирусов

Моему ребенку только 5 лет, но он уже по несколько раз болел всеми видами простуды. Мы выработали свою программу защиты от вирусов.

Ежедневно проветриваю квартиру по 15 минут, делаю влажную уборку. Часто

меняю полотенца. У каждого - свое. В ванной всегда стоит стакан с соевым раствором, по приходу домой промываем нос и рот. Если чувствую, что кто-то начинает заболеть, расставляю по квартире лук, чеснок, включаю арома-

лампу с эфирными маслами. Обязательно увлажняю воздух. Купаю детей в ванне с морской солью - это хорошо укрепляет иммунитет. Каждый день пью медовую водичку, если есть, козье молоко.

Вот уже 5 месяцев мой ребенок не болеет. Это наш маленький рекорд, и мы очень им гордимся.

Н. Шилова.

Три важных гормона. Эта железа в виде бабочки вырабатывает три важнейших гормона, без них невозможны переработка и усвоение питательных веществ. Если по какой-то причине гормонов становится слишком много - это гипертиреоз, а если слишком мало - гипотиреоз. И в том и в другом случае обязательно нужно идти к эндокринологу. Какие симптомы говорят о том, что с щитовидкой не все в порядке.

Боли в мышцах. При гипотиреозе человек может испытывать необъяснимые боли в руках и ногах. Фибромиалгия (симметричная боль во всем теле) с туннельным синдромом (онемение пальцев на руках) также часто беспокоят людей с проблемами щитовидки.

Проблемы с кишечником. При гипертиреозе это могут быть диарея и синдром раздраженного кишечника. А запоры связаны с гипотиреозом.

Дискомфорт в шее, «чувство водолазки». Ощущение, будто шея опухла и увеличилась, «чувство водолазки», затруднение глотания или хриплый голос - тоже повод записаться к эндокринологу. Это один из главных признаков заболевания щитовидной железы.

Неполадки с волосами и кожей. При гипотиреозе

НЕПОЛАДКИ С ЩИТОВИДКОЙ ЧАЩЕ БЫВАЮТ У ЖЕНЩИН. КАЖДАЯ ВТОРАЯ В ЗОНЕ РИСКА.

Теряете волосы? Проверьте щитовидку

волосы становятся ломкими и сухими, а кожа - грубой, толстой, обезвоженной и часто шелушится. Но главный специфический синдром при гипотиреозе - это потеря волос в области лба, на затылке и наружных концах бровей. На коже голени может появиться необычная сыпь.

Повышенный холестерин. Высокий или, наоборот, низкий уровень холестерина - тоже признак недиагностированного гипотиреоза, особенно, если он не меняется, несмотря на физические занятия и

диеты, не реагирует даже на специфические лекарства.

Нарушение цикла. Женщины с гипертиреозом, как правило, имеют короткий менструальный цикл, иногда и вовсе его не имеют. Женщины с невыявленным гипотиреозом могут страдать бесплодием и повторными выкидышами.

Усталость и истощение. Чувство, будто вы измотаны, причем с самого утра? Ощущение, что даже десяти часов сна в сутки вам не хватает? Посто-



янная бессонница? Пора к эндокринологу!

Депрессия, тревоги. Общая угнетенность, непонятно откуда взрывающаяся паника тоже тревожные симптомы. Обратите внимание: гипотиреоз чаще ассоциируется с депрессией, а гипертиреоз - с тревогой и паническими атаками. Депрессия, которая не реагирует на антидепрессанты, также признак недиагностированного расстройства щитовидной железы.

Резкое изменение веса. При гипотиреозе люди катастрофически худеют и не могут набрать вес, сколько бы ни ели. При гипертиреозе - полнеют, и никакие разгрузочные дни не помогают. Тут поможет только комплекс: фитнес, специальная диета и медикаменты, но только после постановки правильного диагноза.

О. Колесовский, эндокринолог, врач высшей категории.

На каждый день

✓ От зоба поможет ива. Нарвите молодых листиков ивы и наполните ими 4-литровую кастрюлю. Залейте холодной водой и поставьте на слабый огонь. Уваривайте до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносите ее на область щитовидной железы 1 раз в сутки (лучше на ночь). Через 3-4 месяца узлы пропадут, и зоб уменьшится.

✓ Увеличенную железу смажьте облепиховым маслом, а затем йодом. Забинтуйте шею, плотно обмотайте целлофаном, теплым шарфом и ложитесь спать. Утром снимите компресс (йод должен впитаться в кожу). Такие компрессы делайте в течение 10 дней. При регулярном лечении наступит улучшение.

✓ При диффузном зобе залейте 1 ст. ложку сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, плотно закрыв. Процедите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день. Уже через неделю ваше состояние нормализуется.

Они известны желчегонным и мочегонным действием. Чтобы приготовить лечебный настой, 1 ст. ложку сухих цветочных корзинок залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Но основная сфера воздействия бархатцев - поджелудочная железа. На начальной стадии диабета бархатцы помогут снизить уровень сахара. Один цветок измельчите вместе с семенами, залейте 1 стаканом кипятка и пейте



ЧЕРНОБРИВЦЫ

Бархатцы, они же черnobривцы, не просто красивые цветы, но и лечебное средство от многих болезней.

по 1/4 стакана 4 раза в день. Это дневная доза для лечения поджелудочной железы и сахарного диабета, успокоения нервной системы, лечения сосудов. Таким же образом можно пить настой для профилактики. При панкреатите пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа в течение дня.

В старинных русских рукописях бархатцы рекомендовали еще и как потогонное средство, спасавшее от простудных заболеваний.

Эфирное масло бархатцев (можно купить в аптеке) поможет быстрому рассасыванию гематом. При кровотечениях 1 ст. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Бархатцы можно добавлять в компоты и кисели, которые после этого приобретают не только особый аромат, но и лечебные свойства, повышают устойчивость организма к простудам, укрепляют иммунитет.

Из-за диабета страдаю судорогами...

А еще у меня немеют руки и, как будто, мурашки по ноге ползают. Для облегчения состояния готовлю себе целебное масло. Заливаю 50 г черного молотого перца 0,5 л подсолнечного масла. Банку ставлю в кастрюлю с горячей водой и держу на слабом огне 20 минут. Настаиваю 17 дней и смазываю маслом руки и ноги во время судорог - боли проходят. Кстати, этим маслом хорошо смазывать коричневые пигментные пятна - они бледнеют. А еще, таким маслом можно заправлять овощные салаты, мясные и рыбные блюда, вареную картошку.

И. Комлева.

При простуде нет ничего лучше соли и соды

Я диабетик со стажем. В межсезонье часто простужаюсь. В лечении избегаю лекарств и сиропов с высоким содержанием сахара. Внимательно читаю инструкцию, чтобы определить, не содержит ли лекарство сахар. Лучшее средство для диабетика от кашля и насморка - спрей с морской солью и пищевой содой. Я растворяю в 0,5 л горячей воды 1 чайн. ложку морской соли или пищевой соды и дышу над паром 10-15 минут.

В. Ильина.

Стало портиться зрение? Ешьте калину!

Когда у моей матери от диабета стало портиться зрение, травница посоветовала ей летом есть сушеные ягоды калины, как можно больше черники, а зимой пить черничный экстракт. А еще порекомендовала смешать в равных частях по объему корень лопуха, кору ивы, листья мяты перечной, створки фасоли, амарант, спорыш и траву галеги. Заварить 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Курс лечения - 3 месяца. Но уже после первых двух месяцев мама заметила улучшение зрения.

Р. Ольшанская.



1. Если у человека постоянно осипший голос или есть проблемы с глотанием, надо проверить щитовидку. **На самом деле.** Проблемы с глотанием, как правило, не имеют отношения к щитовидной железе. Она располагается впереди трахеи, а пищевод - позади. То есть, эти два органа вообще не соприкасаются. Ощущение кома в горле, першение, покашливание нередко связаны с воспалением слизистой оболочки пищевода. Тут скорее нужен врач-гастроэнтеролог.

Что касается осиплого голоса или изменения его тембра, это может быть связано с щитовидной железой. Так что, имеет смысл обратиться к эндокринологу.

2. При избытке щитовидных гормонов у человека выпуклые глаза и дрожат руки. **На самом деле.** Да. Это признаки тиреотоксикоза при диф-

ЙОД И ЗОБ

фузном токсическом зобе, иначе говоря, - болезни Грейвса. При этом заболевании возникает переизбыток гормонов щитовидной железы, и сам этот орган равномерно увеличивается в объеме. Поражаются также и другие органы, в первую очередь глаза. Этот недуг часто появляется, если есть проблемы с иммунной системой, когда она начинает работать против своего же органа. Однако, лучезащитные препараты могут встречаться и при других расстройствах.

3. Самый информативный метод исследования щитовидной железы - компьютерная томография. С него и надо начинать диагностику, не теряя время и деньги на устаревшие исследования. **На самом деле.** Нет, с томографии изучение щитовидной железы не начинают. Новое - не всегда лучшее. И избыточная диагностика, когда пациента раскручивают на массу исследований, - это тоже нехорошо и нечестно. При первом подозрении на нарушение функции же-

лезы достаточно сдать кровь на тиреотропный гормон, сокращенно ТТГ. Если он в норме, то дополнительные анализы не нужны - щитовидная железа работает исправно.

4. Если во время сильного переживания у человека возникает давление в шее и не хватает воздуха, - это подает сигнал щитовидная железа. Возможно, в ней развивается опухоль. **На самом деле.** Нет, это больше характерно для невротического напряжения мышц шеи и полнокровия шейных сосудов. Проблемы с щитовидной железой обычно проявляются общими жалобами, которые говорят о нарушении обменных процессов в организме. Это быстрое изменение массы тела, нарушения ритма сердца, отеки, одышка, нерегулярный стул, выпадение волос, сухость кожи, перепады настроения. Возможны боли в глазах и нарушения репродуктивной функции.

О. Демичева, эндокринолог, врач высшей категории, член Европейской ассоциации по изучению диабета.

У каждого пятого человека с большой щитовидкой развивается рак этого органа.

ВМЕСТО ЧАЯ, ВОДЫ И ДРУГОЙ ЖИДКОСТИ ДИАБЕТИКАМ НУЖНО ПОСТОЯННО ПИТЬ ГРЕЧИШНЫЙ ОТВАР. ГОТОВИТЕ ЖИДЕНЬКУЮ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ, ПРОЦЕЖИВАЕТЕ И ОТЦЕЖЕННУЮ ВОДИЧКУ ПЕЙТЕ. НИКАКИХ ПРОПОРЦИЙ НЕТ, ПРОСТО ПОСТОЯННО ПЕЙТЕ ОТВАР. ВОТ И ВСЬ РЕЦЕПТ.

Здоровье ногкам вернет уксус

С возрастом стала замечать, что на стопах начали проступать сосудистые звездочки, а на ощупь чувствовались какие-то уплотнения. Терапевт, к которому я обратилась, сказал, что это симптомы варикозного расширения вен. Пока болезнь не перешла в тяжелую стадию, справиться с ней по силам самому. С тех пор утром и перед сном смазываю расширенные вены яблочным уксусом, разведенным водой (1:1). А еще, в неразбавленном натуральном

уксусе смачиваю хлопчатобумажную ткань, прикладываю ее к больным венам, обматываю ноги шарфом и укладываю их на подушку или на свернутое жгутом одеяло. Лежу так 30 минут, затем снимаю компресс. Курс - 6 недель. Еще дважды в день выпиваю по 1 стакану воды, с растворенными в ней 2 чайн. ложками яблочного уксуса. Заметила, что вены сузились и мои ножки снова стали красивыми и здоровыми.

Е. Ломовцева.

Такая диета поможет избежать дальнейшего развития болезни при неосложненном дивертикулёзе.

При дивертикулёзе

Несколько правил питания

✓ Ешьте как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Это отруби и пропущенные зерна (добавляйте к основной пище), а также морская капуста. Но количество этих продуктов в меню увеличивайте постепенно. При хорошей переносимости налегайте на любые растительные продукты. Также пейте больше воды, чтобы клетчатка набухла и продвигалась по пищеварительному тракту, очищая его.

✓ Если дивертикулёз сопровождается запором, ешьте больше сухофруктов и кисломолочных продуктов, а также пейте не меньше 1,5 л воды в день.

✓ Увеличивайте количество волокнистой пищи, наблюдая за реакцией пищеварительной системы. Если вначале появляются болезненность и вздутие живота, то волноваться не стоит: такие явления через несколько дней пройдут. Это нормальная реакция на изменение питания.

✓ Перед приготовлением овощей с семечками - помидоров, баклажанов, кабачков, огурцов - семена нужно удалять.

✓ Приблизительное суточное потребление углеводов - 50 г, жиров - 70 г (в основном растительных), белков - 100 г, общая калорийность - 2500-2800 ккал.

✓ При дивертикулёзе ешьте не реже 5-6 раз в сутки. Продукты рекомендуется употреблять отварные, запеченные, тушеные или приготовленные на пару. Пищу тщательно измельчайте или протирайте, с

овощей снимайте кожуру, удаляйте мелкие косточки. Важно, чтобы каждый кусочек обволакивался ферментами и переваривался, не вызывая внутрикишечного давления. Противопоказана слишком горячая или холодная пища.

✓ При дивертикулёзе еда не должна вызывать метеоризма, но при этом, способствовать хорошей перистальтике кишечника. От каких именно продуктов нужно отказаться - дело индивидуальное. Кто-то нормально себя чувствует после гороховой каши, а у кого-то живот пучит от овсянки. Поэтому, меню подбирайте осторожно, внимательно прислушиваясь к ощущениям. Чаще всего вздутие живота вызывают бобовые, свежее молоко, белокочанная капуста, редька, иногда семечки и орехи.

Разрешается

✓ Можно и нужно налегать на отруби. Смешивайте их с кефиром или другими кисломолочными продуктами.

✓ Любые овощи, не вызывающие газообразования в кишечнике. В первую очередь это тушеные овощи: морковь, капуста (не белокочанная), свекла, кабачки, баклажаны, картофель, запеченный в мундире, тыква, томаты, батат, сельдерей, огурцы.

✓ Ягоды и фрукты часто приходится подбирать с учетом индивидуальной переносимости. Но, как правило, пищеварительная система неплохо переносит яблоки, цитрусовые, авокадо, бананы, дыню, киви.

✓ Крупы и каши (гречка, рис, особенно бурый, овес, ячневая крупа).



✓ Кисломолочные свежие продукты малой и средней жирности: йогурты, кефир, ряженка, творог.

✓ Свежеприготовленные соки (овощные и фруктовые). При повышенном газообразовании их напловину надо разбавлять водой.

✓ Супы-пюре и молочные каши - основа диеты.

✓ Отрубной хлеб.

✓ Яблочный сок замените неочищенным яблоком. Перед запеканием яблоки и груши не очищайте.

Запрещается:

✓ Фасоль, горошек;

✓ спиртные напитки, чай с молоком, цельное молоко, кисели, кофе;

✓ сало, жирные сорта мяса;

✓ грибы, семечки, орехи;

✓ манная каша, белая мука;

✓ белый хлеб и сдобные булочки, печенье, торты и пирожные, шоколад;

✓ макароны из муки высшего сорта; консервы, копченые продукты, маринады, соусы, пряности, чеснок;

✓ несвежий (более 2 суток) кефир;

✓ чипсы, снеки, соленые орешки, полуфабрикаты, фастфуд;

✓ земляника, клубника, малина, косточки из винограда, белокочанная капуста.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Для тех, кто болен дивертикулёзом

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

→ **Завтрак:** омлет с овощами или фаршированные творогом помидоры, чай с лимоном.

→ **Второй завтрак:** свежий творог со сметаной и сухофруктами или банан.

→ **Обед:** овощной суп-пюре, кусочек отварной нежирной говядины или рыбы, компот из сухофруктов.

→ **Полдник:** чай из шиповника с сухариком, печеное яблоко (с кожурой) или фруктовый салат.

→ **Ужин:** вермишель из темных сортов пшеницы с морковью и томатами, гречневая каша с тушеными баклажанами или тушеные в сметане овощи.

→ **На ночь:** стакан нежирного йогурта с отрубями, черносливом или курагой.

ТУШИМ, ЗАПЕКАЕМ

Эти блюда с овощами полезны при дивертикулёзе.

ОВОЩИ В СМЕТАНЕ

По 1 среднему кабачку и луковичке, 2 моркови, 2/3 стакана риса, 1 стакан сметаны, растительное масло, специи. Кабачок помойте и нарежьте квадратиками. Лукочку и морковь измельчите. Рис замочите. Кабачок припустите на растительном масле, добавьте лук и морковь, через 5 минут залейте сметаной и тушите несколько минут. Добавьте рис, специи, перемешайте, долейте воду или бульон (на 2 см выше риса), залейте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ ПОМИДОРЫ

0,5 кг помидоров, 2 зубчика чеснока, 200 г творога, зеленый лук, зелень, специи. Помойте помидоры и вырежьте мякоть. Чеснок и лук измельчите, посолите, поперчите и смешайте с творогом. Наполните помидоры творожным фаршем и уложите на противень, смазанный растительным маслом. Запекайте в духовке при 180 градусах 20-30 минут. Подавайте теплыми, посыпав измельченной зеленью.

ОЧИЩАЕМ БРОНХИ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ ЗАСТОЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ – БРОНХИТЕ И ПНЕВМОНИИ.

Упражнение

в положении лежа

1. Его надо делать в постели сразу после пробуждения. Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторите это движение столько раз, сколько сможете. В результате, отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

Упражнения

в положении стоя

2. Дышите поочередно правой и левой ноздрей. Закройте пальцами левой руки левую ноздрю - вдохните правой. Затем закройте пальцами правой руки правую ноздрю - выдохните левой. Не открывая правой ноздри, вдохните левой, затем закройте левую ноздрю и выдохните правой. На вдохе надувайте живот, на выдохе втягивайте. Сделайте по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

3. На вдохе растирайте крылья носа. Затем шумно, выдыхая через нос, похлопайте по ноздрям 5-6 раз.

4. Руки на талии. Вдыхая носом, до предела надуйте живот, резко выдохните через нос, втягивая живот. Повторите 10 раз.

5. Делайте вдох через нос порциями, затем выдохните сквозь зубы, произнося звуки «ш-ш-ш», «з-з-з». И так 3 раза.

6. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Напряженными руками делайте махи вверх-вниз, равномерно вдыхая и выдыхая носом; Вдох должен быть неслышным, выдох - с усилием. На вдохе руки поднимите, на выдохе опустите. Повторите 3-5 раз.

7. Руки вдоль туловища. Выполняйте вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох, а резко опуская и рас-

слабляя плечи (роняя руки), производите выдох со звуком «кха». Повторите 3 раза.

8. Руки разведите в стороны ладонями вверх. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх - выдох, руки вниз - вдох. Вдох - неслышный, выдох - с усилием.

9. Делайте круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Повторите 3-5 раз.

10. Разведите руки в стороны - вдохните через нос. Затем обхватите себя за плечи перекрещенными руками - выдох со звуком «кха». На выдохе втяните живот, на вдохе расслабьте. Сделайте 3 раза.

11. Согните руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямляя руки вперед, выдохните через нос, одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохните носом, одновременно надувая живот. Повторите 3-5 раз.

12. Руки вдоль туловища. Наклоны корпуса вперед. В исходном положении вдохните, при наклоне выдохните через нос. Повторите 10-15 раз.

13. Ноги поставьте шире плеч, руки опустите. Поднимая кисти к плечам, сделайте вдох носом. Выдыхая через рот, согните левую ногу в колене и коснитесь им правого локтя. Возвращаясь в исходное положение, снова вдохните. Затем, выдыхая

через рот, коснитесь правым коленом левого локтя. Делайте 3-5 раз каждой ногой.

14. Согните руки в локтях возле туловища. Разведите локти в стороны, сделайте вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, сделайте выдох со звуком «ш-ш-ш». Повторите 2-3 раза.

15. Руки опущены. Делайте наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В исходном положении - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш-ш-ш». Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

16. Выдыхая, произносите звуки «а-а-а», «о-о-о», «у-у-у» и одновременно поколачивайте грудную клетку и ребра - спереди, нижние доли легких - сзади.

17. Положите ладони на область ребер спереди. Вдохните носом, а затем, выдыхая со звуком «кха», ритмично надавливайте ладонями на ребра. Сделайте 3-5 раз.

18. Опустите руки вдоль туловища. Поднимите их вверх - вдох носом. Наклоняя корпус вниз, выдыхайте ртом. Сделайте так 6-10 раз.

19. Разведите руки в стороны - вдох через нос. Присядьте, положите руки на колени - выдох ртом. Повторите 6-10 раз.

Л. Куценко, инструктор по лечебной физкультуре.



Аля астматиков

Встаньте лицом к стене на расстоянии шага, упритесь в нее ладонями, выдохните и сделайте несколько отжиманий (не дыша!). Затем подышите уступами и снова сделайте отжимания, повторите 5 раз. Дыхание станет легче и свободнее, пропадет мучительная одышка.



Елизавета Боярская

ИЗ БОЯРСКОГО РОДА

Елизавета Боярская давно вышла из тени своего знаменитого отца, но слава не изменила ее: она по-прежнему доброжелательна, смешлива и откровенна. Лиза рассказала о семье, сыне, отношениях с поклонниками и роли своей мечты.

- Лиза, раньше вас часто называли просто «дочка Боярского»... Помните, в какой момент это прекратилось?

- Нет, просто наступил период, когда я серьезно погрузилась в профессию и перестала думать о сопутствующих факторах. Раньше я очень остро реагировала на слова: «Не сама поступила. Протолкнули. Природа на детях отдыхает». Меня такое жутко задевало.

- Ну еще бы...

- Я просто не могу понять, почему чаще всего нападают именно на актеровских детей. Сейчас очень много таких ребят снимается в кино - например, Ваня Янковский или Никита Ефремов. Все очень талантливые. На мой взгляд, вполне естественно, что ребенок идет по стопам своих роди-

телей, ведь так часто бывает в семьях врачей или ученых. И это нормально! Но актер - публичная профессия, поэтому, нам достается больше других. Сегодня, кстати, тоже говорят «дочка Боярского», но теперь для меня просто огромное счастье быть продолжением этой фамилии.

- Вы в центре внимания. Вряд ли у вас получится спокойно пройти по улице и выскользнуть незамеченной из театра. Не устаете от постоянного интереса поклонников?

- Я росла в семье, которая всегда была на виду. У папы бесконечно брали автографы, с ним фотографировались, в него тыкали пальцем: «О, смотри, Боярский. «Зенит» - чемпион». В детстве все это меня безумно раздражало. Просто до трясушки. И,

честно говоря, применительно к моей ситуации продолжает раздражать. Конечно, если зрители хотят сфотографироваться со мной после спектакля, я воспринимаю это совершенно нормально. Но когда в супермаркете - в одной руке ребенок, в другой - телефон, параллельно я выбираю макароны - подходят, чтобы пообщаться, у меня включается защитная реакция. В такие моменты я совсем не доброжелательна.

- Можно понять...

- Не знаю, наверное, это неправильно. Надо сдерживаться, ведь люди в большинстве своем не хотят ничего плохого. Но пока справляться с собой не получается. К слову, в августе мой муж поехал в Сан-Диего - учить английский язык. В первый же день в кофейне он встретил Леонардо Ди Каприо. Я говорю: «И что?» - «Ничего. Купили по кофе и разошлись». - «А ты не сфотографировал его?» - «Ты с ума сошла? Я тоже артист и понимаю, как ему это надоело». Ди Каприо - мой любимый актер, но, наверное, я бы поступила так же. Человек же не на работе, он отдыхает, не надо ему мешать. Увы, не все это понимают.

- Тем не менее, в подобных ситуациях вы прекрасно держите себя в руках. Родители научили?

- Конечно, это пример мамы и папы. Нас с братом специально никто не воспитывал, мы, в общем, были предоставлены сами себе. Но прекрасно видели, как в тех или иных ситуациях ведут себя взрослые. Папа, например, очень пунктуальный и обязательный, никогда ничего не перепутает. Наоборот, ему могут позвонить и сказать: «Извините, мы отменили встречу и забыли предупредить вас». Мама такая же. У нас не принято опаздывать. Это все элементарные, очевидные вещи: выключать мобильные телефоны в театре, не сидеть долго в гостях и так далее. Подобные правила и формируют систему ценностей. Так жили наши родители, и мы с братом Сережей абсолютно естественно все впитали. И выросли вот такими, какие есть.

- Создается впечатление, что, несмотря на огромный успех, звездная болезнь вас совсем не коснулась?

- Я по жизни очень открытый, легкий и неконфликтный человек. Многие думают, что я высокомерна, но они ошибаются. В общем, даже предположение к тому, чтобы подхватить этот вирус, у меня не было (улыбается). Я ни к кому не отношусь пренебрежительно. Скорее наоборот: быстро схожусь с людьми и начинаю дружить. Не могу вспомнить ни одного человека, с которым бы у меня сложились неприемлемые отношения. Да о чем говорить, если я до сих пор так и не научилась отказывать.

- Кажется, вы лукавите...

- Единственный, кто может заставить меня произнести слово «нет», - это мой ребенок. Четыре года назад, после рождения Андрея, я поняла, что уже не могу так вольно распоряжаться собой. Раньше соглашалась на любую работу, будь то съемки в кино, интервью или фотосессии для журналов. Ко многому из того, в чем участвовала, у меня самой не лежала душа, я просто боялась обидеть человека отказом. Но теперь я никому не отдам время, которое могу провести с сыном. Хотите со мной пообщаться? Пожалуйста, я готова с 7 до 8 утра, пока мой ребенок спит.

- Похоже, главный в семье именно Андрей.

- А как может быть иначе?! Мы обожаем друг друга, хотя процесс притирки продолжается до сих пор. Раньше думала, что это я упрямая, но у сына оказался более своенравный характер. Он еще Овен и Дракон по гороскопам - в общем, ядерная смесь. Удивительно, но в свои 4 года Андрей уже вполне взрослый человек, со своей точкой зрения на происходящее. Недавно разговаривали о животных, и он заявил: «Не хочу кота, он испортит всю мебель». Обычно дети в этом возрасте просят: «Мама, купи собачку и кошечку», а он ровно наоборот. Маленький мужчина: сказал - как отрезал.

- Трудно воспитывать такого упрянца?

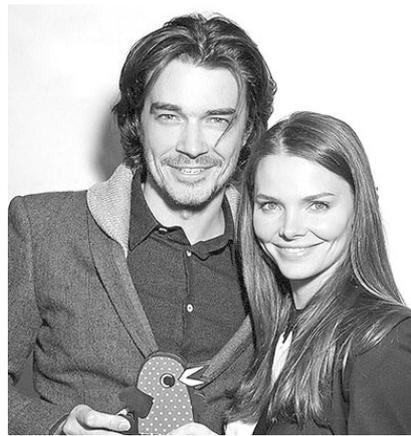
- Главное, что мне дали родители, - безграничная любовь. Человек, которого любят, уверен в себе: у него есть надежный тыл, и поэтому он смело шагает по жизни. У Андрюши любви иногда даже чересчур много, особенно со стороны бабушки. Я никогда раньше не видела папу таким покорным, любые желания внука он выполняет беспрекословно. «Так же нельзя, - иногда возмущаюсь я. - Держи себя в руках». Но все бесполезно: для наших бабушек и дедушек Андрей - божество, перед которым они вдохновенно преклоняются. (Улыбается.)

- Хорошо, что есть люди, с которыми можно спокойно оставить сына, пока вы спимаетесь. Вернемся к работе. Вы мечтали сыграть Анну Каренину, и заветное желание, похоже, осуществилось.

- Наверное, второй раз в жизни со мной такое происходит. Первый - когда прочитала сценарий «Адмирала» и поняла, что не переживу, если не сыграю Тимиреву. И вот сейчас. Услышала от приятеля о кастинге на картину «Вронский» и решила, что мне необходимо туда попасть. А через день получила приглашение на пробы! Мне прислали 2 эпизода, но я решила подготовить дополнительный. Предложила режиссеру Карему Георгиевичу Шахназарову показать еще одну сцену. Он сказал:



С легендарным Йеном МакКелленом. Он видел нашего «Гамлета», а потом прочитал удивительную лекцию о Шекспире



У нас очень плотные рабочие графики, поэтому, любую свободную минуту мы с Максимом стараемся проводить вместе

«Пожалуйста. Вам что-нибудь нужно?» - «Только стул». Это был монолог Карениной перед поездкой на вокзал. Дальше я пробовалась с разными партнерами, но предчувствие, что роль станет моей, было с самого начала. Тем не менее, когда узнала, что утверждена, визжала от счастья.

- Вронского играет ваш муж Максим Матвеев. Вместе сниматься легче или, наоборот, тяжелее?

- Если говорить о серьезных работах, то «Анна Каренина» - наша вторая совместная картина. Первым был фильм «Не скажу», на котором мы и познакомились. На съемочной площадке мы коллеги, а не супруги. Конечно, очень повезло, что мы работали вместе: у нас была потрясающая возможность прорабатывать этот самый сложный материал дома. Мы часами разговаривали, спорили, даже ругались иногда. Теперь я не представляю себе, что у меня мог быть другой партнер, только Максим.

- Актрисе, несмотря на огромные нагрузки, всегда надо выглядеть идеально, а времени ухаживать за собой часто не хватает. Вы лицо косметической марки «Черный жемчуг»... Чем она вас привлекает?

- Качеством того самого ухода, о котором вы спросили. Мне часто предлагают рекламные контракты, но я обычно отказываюсь. Очень важно, чтобы у меня к продукту лежала душа, предлагать людям что попало не хочу. С «Черным жемчугом» все получилось легко: встретились, обсудили планы и начали работать. Про Dream Cream я до этого ничего не знала. Попробовала, и мне все очень понравилось: аромат, легкая текстура, впитываемость и степень увлажнения. После нанесения этого крема косметика и грим ложатся просто идеально. В общем, он подходит мне по всем параметрам!



Блиц

Мой дом - это... место, где моя семья. Москва, Петербург или гостиница - не имеет значения.

Жить на два города... сложно, обременительно, но я привыкла.

Мне очень не хватает... умения твердо говорить людям «нет».

В других людях я особенно не люблю... халатность, равнодушие и непрофессионализм.

Главная вещь в моем гардеробе - это... джинсы.

Любимое слово - ... «счастье»

Со словом «выходной» у меня ассоциируется... крепкий сон.

Сейчас я читаю... роман Ф. М. Достоевского «Братья Карамазовы». Не без корыстных целей.

Мою жизнь можно сравнить с... фильмом, действие которого развивается в дороге. Такое веселое и динамичное роудмуви.



ДОЛОЙ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ!

Осенью из-за переменчивой погоды настроение на нуле. Будни кажутся, как никогда, серыми, выходные тоже не радуют. Как поднять себе настроение и заново обрести вкус к жизни?

Назовите ее как хотите - «английский сплин», «русская хандра» или просто настроение «надоело все, грусть-тоска съедает». Этим синдромом в осенний период страдают практически все, кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Но в ваших силах ей не поддаваться и настроить себя на позитивный лад.

1. УСТРАНИТЬ РАЗДРАЖИТЕЛИ

Как говорится, проблему легче предотвратить, чем потом ее решать. Попробуйте устранить или хотя бы игнорировать то, что заставляет вас грустить и раздражаться. Перестаньте смотреть выпуск новостей, общаться с депрессивными людьми, заниматься делами, которые вам не по душе. Осенью вы можете себе это позволить.

2. НИ МИНУТЫ ПОКОЯ!

Депрессия часто возникает из-за того, что изо дня в день приходится заниматься одними и теми же делами. И, если на работе у вас нет свободы выбора, то в увлечениях вы абсолютно свободны. Новое хобби не оставит депрессии шанса. Желательно выбирать дело, которым вы раньше никогда не занимались. Возможно, именно сейчас настало время записаться на танцы, заняться бегом или плаванием. Раскройте в себе творческий потенциал: попробуйте сделать что-нибудь своими руками, написать стихотворение или картину. Если вы больше любите компанию, чем одиночество, придумайте себе командные развлечения. Есть много мастер-классов по различным

техникам рукоделия, в компании друзей можно предложить поиграть в настольные игры - от карт и лото до «Мафии» или «Монополии». Главное - заполните по максимуму свое свободное время, чтобы вам некогда было скучать.

3. ТОРЖЕСТВО ТЕЛА

Нередко депрессия - сигнал организма о физической усталости. Это значит, что бороться с ней можно на телесном уровне. Посетите сеанс массажа или SPA. Вы не только станете лучше выглядеть, но и ощутите бодрость во всем теле. Есть и домашний вариант этого удовольствия - ароматическая ванна с пеной и свечами. Выберите натуральное эфирное масло, зажгите вечером ароматическую лампу с выбранным ароматом или просто добавьте его в воду: блаженство вам гарантировано. Особенно бодрят запахи цитрусовых и цветов. А древесные эфирные масла, наоборот, помогают расслабиться и быстрее уснуть.

4. ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Свежие впечатления вернут радость жизни и разгонят тоску серых будней. Выберите с друзьями или семьей на природу, сходите в поход, съездите на выходные в другой город. Это даст вам возможность соскучиться по месту, где вы живете постоянно, и перестать его воспринимать, как нечто угнетающее. Попробуйте взглянуть на свой собственный город глазами туриста. Побродите по его улочкам, загляните туда, где вы раньше никогда не были. Не забудьте взять с собой

фотоаппарат: порой хорошо знакомые места под прицелом объектива открываются с неизвестной стороны.

Есть и другой вариант - затеять ремонт. Он не обязательно должен быть глобальным. Достаточно переклеить обои на кухне или повесить причудливое зеркало в прихожей. Украсьте свое жилище, и вам станет приятно возвращаться домой после рабочего дня.

5. ВИТАМИНЫ И ЕЩЕ РАЗ ВИТАМИНЫ!

Фиточаи - вот то, что вам надо в осенний период! Замените ваш обычный чай на антидепрессивный. Ароматный напиток с цветками мелисы, ромашки и чабреца, заваренных в равных пропорциях, поднимет настроение даже в самый унылый день.

Используйте травяные аэрозоли. Для этого заварите листья мяты, черной смородины, укропа и березовые почки, дайте отвару настояться, а затем распыляйте его из пульверизатора в комнате в течение дня. Тонкий травяной аромат улучшит самочувствие, взбодрит и немного напомнит о летних днях.

6. ДРУЖБА - НАШЕ ВСЕ!

Что бы ни говорили психологи об одиночестве, которое необходимо каждому из нас, поддержка близких людей иногда тоже очень нужна. Пригласите друзей в кино или устройте дома небольшую вечеринку с коктейлями, фруктами и танцами. А чтобы мероприятие осталось в памяти, можно сделать его тематическим - по мотивам любимой книги, фильма или сериала. Вспомните и о других друзьях - братьях наших меньших. Если у вас еще нет питомца, подумайте о том, чтобы его завести. Так у вас появится надежный компаньон, который не даст вам скучать.

7. ОГЛЯНУТЬСЯ ВОКРУГ

Пожалуй, лучший способ принести в свою жизнь радость - доставить радость другому человеку. Оглянитесь вокруг: возможно, в данный момент кто-то из ваших знакомых нуждается в помощи. Иногда, даже самые стойкие и сильные люди страдают от одиночества и мечтают о поддержке. Кто знает, вдруг они ждут именно вас?

Для желающих делать добро знакомым людям всегда открыты волонтерские программы. Вас с радостью примут в доме инвалидов, в интернате или доме престарелых. Всего лишь час вашей жизни, от души посвященный кому-то, улучшит настроение. Люди, живущие с открытым сердцем, мало подвержены депрессии.

Многие мужчины мечтают о покорности восточных красавиц. Вместо этого им достаются жены, которые пытаются спорить и отстаивать свои права. Интересно, если бы рядом с сильным полом хотя бы ненадолго оказались кроткие женщины, мужчины были бы довольны?

Однажды мы с супругом вдрызг разругались из-за планов на летний отпуск, и он жаловался приятелю: «Хорошо вам с вашими восточными женами - как мужчина решил, так оно и будет, и никаких тебе возражений, ссор и разборок».

Я задумалась над словами мужа и решила проверить, будет ли он счастлив, если я вдруг стану кроткой и послушной. Эксперимент ограничила во времени - одной недели будет достаточно, чтобы сделать выводы.

ДЕНЬ 1-Й

Первое испытание началось уже за завтраком. «В следующие выходные нас позвали к себе на дачу Матаевы», - осторожно начал муж. Чтобы вы знали, Матаев-старший каждый раз при виде меня начинает рассказывать анекдоты про блондинок. Матаев-младший, хоть ему уже пятнадцать, совершенно не умеет себя вести. А их мамаша помешана на диетах и пытается посадить на них меня. Неудивительно, что видеться с Матаевыми я не хотела, но эксперимент есть эксперимент. Я согласилась. Итог: муж довольно улыбается, а у меня настроение испорчено на весь день.

ДЕНЬ 2-Й

Супруг, видимо, вдохновившись моей вчерашней покладистостью, с невозмутимым видом разрешил сыну оставить дома дворняжку. Толик нашел ее во дворе. До этого там же он находил десятки бездомных животных, но я была против зоопарка в доме, и надолго они у нас не задерживались. В этот раз я молча улыбнулась. Подумала, может, собака - это не так плохо.

Муж с сыном, видимо, в благодарность за доброту, отправили меня покупать псине корм. Тем же вечером я уже шла с ней гулять - мои мужчины были заняты своими делами.

ДЕНЬ 3-Й

Сегодня я согласилась купить новый мангал (хотя старый еще в отличном состоянии, и вообще, мы используем его раз в год), приготовила мужу жареную свинину с картошкой (бомба замедленного действия при его гастрите), согласи-



КАК Я ВО ВСЕМ СОГЛАШАЛАСЬ С МУЖЕМ

лась с тем, что ремонт в ванной может подождать (плитка там скоро попросту обвалится), встала в полшестого утра, чтобы выгулять собаку (муж с сыном мило спали). Поймала себя на мысли, что стараюсь избегать общения с мужем, от греха подальше.

ДЕНЬ 4-Й

Решила проверить действие старой женской уловки - для видимости соглашаться с мужем, но делать по-своему. Мы с ним уже который месяц спорим, в какую спортивную секцию отдать ребенка в новом учебном году. Муж настаивает на хоккее, но мне становится плохо при одной мысли о том, во сколько нам обойдется экипировка. Когда супруг в очередной раз заговорил на эту тему, я согласно кивнула и пообещала позвонить в ближайший хоккейный клуб. Вечером сообщила мужу, что ничего не получится. Будто бы я обзвонила несколько клубов, и везде мне сказали, что наш сын слишком взрослый, чтобы начинать с нуля. Я старалась выглядеть убедительно, но чувствовала себя при этом ужасно - лгать я не привыкла.

ДЕНЬ 5-Й

Муж пришел с работы злой, как черт. Оказывается, он сегодня сам позвонил в клуб, чтобы разругаться с ними, и понял, что я ему солгала. Такого скандала в нашей семье не было с тех пор, как я случайно постирала джинсы мужа вместе с его новым сотовым телефоном. В итоге, сын с октября пойдет на хоккей, а экипировку ему мы купим на те деньги, что я откладывала на ремонт. Самое грустное, что ребенка не очень-то и нужен хоккей, но

когда наш папа в таком настроении, с ним лучше не спорить.

ДЕНЬ 6-Й

Муж решил со мной помириться и вечером начал заигрывать и ласкаться. Мне, честно говоря, хотелось не столько секса, сколько поговорить по душам, но неделя эксперимента еще не истекла, поэтому, я без особого энтузиазма ползлелась в спальню. И тут я вовремя сказала самой себе: «Стоп!». Секс без желаний - это предательство и очередной обман. Я слишком люблю и уважаю своего мужа, чтобы притворяться в постели, изображая возбуждение и оргазм. Пришлось признаться супругу, что он стал невольной жертвой моего эксперимента. Любимый сначала жутко обиделся, а потом вздохнул с облегчением. Все неделю мое поведение казалось ему странным и заставляло нервничать.

НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ

Полный провал! Я в очередной раз убедилась, что попытки изменить свой характер ни к чему хорошему не приводят. Можно сколько угодно изображать из себя ласковую кошечку, но если по натуре вы не склонны к покорности, то все эти игры в восточную жену будут источником постоянного внутреннего раздражения.

Меня очень удивила реакция мужа. Он, оказывается, много чего успел себе за это время надумать. Моя покорность показалась ему странной и подозрительной. «Уж не любовника ли она себе завела?» - подумал супруг. Я поспешила его разубедить в этом, а сама в очередной раз поняла: всегда нужно быть собой, а не играть чужие роли.

Карина Лукашина.



Инна Чурикова НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

Ее судьба, в целом, сложилась благополучно: Чурикова состоялась как актриса, живет с любимым мужем вот уже больше сорока лет, воспитала замечательного сына. Но было время, когда из-за невостробованности у нее буквально опустились руки...

На заре карьеры Инна очень комплексовала из-за своей нестандартной внешности. Она казалась сама себе гадким утенком среди актрис советского кинематографа. Масла в огонь подливали «доброжелатели», регулярно напоминавшие Инне, что она далека от идеала.

БАРАК С ВИДОМ НА ЦВЕТНИК

Инна появилась на свет в небольшом башкирском городке Белебей 5 октября 1943 года. Правда, воспоминаний о родине у нее не осталось, так как семья перебралась в Подмоскovie вскоре после рождения дочери. Ее родители были агрономами, работали в НИИ сельского хозяйства. Они жили в бараке вместе с другими молодыми семьями и об удобствах даже не мечтали. Мама Инны, обожавшая цветы и прекрасно в них разбиравшаяся, разбила возле барака роскошные клумбы, которыми приходили любоваться все соседи.

Несмотря на нужду и невзгоды послевоенного времени, детство Инны Чуриковой было вполне счастливым. Больше всего девочка любила Новый год. По семейной

традиции, время подарков наступало в девять вечера. Звонил будильник, Инна в радостном предвкушении бежала к елке и разворачивала блестящие свертки, в которых обнаруживались конфеты, мандарины, краски, цветные карандаши, игрушки.

Одно из самых сильных потрясений ее детства было связано с симпатичным поросенком Борькой, которого Инна любила кормить и чесать за ушком. Однажды она обнаружила, что поросенок исчез, а потом узнала, куда он делся... Это было крушением всего мира. Девочку охватил непередаваемый ужас, слезы текли ручьями, у нее даже на какое-то время пропал голос. Родители долго потом корили себя, что не уберегли чувствительного ребенка от суровой правды жизни.

МАЛЕНЬКАЯ АРТИСТКА

Первая встреча будущей актрисы с искусством произошла в подмосковном клубе, где на натянутой над сценой простыне демонстрировали кинофильмы. Старый киноаппарат трещал, пленка часто обрывалась, но для Инны это не имело значения. Она не могла оторвать

глаз от экрана, где как будто открывалось окно в другой мир, необыкновенный и невероятно привлекательный. Тогда она и решила: буду актрисой.

При первой же возможности Инна записалась в театральный кружок. Случилось это в пионерском лагере. Девочка навсегда запомнила тот трепет, который охватил ее, когда поднялся занавес и на нее уставились несколько десятков глаз.

В последних классах школы Инна оказалась в молодежной студии при Театре имени Станиславского. Самозабвенно разучивала роли и не думала ни о какой профессии, кроме актерской.

После школы Инна подала документы сразу в три театральные вуза. В Щукинское училище ее не взяли из-за того самого «внешнего несоответствия». «Вы давно на себя в зеркало смотрели?» - жестко спросил ее один из преподавателей. Девушка выбежала с экзамена в слезах. В Школу-студию МХАТ Чурикова не попала, потому что была слишком смешной. Когда читала «Женитьбу» Гоголя, члены приемной комиссии, буквально сползали со стульев от смеха. Зато Щепкинское училище приняло будущую звезду с расprostертыми объятиями. Понимая, что терять ей нечего, Инна отбросила смущение и выложилась на экзамене по полной. «Она или гений, или... дура», - сказал один из членов комиссии. Остальные решили, что первый вариант ближе к истине.

После училища Инну не брали ни в один театр. «Фактура не та», - говорили актрисе. Приняли только в труппу ТЮЗа, где она несколько лет играла лисичек, белочек и зайчиков.

«НЕ ПРИНЦЕССА - КОРОЛЕВНА!»

Когда поступило предложение сняться в сказке «Морозко», пусть и в роли ленивой и алчной сестрицы главной героини, Чурикова согласилась, не раздумывая. На съемках было много забавных моментов: Инна хохотала, когда ей свеклой рисовали румяные щеки и черным карандашом жирно обводили брови. Вместо яблок, которые по сценарию Марфушеньке-душеньке надо было с аппетитом уплетать перед камерой, Инне приносили сырой лук и снимали несколько дублей. Но и этот эпизод не расстраивал актрису. Только когда съемки были окончены и Чуриковой показали черновой вариант картины, она горько разрыдалась. «Неужели я, и правда, такая уродина?» - в слезах восклицала она. Появились мысли навсегда уйти из кино. Но, к удивлению актрисы, зри-

тели полюбили не только саму сказку, но и ее героиню. Ведь Марфушка - отрицательный персонаж, и вовсе не обязана иметь привлекательную наружность.

РАЙ В ШАЛАШЕ

Инне было всего 23 года, когда произошло событие, изменившее ее судьбу - и творческую, и личную. Режиссер Глеб Панфилов искал актрису на главную роль в фильме о Гражданской войне «В огне брода нет». Роль была довольно необычной для своего времени. Тогда на экранах царили пламенные комсомолки и убежденные революционерки с горящими глазами, а здесь речь шла об обычной девушке - не красивой, немного забавной и очень трогательной. Увидев Инну в тюзовском спектакле в роли Бабы-яги, Панфилов понял: вот она, его героиня Таня Теткина!

Чурикова шла на пробы, полная сомнений. Сценарий ей понравился, но режиссера она не знала и не была уверена, что из их работы выйдет что-то путное. Увидев Панфилова, она испытала некоторое разочарование: он показался ей слишком взрослым и серьезным, даже каким-то угрюмым. А Глебу было всего 32 года, и, несмотря на солидную внешность, он оказался творческим, веселым и фонтанирующим идеями человеком.

С каждым днем режиссер нравился Инне все больше и больше. С ним никогда не было скучно, он знал много интересного, а их мысли очень часто текли в одном направлении. Вскоре девушка стала со страхом думать о том, что будет, когда съемки закончатся, ведь у нее тогда не окажется повода встречаться с ним каждый день. В какой-то момент Инна вдруг осознала, что по уши влюбилась в режиссера. Ее чувства оказались взаимными.

Влюбленные поселились в крошечной однокомнатной хрущевке с пятиметровой кухней и сидячей ванной. Супруги до сих пор с ностальгией вспоминают свое первое жилище, где появился на свет их сын Ваня, где он произнес первое слово, сделал первые шаги.

«ТАКИМ В КИНО НЕ МЕСТО»

Следующий сценарий Глеб Панфилов писал специально для своей молодой жены. Он давно мечтал снять картину о Жанне д'Арк, но Госкино на это не соглашалось, и ему пришлось «встроить» историю о французской героине в фильм о ткачихе Паше Строгановой. Инна должна была играть обе роли.

Госкино упорно не хотело утверждать Чурикову. Панфилову настоятельно советовали подобрать другую актрису, однако, он стоял на



Инна была увлеченной и любознательной ученицей, хотела узнать о тонкостях актерской профессии от и до



Чурикова никогда не боялась выглядеть смешной на экране. Главное - чтобы зрителю нравилось, остальное - неважно

своём. На борьбу и всевозможные согласования по фильму ушло целых четыре года. Все это время у Инны, которая вынуждена была уйти из ТЮЗа ради съемок, практически не было работы. Глеб тоже перебивался случайными заработками. Экономили на всем, даже на питании - ели одну крупу и картошку. Был даже момент, когда молодые супруги собирали и сдавали бутылки, чтобы купить самое необходимое. Но взаимная любовь, поддержка друг друга и вера в то, что все обязательно получится, не давали им отчаиваться.

Фильм, в итоге, имел громкий успех среди кинокритиков. К сожалению, далеко не все зрители разделили мнение профессионалов. После выхода картины на Инну обрушился шквал писем с критикой. И снова из-за ее внешности! Только благодаря поддержке близких, в первую очередь Глеба, актриса пережила этот кошмар.

ОСТРОВК БЕЗОБЛАЧНОГО СЧАСТЬЯ

Инна продолжила сниматься в фильмах мужа, а вскоре и другие режиссеры разглядели и оценили



Инна Чурикова может назвать себя по-настоящему счастливой женщиной. Ее любимые мужчины - супруг и сын - всегда рядом

ее мастерство. Марк Захаров пригласил актрису в «Ленком», и она до сих пор остается верна этому театру, играя множество значимых ролей. Теперь зрители, которым раньше она казалась чудаковатой и странной, чуть ли не блаженной, готовы носить ее на руках.

Чурикова никогда не боялась быть не такой, как все, выглядеть смешной и даже нелепой. Главное для нее - полностью раскрыть роль, вжиться в образ. Глянцевая красота - это не ее амплуа, ее яркой индивидуальности было бы в нем слишком тесно.

Инна и Глеб называют себя симскими близнецами. Они вместе уже больше сорока лет - и как супруги, и как коллеги. На их счету множество фильмов, спектаклей, и самое главное общее достижение - сын Ваня. Он не захотел пойти по стопам родителей и выбрал другую профессию, хотя Инна Михайловна до сих пор жалеет об этом, ведь она уверена, что ее мальчик не обделен талантом. Несколько лет назад любимые мужчины сделали Чуриковой роскошный подарок: муж написал сценарий, а сын снялся вместе с ней в фильме «Без вины виноватые».

Как и в любой семье, у Инны Михайловны и Глеба Анатольевича случаются размолвки и ссоры, но они никогда не переходят во что-то серьезное, ведь оба супруга отходчивы. Иногда они сердятся друг на друга, перестают разговаривать, а потом вдруг случайно встречаются взглядами и начинают хохотать. «Ведь это так смешно, когда два взрослых человека дуются друг на друга. Очень глупо тратить свою жизнь на переживания по поводу чужих недостатков. Гораздо лучше видеть и помнить только хорошее», - убеждена актриса.

КЛАДБИЩЕНСКАЯ ПОРЧА

Часто от своих пациентов слышу вопрос «За что навели порчу?». Причины бывают самые разные и вот одна из них.

Рассказывает Марьям: «Когда я подошла к могилам свекра и свекрови я увидела тряпку, которая лежала на могиле. Я взяла тряпку в руки. Это оказался старый бандаж с прорезанными в нем дырками, а на земле, лежали огарки свечей. Мне стало очень страшно, и я закричала...»

Рассказывает Зураб: «Крик Марьям меня напугал и я кинулся к ней. Когда я подбежал, жена стояла, покачиваясь, была очень бледной и держалась за сердце. Мы привели могилы родителей в порядок, страшную находку сожгли там же и поехали домой.

Марьям внезапно заболела. У нее поднялась температура, и случился выкидыш. Это несчастье совсем подкосило здоровье моей жены. Она стала худеть и чахнуть».

Рассказывает сестра Зураба, Нина:

«Более десяти лет назад я вышла замуж и жила у мужа в Тбилиси. Узнав о том, что у брата проблемы, я приехала его навестить. Там я и узнала подробности о кладбищенской находке, и сразу поняла, что это порча. Наш городок небольшой и все друг друга знают. Знала я, что у моих родителей были проблемы с соседкой. По слухам, злая женщина занималась черной магией и портила жизнь многим людям. Находясь у брата, я почувствовала, что колдунья продолжает наводить порчу теперь уже на семью Зураба.

Я повела моих несчастных родственников к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, который когда-то помог и мне найти свою судьбу, а моей подруге одолеть врагов».

Комментарий экстра-



сенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили.

Наведенная на человека порча никак не делает его краше. Марьям, в свои двадцать три года выглядела на все пятьдесят. Тусклые, поседевшие волосы, восковой цвет лица, черные круги под глазами и трясущиеся голова и руки. Зураб выглядел ненамного лучше – нервный, изможденный, с потухшими глазами. Их дочь постоянно всхлипывала и без причины вздрагивала. Я просмотрел их астральный план и увидел, что на семье Зураба сделана порча на смерть.

Автором этой страшной порчи, как и предполагала Нина, оказалась их старая соседка. Она когда-то поссорилась с родителями Зураба и колдовством свела их в могилу. Колдунья правильно рассчитала, что именно Марьям будет убирать на могиле и порча-подклад попадет ей в руки, нанеся вред ее здоровью. Если бы в эту роковую ситуацию вовремя не вмешалась сестра Зураба Нина, порча унесла бы в могилу и Марьям и Зураба, и их дочку.

Пришлось проводить целительные сеансы и с Зурабом, и с Марьям, и с малышкой. Помимо этого, я очистил их дом от негатива своим эксклюзивным методом. Далее я сделал блокировку колду-

нье для того, чтобы она уже не могла нанести вред моим пациентам

После снятия порчи я изготовил талисманы для всех троих. Я также сделал им талисман для дома, который закрыл теперь уже счастливый дом от всякого колдовства.

Сейчас в семье Зураба все нормально, все живы и здоровы, вскоре ожидают прибавления семейства.

Недавно на контрольный сеанс ко мне приехал Зураб. Он поделился новостями. Старая колдунья умерла. А умирала она долго и мучительно – зло, после моей блокировки, возвратилось к той, которая его породила, и убило ее. Порча, наведенная старой колдуньей, принесла много бед и несчастий семье Зураба. Наверное, всем читателям хочется узнать, что явилось причиной такой лютой ненависти колдуньи к семье Зураба. Когда-то свинья, которую держала колдунья, проломив забор, вытоптала грядки на огороде Зураба и уничтожила урожай. Мать Зураба стала выгонять огромную свинью со своего огорода и ударила ее палкой. Вот это событие и подвигло колдунью сделать порчу на уничтожение всей семьи...

Советы от экстрасенса Дмитрия Бибилашвили На кладбище колдуны

делают много дел: и лечат людей, и калечат. Поэтому все должны знать, что с кладбища ничего нельзя приносить домой. Любая вещь, найденная на погосте, в любом случае принесет вред тому, кто возьмет ее в руки. Часто человек, по совету колдуна, чтобы откупиться от болезней или смерти, оставляет на погосте деньги или вещи. Проблемы, болезни и даже смерть перейдет к тому, кто эти вещи возьмет.

Если же вы нашли на могиле какую-то гадость или вещь, не надо дотрагиваться до нее руками. Надо взять ее либо палками, либо свечами, купленными в церкви, убрать с могилы. А далее срочно посетить специалиста, чтобы прояснить ситуацию.

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

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

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

Мясо ножек Буша								Мекающее стадо					
"Мій рідний... Ротару	Собачья кличка	Штраф за безбилетный...	Птица с длинным клювом		...мес-хетинцы	Метит в игольное ушко	Жена Одиссея		Кабачки, баклажаны		Проходимец	Царская немилость	
Вестибулярный...						Чурбан							
"Бедный... Гамлет					Разносчик энцефалита				Игральные кубики		Измельчающая сетка		
Брус под рельсом	Сохатая мама						...Джигурда, актер						
Озорной паренек									Вьючное животное				
Щель			Потеря, ущерб										
									Лампы на потолке	"Зовущий лебедь"		Эрудит	
Американский страус	Тормоз	Чрево											
									Распоряжение генерала	Серовато-белая почва		Материал для пакета	
Чистое сливочное...	1							Олень в Америке	Амфибия без хвоста				
			Покрытие для пола		"Цыган", актриса Клара...	Шум водопада							
Военный корабль	Фанера								Ствол винтовки				
	Удар по ногам	Коемочка	Угодье бортника		Тонкая щепка	"Старинные часы", автор слов							
						Трясина			"Союз" с кислородом	Травопаразит		Шумная толпа	
	Опора для кровли	Медведь, учитель Маугли				Итог рыбалки	Ипподром						
					Снежный баран								
	Старение механизма	Марш по подиуму											
					Человеческие когти								
	Водитель	Ров вдоль дороги											
								Богиня-охотница					
										Знак Зодиака			

Подземный путепровод



Любовь в другом городе

Чего только не сделаешь для человека, которого любишь! И на безрассудные поступки пойдешь, и про друзей забудешь, и в другой город уедешь. Лишь бы быть вместе...

Влад тайно оформлял визу, распродавал личные вещи и в спешке заканчивал свой последний проект. Он больше ни секунды не мог оставаться в этом городе - знал, что достоин большего, и хотел отправиться в Нью-Йорк. Единственное, чего он до сих пор так и не решился сделать, это сказать Ладe о том, что уезжает. Это значило разбить ей сердце, стереть то, что их связывало...

НЕ ИНАЧЕ, КАК СУДЬБА!

Когда-то она готова была бежать за ним на край света, а сей-

час даже слышать ничего не хотела о переезде в другую страну. Влад однажды закинул удочку, но тут же пожалел о разговоре - Лада была категоричной. Никуда, а тем более в Нью-Йорк, она не поедет! Что она там будет делать со своей профессией преподавателя русской литературы? Кому в этом огромном городе будет интересно знать, что она самостоятельно защитила диссертацию, три года потратив на детальное изучение творчества Достоевского? Это здесь она в свои тридцать лет

имеет авторитет среди коллег и студентов и пусть небольшую, но стабильную зарплату. И главное, у нее есть собственная квартира с новым ремонтом, налаженный быт и знакомый гинеколог. При этом, знакомого гинеколога в иерархическом списке преимуществ в пользу «здесь» перед «там», Лада всегда ставила на первое место.

- Рожать нужно у своих, - говорила ей уже отстрелявшиеся подруги, и Лада бережно записывала в ежедневник номер еще одного «своего» врача на всякий случай. Они с Владом никогда не говорили о детях, но было понятно, что однажды в их доме появится розовощекий карапуз, глазками похожий на маму, а носиком - на папу.

Лада всегда восхищалась точным, почти греческим профилем мужа. У нее самой нос был картошкой - гордиться нечем. Но Влад уверял, что красивее ее носика он не видел. Лада верила - слова любимого никогда не расходились с делом. Да и поцеловал он ее впервые именно в нос - это было так умилительно, что девушка тут же перестала оборонять свою крепость и добровольно сдалась в руки завоевателю. Правда, после того как они решили жить вместе, Влад особо не спешил продолжать завоевательные маневры, а Лада делала вид, что ее устраивает затянувшееся перемирие. Хотя ей очень хотелось сменить фамилию и носить на пальце обручальное кольцо.

Девушка оправдывалась: замуж она всегда успеет выскочить, главное - любовь, взаимопонимание, теплота. А всего этого в их паре было в избытке! Друзья поразились тому, как они подходят друг другу. Даже имена - Влад и Лада - словно перекликались между собой. Не иначе, как судьба!

«У МЕНЯ ЕСТЬ МЕЧТА»

За пару недель до своего отъезда Влад забронировал через Интернет квартиру в Нью-Йорке и перевел задаток хозяину. Осталось только сообщить обо всем Ладe. Он украдкой наблюдал, как сосредоточенно она наносит на ногти новый лак.

- Нам нужно расстаться, - его хриплый голос, словно ненаточенный нож, со скрипом разрезал тишину на до и после. Лада решила, что ей послышалось - переспросила раз, потом еще, пока, наконец, до нее не дошел смысл сказанного. К горлу подступил комок.

- Почему? - растерялась она.

- Потому, - он так и не подобрал нужных слов.

- У тебя есть другая? - Лада спросила первое, что пришло на ум.

- У меня есть мечта, - вздохнул Влад.

- Я не могу здесь оставаться, даже вместе с тобой. Потом я буду сильно жалеть, что не попытался, а ты окажешься виноватой, что не отпустила. Ведь я тебя звал с собой, но ты отказалась, помнишь?

Конечно, Лада помнила. Даже несколько раз честно пыталась представить себя в Нью-Йорке, но от одной только мысли, что ей придется навсегда покинуть дом, где она выросла, начать говорить на чужом языке и рожать ребенка в чужой стране, впадала в ступор. Даже любовь к Владу не могла заставить ее поднять паруса: как он задыхался здесь, так она задохнулась бы там. Ей казалось, что она не смогла бы даже дышать тем воздухом.

Но, что теперь она будет делать без Влада? Если бы у него была другая. Лада бы боролась за любимого до последнего, но в соперничестве с его мечтой силы были неравны. И она без истерик и скандалов сказала ему «прощай».

Влад даже обиделся: он готовился к тяжелому разговору, к слезам и обидам, а она вот так просто взяла и согласилась с разрывом. Они расставались как закадычные друзья, один из которых слишком загостился и успел порядком поднадоесть - ни поцелуев, ни объятий. И лишь любовь отчаянно пыталась достучаться до их разума. Но балом правила уже не она. Ей слова не дали.

Лада молча закрыла за любимым дверь, мысленно благословив в дорогу. Несмотря ни на что, она не держала на него зла. Просто нашла в себе силы отпустить.

ПОТЕРЯТЬ, ЧТОБЫ НАЙТИ

День за днем Лада привыкала к новой жизни без любимого. Было трудно, но девушка справлялась. В конце концов, с чего она взяла, что Влад все жизнь будет сидеть возле ее юбки и нахваливать ее борщи? Проторенная еще прабабками дорожка к мужскому сердцу давно уже поросла полынью - современные мужчины не готовы менять свободу на похлебку. И потом, он же звал ее с собой, уговаривал поехать, но она придумала себе якорь - квартира, ремонт, врач-гинеколог.

О том, что у Влада все хорошо, Лада узнавала из Фейсбука - как девчонка, специально зарегистрировала в сети новую страничку, чтобы тайно следить за его жизнью. Вот он прогуливается по Манхэттену, вот бежит вдоль океана, вот лобуется закатом.

Лада даже завидовала, что у любимого все настолько хорошо, что он даже ни разу о ней не вспомнил.

- Вот и сиди теперь одна в своей

квартире с ремонтом, - ворчала девушка, понимая, что во всем виновата сама.

Решение записаться на курсы английского появилось спонтанно - Лада возвращалась домой и увидела вывеску. Уверенно последовала за стрелкой-указателем. Выбрала курс «интенсив». Уже через месяц преподавательница ставила Владу в пример другим студентам и просила поделиться секретами успеха с коллегами по группе. Девушка в ответ смущенно разводила руками - не говорит же, что язык ей нужен для того, чтобы вернуться к любимому человеку.

На этом полоса везения не закончилась. Буквально через пару недель ректор вуза, в котором она преподавала, предложил ей отправиться на стажировку в Америку, в Нью-Йорк. «Вы у нас на хорошем счету, так что заслужили!» - пояснил он. Это было уже не совпадение - будто кто-то свыше прокладывал ей дорожку к счастью. Даже для любимой квартиры удалось найти временного жильца за считанные дни.

Коллеги, узнав о скором отъезде Лады из страны, всполошились. Они знали, что в Нью-Йорке у Лады живет возлюбленный, и пытались разузнать, какие у нее планы на будущее.

- Хочу начать новую жизнь, - уклончиво отвечала Лада. Она не была до конца уверена, что им с Владом удастся вернуть потерянное, но шла ва-банк, поставив на карту все, что было.

ВСЕ НЕ ТО...

Родной университет помог Ладе снять приличную квартиру в Нью-Йорке и даже частично ее оплачивал. Учебное заведение, в котором ей предстояло проходить стажировку, находилось всего в паре кварталов от ее нового места жительства. Очень удобно!

С первого же дня пребывания в городе Лада добавила в друзья на Фейсбуке Влада. Она надеялась, что однажды он ей напишет и предложит начать все сначала. А пока все, чем она могла довольствоваться, - его фотографиями, на которых любимый улыбался и не подавал виду, что хоть капельку скучает по ней.

Чтобы не умереть со скуки, Лада по вечерам начала изучать город. Гуляла, исследовала улицы, заходила в маленькие кофейни. Денег у нее было немного, но девушка не могла отказать себе в удовольствии испробовать ароматный напиток. Однажды к ней за столик подсел молодой мужчина. Он был иностранцем, но английский Влады был достаточно хорош для того, чтобы они начали общение. Разговоры и прогулки продолжались пару недель, после чего Лада поняла, что

более чем интересна иностранцу, только вот отвечать взаимностью не может. Ведь на сердце у нее был совсем другой мужчина...

Рассталась со своим воздыхателем - и даже как-то грустно стало. Вроде большой город, много людей, но так одиноко - среди них, так неуютно...

САМЫЙ ТОЧНЫЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Как-то раз Лада решила, наконец, выйти на утреннюю пробежку, чтобы встретить рассвет на берегу Атлантики. Не успела девушка пробежать и пары километров, как начался дождь. Это был ее первый дождь в Нью-Йорке! Он щедро поливал еще сонный город, а Лада возвращалась домой, плача с ним в унисон. Девушка уже месяц жила в этом городе, даже успела его полюбить, но так и не нашла в себе силы написать Владу.

«Вот что бывает, когда не смотришь прогноз погоды», - опубликовала она у себя на страничке в Интернете, выложив фотографию с мокрыми волосами. Спустя пару минут в комментариях появилось сообщение: «Смотреть прогноз погоды бесполезно, все равно синоптики врут». Это был Влад!

Лада принялась писать ответ, но тут же его стерла - все не то. Снова набирала текст и снова удаляла - черт, он сейчас решит, что она не хочет ему отвечать. «Да, ты прав», - написала, наконец, нейтральную фразу. «Почему не сказала, что ты здесь?» - через мгновение спросил Влад. «Я здесь», - послушно ответила Лада и написала свой адрес. Оказалось, что жили они в нескольких кварталах друг от друга. Решили встретиться, поговорить.

Лада давно так не переживала. Боялась, что, увидев любимого, не сможет совладать со своими чувствами и расплечется. Они не встречались почти год - немислимый временной промежуток, если учесть, что раньше и дня друг без друга провести не могли.

При встрече молодые люди не знали, что сказать друг другу, и пару минут простояли молча. Влад очнулся первым.

- Я уже хотел возвращаться обратно. Не могу здесь без тебя, - нежно поцеловал он ее в нос-картошку.

- То есть, мне можно было не ехать вслед за тобой, а просто чуть-чуть подождать? - улыбнулась Лада.

Он гладил ее по волосам, а она рисовала на его спине тайные знаки. После долгой разлуки они заново знакомились друг с другом, осознавая, что не разлюбили.

- Ты сюда надолго? - спохватился Влад.

- Навсегда, если ты будешь рядом.

Наши дети



Если мальчик хочет быть похожим на папу, а девочка – на маму, значит, вы все делаете правильно

Любить своего ребенка, несмотря ни на что, - совершенно нормально. Однако, даже с любовью можно переборщить

ти способы решения проблемы. Заниженная самооценка, перепады настроения, зависимость от мнения окружающих - вот лишь часть последствий невинных на первый взгляд слов.

▲ Как изменить фразу. А зачем вообще говорить такое своему малышу? Вот когда он сам придет к вам и пожалуется на свои «лопоухие» уши, тогда и наступит время для разговора о том, что такие недостатки не имеют значения.

«ТЫ ВСЕ РАВНО ЛУЧШЕ ВСЕХ»

Некоторые мамы и папы внушают малышу, что он - совершенство. Обычно, такое бывает по отношению к долгожданному ребенку или к тем, чьи родители не в ладу со своей самооценкой. Желая избавить ребенка от переживаний, через которые прошли сами, они оказывают ему медвежью услугу. Он вырастает в полной уверенности, что мир должен лечь к его ногам. А когда этого не происходит, озлобляется и обвиняет во всех неудачах папу с мамой. Оказывается, на родительских дифирамбах далеко не уедешь.

▲ Как изменить фразу. Произносите ее редко, по возможности, не сравнивая ребенка с другими детьми. Наиболее продуктивной будет конкретная похвала («Ты так внимателен», «Поступил как настоящий мужчина») и позитивные прогнозы («У тебя получится, надо только постараться»).

«ПОЖАЛЕЕШЬ, НО БУДЕТ ПОЗДНО»

Нередко на то, чтобы убедить ребенка сделать нечто необходимое, уходит очень много времени. Дети упрямы, просто так они не сдаются, и тогда уставшие родители решают их напугать. Фразы-предостережения и весьма распространенные в родительской лексике слова «пожалеешь», «загубишь», «не исправишь» действуют на малышей значительно сильнее, чем можно предположить. Подобные угрозы вызывают у ребенка тревогу за свое будущее и жизнь в целом. Со временем, эти переживания могут стать постоянными и привести к неврозам и страхам.

* Как изменить фразу. Вместо описания ужасных последствий непослушания расскажите, чем хорош ваш вариант развития событий. И завершите уговоры словами «тебе понравится» или «не пожалеешь, что согласился». Если ребенок все равно не соглашается, возможно, стоит сказать то же самое себе. Иногда нужно идти детям навстречу, и тогда в трудных ситуациях они сами обратятся к вам за советом.

ВРЕДНЫЕ СЛОВА

Среди излюбленных родительских фраз немало таких, которые, по идее, должны принести ребенку огромную пользу. В действительности же, они могут сильно усложнить ему жизнь.

Слова мамы и папы имеют для детей огромное значение. Любая, даже ненароком произнесенная фраза, программирует подсознание маленького человека, определяя его мысли, чувства и поступки. Для того, чтобы ребенок рос счастливым, успешным и уверенным в себе, родителям лучше не говорить...

«БЕРИ ПРИМЕР!»

Чужой успех - прекрасный стимул для самосовершенствования («Я буду учиться рисовать также хорошо, как он»). Дети не против брать с кого-то пример, но им важно делать это самостоятельно, а не по указке. Сравнение означает, что кто-то другой гораздо лучше, чем ты сам. Такой подход ранит ребенка. «Что бы я ни сделал, - думает малыш, - это уже не будет считаться моим успехом. Ваня же рисует лучше». Малыши, которым постоянно ставят в пример других, перестают проявлять инициативу, начинают подражать более «успешным» друзьям и отчаянно им завидовать. Став взрослыми, они часто испытывают проблемы с самооценкой и мотивацией.

▲ Как изменить фразу. Лучше лично скажите Ване, какой он молодец. И не забудьте тут же сказать пару хороших слов своему ребенку. Чем чаще вы хвалите малыша (за дело), тем сильнее воодушевляете на новые свершения.

«ТЫ ЖЕ ДЕВОЧКА/МАЛЬЧИК!»

Эту фразу часто повторяют мамы, папы и бабушки, ориентированные

на воспитание идеального ребенка. Девочки всегда ответственные, послушны, аккуратны и приветливы. Мальчики - бесстрашны, мужественны и сильны. Соответствовать идеальным схемам невозможно, и в подростковом возрасте у ребенка начинают развиваться комплексы (от недовольства внешностью до ощущения полной никчемности). В результате, девочки с трудом устраивают личную жизнь, а мальчики живут в страхе оказаться несостоятельными.

▲ Как изменить фразу. Дайте ребенку самостоятельно осознать гендерные особенности. А потом воспитывайте его не готовыми формулировками, а личным примером. Если мальчик хочет быть похожим на папу, а девочка - на маму, значит, все правильно.

«НЕ В КРАСОТЕ СЧАСТЬЕ»

Отношение к внешности закладывается у детей в дошкольном возрасте. Когда родителям нравится, как выглядит ребенок, они, как правило, ничего подобного не говорят. Если же мама с папой чем-то недовольны и произносят утешительное «уши - не главное» или «кривые ноги можно спрятать в брюки», малыш начинает переживать. Он подолгу рассматривает себя в зеркале и пытается най-

Иногда нужно идти детям навстречу, и тогда в трудной ситуации они сами обратятся к вам за советом

Почему в церковь надо ходить в юбке и платке?

Часто не захожу в церковь только потому, что неподобающе одета - в брюках, без платка. Может, зря я так переживаю из-за этого?

Марина.

В современном мире все чаще стираются границы между мужчиной и женщиной. Дамы теперь часто ходят в брюках, рубашках, делают короткие стрижки. Однако, в церковной жизни продолжают действовать старые правила. В Священном Писании предписано появляться женщине в церкви в женской одежде - так и должно быть. Длинное платье или юбка ниже колен, закрытый верх, минимум косметики, платок на голове - таким должен быть образ женщины. Особенно важно его соблюдать в дни церковных праздников.

Если же есть желание посетить церковь в обычный день, но при себе нет ни подобающей одежды, ни платка, можно закрыть глаза на это. Конечно, при условии, что женщина одета прилично. Как говорится, лучше зайти в Храм Божий в брюках и без платка, чем вообще не зайти.

Кстати, в большинстве храмов сейчас на входе висят платки, которые можно взять на время посещения, если вы забыли взять свой собственный. Многие приходят в брюках, но при желании можно обвязать вокруг талии платок - получится импровизированная юбка. Этим правилам следует придерживаться, даже, если вы пришли в храм в качестве туриста. Это в любом случае Божий дом, и в нем надо выглядеть подобающе.



Можно ли работать в воскресенье?

Я работаю посменно, иногда моя смена выпадает на воскресенье. Так как я человек верующий, мне не по себе трудиться в этот день. Как быть?

Алла К.

Господь Бог наш велел шесть дней работать, а седьмой посвятить ему. Так написано в Библии, и этому правилу действительно стоит следовать. Но во всем надо знать меру.

Считается, что в воскресенье с утра нужно сходить в храм, при необходимости и желании исповедоваться и причаститься. Вторую половину дня следует посвятить отдыху, чтению духовной литературы, общению с близкими. Уборка, ремонт, стирка и прочие домашние дела лучше отложить для другого дня, например субботы. Если воскресный день у человека свободен, действительно стоит

придерживаться вышенаписанных правил.

Но как быть тем, кто в воскресенье должен работать? А ведь таких немало! Стоит ли им отказываться от заработка или соглашаться на него, но корить себя в этом? Вовсе нет. Любое церковное правило следует воспринимать трезво, без лишнего подбострастия. Если человек в воскресенье вынужден трудиться, он может выделить другое время, другой день на неделе для прихода в церковь, чтобы поставить свечу, пообщаться с Богом. Или же, если время позволяет, рано утром в воскресенье сходить на церковную службу, а уже потом отправляться на работу.

Молюсь за некрещеных внуков

Мои внуки некрещеные, их родители против, не хотят растить их в вере. Но я человек верующий и все равно за них молюсь. Не грех ли это?

А. Попова.

Крестить ребенка или нет, растить его в вере или в безверии, решать его родителям. Бабушки, дедушки и другие родственники не вправе повлиять на это решение. Более того, церковь не советует втайне от отца с матерью крестить младенца, водить его в Храм Божий и т.д. Когда ребенок вырастет, он сможет сделать собственный выбор, но до этого момента его жизнь в руках родителей.

Неважно, крещены внуки или нет, бабушка всегда может за них молиться. Не раз было доказано, что искренняя молитва за некрещеных людей не менее сильна, чем за крещеных. Тем более, если речь идет о детях!

Мой ангел-хранитель

«Спорительница хлебов», помощница наша!

Мы с мужем пенсионеры, живем в небольшом поселке. Наш главный кормилец - собственный дачный огород. Земля у нас хорошая, все растет, как на дрожжах. Но прошлым летом пришла беда - наш огород затопило.

Мы тут же стали причитать: как проживем зиму? Соседка по дому, увидев наши муки, принесла икону. На ней Божия Матерь распростерла руки над хлебным полем. «Это «Спорительница хлебов», - говорит соседка. - Вы поставьте ее на даче в красный угол, она ваш урожай и спасет!»



Не веря в успех, мы все же отнесли икону в дачный домик. Стали молиться ей, просили о помощи. И наши мольбы были услышаны! Вода схлынула, и большую часть урожая нам удалось спасти.

Нина Усачева.

Шоу-бизнес

Billboard выбрал женщину года

Журнал Billboard присудил американской певице Мадонне титул «Женщина года» за многолетнюю творческую и активную благотворительную деятельность.



«Мадонна является одной из немногих выдающихся исполнителей, чье влияние и карьера выходят за границы музыки», — заявила президент совместной медийной группы Billboard и журнала The Hollywood Reporter Дженни Мин.

«С ее творческим видением, неустанным стремлением к инновациям и филантропией она является источником вдохновения для сотен миллионов людей по всему миру и рекордсменом в своей профессии. Помимо всего, она еще и феминистка, единственная в своем роде артистка, использовавшая свое влияние, чтобы изменить обще-

ственное мнение о женщинах, сексуальности и равноправии», — подчеркнула Мин.

Издание высоко оценило последний концертный тур певицы под названием Rebel Heart, в ходе которого было продано более миллиона билетов на 170 миллионов долларов. Таким образом, общая сумма сборов за все сольные концерты Мадонны достигла 1,31 миллиарда долларов — по этому показателю она занимает первое место в мире.

Rebel Heart — десятый тур певицы — стартовал в сентябре 2015 года и посвящен выходу одноименного альбома.

Керри Вашингтон стала мамой



Звезда фильма «Джанго освобожденный» и сериала «Скандал», 39-летняя Керри Вашингтон

стала мамой во второй раз. У актрисы и ее супруга, футболиста Ннамди Эсомуга, родился сын. Мальчику дали имя Калеч Асомуга.

По сообщениям западных СМИ, радостное событие в семье Керри Вашингтон и Ннамди Эсомуга произошло еще несколько недель назад, 5 октября. Зная скрытность супругов, они практически не выходят вместе в свет и не публикуют в социальные сети совместные снимки, этому несколько не удивляешься. Кроме того, папарацци по сей день не сделали ни одной фотографии старшего ребенка пары — 2,5-летней дочери Изабель Амарачи.

Николь Кидман разошлась с мужем

Как стало известно, Николь Кидман уже некоторое время живет отдельно от своего мужа — кантри-певца Кита Урбана. И, хотя официального объявления о начале бракоразводного процесса пока не последовало, супруги уже, как минимум, два месяца не видятся друг с другом.

Это сообщение чрезвычайно огорчило фанатов Кидман, ведь некогда Николь и Кит казались прекрасной парой. Не говоря уже о том, что у них подрастают очаровательные дочери — 8-летняя Роуз и 5-летняя Фэйт Маргарет, а дети, как из-

собами. Последнюю пару лет папарацци не раз подлавливали его в обществе молодых красоток. Однажды, его даже застали выходящим с очередной его пассией из отеля.

Все только удивлялись, как Николь терпит такое поведение мужа. А Кид-



вестно, больше всего страдают от конфликтов и разводов родители. Впрочем, уже довольно давно стало ясно, что лучшие времена в семейной жизни Николь и Кита остались в далеком прошлом.

Первым ударом, подорвавшим доверие Кидман к мужу, стал его срыв, происшедший буквально через 4 месяца после свадьбы. Тогда Урбан, поклявшийся жене, что бросит пить, ушел в такой загул, что был вынужден лечь в клинику. И, хотя с тех пор он больше не позволял себе злоупотреблять алкоголем до такой степени, Кит продолжал разрушать свое семейное счастье другими спо-

ман, по всей видимости, мирилась с таким положением потому, что когда-то безумно была влюблена в Урбана. К тому же, актриса не хотела, чтобы ее девочки лишились отца. Однако, в конце концов кончилось даже невероятное терпение Николь. В этом году пара, которая когда-то хвасталась тем, что никогда не разлучается больше, чем на две недели, почти все время проводит врозь. Конечно, оба, как всегда, заняты работой: Николь рекламирует свой новый фильм «Lion», а Кит — разъезжает с концертами. Но, даже когда у них случаются паузы в графике, они не делают никаких попыток увидеться...

Бобу Дилану присудили Нобелевскую премию

Нобелевская премия по литературе за 2016 год присуждена американскому автору-исполнителю и писателю Бобу Дилану с формулировкой «За создание новой поэтической выразительности в рамках американской песенной традиции».



Об этом сообщила постоянный секретарь Шведской академии Сара Даниус. Объявление лауреата транслировалось в прямом эфире на официальном сайте премии. Торжественная церемония вручения награды пройдет 10 декабря в Стокгольме.

Размер премии в 2016 году составил восемь миллионов шведских крон (923 тысячи долларов США).

Фаворитами букмекерских компаний в этом году были популярный японский писатель Харуки Мураками, кенийский писатель Нгуи Ва Тхионго, норвежский драматург Юн Фоссе, американский классик Филипп Рот, а также сирийский поэт Адонис и американский прозаик Дон Делило.

Боб Дилан — культовая фигура в рок-музыке, один из самых значимых и популярных музыкантов современности. Некоторые его композиции использовались в США участниками движений за гражданские права, к примеру, такие песни, как *Blowin' in the Wind* и *The Times They Are a-Changin'*. 75-летний Дилан является девятикратным обладателем премии «Грэмми». В 2000 и 2001 году он удостоился «Оскара» и «Золотого глобуса» за саундтрек к фильму «Вундеркинды».

В прошлом году престижную награду получила русскоязычная писательница Светлана Алексиевич «за многоголосое звучание ее прозы и увещивание страдания и мужества».

Майкл Джексон установил новый финансовый рекорд

Американский певец Майкл Джексон, скончавшийся в 2009 году, установил новый финансовый рекорд среди артистов — как ушедших из жизни, так и живых, сообщает *Forbes*. С середины 2015 года по середину 2016-го он заработал 825 миллионов долларов.

Большую часть этой суммы — 750 миллионов долларов составил доход от продажи прав на полувину каталога песен The Beatles, принадлежавшую Джексону. Сделка состоялась в марте.

В опубликованном *Forbes* списке самых доходных умерших знаменитостей Джексон четвертый год подряд занимает первое место. На второй позиции — художник Чарльз Шульц, автор комиксов *Peanuts* про приключения мальчика Чарли Брауна и его собаки Снупи. По этим комиксам, считающимся одними из самых популярных в мире, был также снят мультсериал. Шульц скончался в 2000 году. Его доход за последний год со-

ставлял 48 миллионов долларов. Третье место у голливуда Арнольда Палмера (40 миллионов долларов). Он скончался в сентябре 2016 года. В список также попали недавно умершие музыканты Принс (пятое место и доход в 25 миллионов долларов) и Дэвид Боуи (10,5 миллиона долларов и 11-е место).

Среди других самых доходных покойных знаменитостей — американский детский писатель и мультипликатор Теодор Сьюз Гейзель, также известный как Доктор Сьюз (20 миллионов и седьмое место), физик Альберт Эйнштейн (11,5 миллиона долларов и девятое место) и модель Бетти Пейдж (11 миллионов и десятое место).

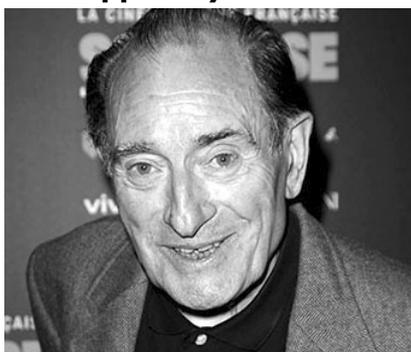


Умер знаменитый французский комик Пьер Этекс

Французский актер и режиссер Пьер Этекс умер в пятницу, 14 октября. Пьеру Этексу, который считается одним из величайших комиков в истории французского кино, было 87 лет. Он скончался в парижской больнице. По словам вдовы режиссера Этель, утром 14 октября он был госпитализирован с кишечной инфекцией и вскоре умер.

Этекс родился в 1928 году во французском Роане. Он начинал свою карьеру как иллюстратор, одновременно работая клоуном в парижских кабаре и мюзик-холлах. В кино Этекс пришел в середине 1950-х после знакомства с другим комиком, режиссером Жаком Тати, которому он помогал на съемках «Моего дядюшки» в качестве ассистента.

В конце 1950-х и начале 1960-х Этекс начал активно сниматься в



кино и пробовать себя в режиссуре. Как актер он появлялся в картинах Робера Брессона («Карманник»), Нагисы Осимы («Макс, моя любовь»), Филипа Кауфмана («Генри и Джун»), Отара Иоселиани («Сады осенью», «Шантрапа», «Зимняя песня»), Аки Каурисмяки

(«Гавр»). Этекс также часто играл главные роли в собственных фильмах.

Первая режиссерская работа Этекса — короткометражная комедия «С юбилеем!» — получила премию «Оскар» в 1963 году. Этекс также снял такие полнометражные ленты, как «Воздыхатель», «Было бы здоровье», «Большая любовь». Самой известной его картиной была комедия «Йо-йо», в 1964 году участвовавшая в основном конкурсе Каннского фестиваля.

В 2010-м Этекс удостоивался почетных наград на многих международных фестивалях. Артист считался одним из немногих в современном кино продолжателей искусства таких комиков немого кино, как Бастер Китон, Гарольд Ллойд, Макс Линдер, Чарли Чаплин, Лорел и Харди.



(Продолжение, начало в 29-41)

Читая последние строки, она чуть не разрыдалась. Не люби его. Прошу, только не люби его! Теперь ситуация прояснилась: значит, ей не зря кажется, что они с Лоренсом безумно далеки друг от друга. Оказывается, она влюбилась в другого мужчину. Найденные любовные письма все объясняли — в отличие от Лоренса, этот мужчина по-настоящему открыл ей свою душу. Она читала его письма с замиранием сердца, покрываясь мурашками с головы до ног. Эти слова были ей знакомы! Но, несмотря на это, за ними крылась огромная боль...

Бесчисленные вопросы грозили свести ее с ума: сколько времени они встречались? Давно ли это было? Спала ли она с этим мужчиной? Неужели из-за него она испытывает к мужу такое физическое отвращение?

Ну и конечно же, самый главный и загадочный вопрос: кто он?

С тщанием, достойным детектива, Дженнифер раз за разом перечитывала три письма в поисках хоть какой-нибудь подсказки, но никто из ее знакомых, имя которых начиналось на «Б», не подходил. Таких было всего двое: Билл и бухгалтер ее мужа Бернард — в последнего она не смогла бы влюбиться ни при каких условиях. Интересно, приходил ли таинственный Б. в клинику, когда она еще не пришла в себя и плохо различала лица посетителей? Наблюдает ли он за ней с расстояния? Возможно, он ждет, что она с ним свяжется? Он где-то существует, и только он может ответить на все вопросы, он — ключ ко всему.

Каждый день она пыталась вспомнить, какой была раньше: что это за женщина, у которой есть такие тайны? Где бы она спрятала остальные письма? Где найти подсказки, которые приведут ее к жизни до аварии? Два письма оказались спрятаны в книгах, другое — в сложенном виде было аккуратно спрятано в чулок. В таких местах ее мужу никогда бы не пришлось в голову искать улики. Я, оказывается, умная,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

подумала она сначала, а потом с некоторым смущением: умная и двуличная.

— Мама, — обратилась Дженнифер к матери, сидя за столиком на верхнем этаже универмага «Джон Льюис», — а кто был за рулем, когда я попала в аварию?

Мать внимательно посмотрела на нее. В ресторане не было свободных мест, повсюду сидели люди в зимних пальто, с множеством пакетов, над столиками стоял гул оживленно беседующих голосов и звон посуды.

— Дорогая, опять ты за свое. Зачем ворошить прошлое? — быстро оглянувшись по сторонам, ответила она, как будто Дженнифер спросила у нее что-то неприличное.

— Я так мало помню о том, что произошло, — попивая чай, спокойно объяснила Дженнифер. — Мне кажется, если я узнаю больше подробностей, то быстрее вспомню все остальное.

— Но ты же чуть не умерла. Я не хочу даже думать об этом.

— Но что произошло? Я сама была за рулем?

— Не припомню, — уставившись в тарелку, упрямо ответила мать.

— Если за рулем была не я, то что случилось с водителем? Он наверняка тоже пострадал?

— Понятия не имею, ну откуда мне знать? Лоренс всегда заботится о своих служащих, правда ведь? Наверное, травмы были не серьезные. Если ему потребовалась медицинская помощь, Лоренс наверняка все оплатит.

Дженнифер подумала о водителе, который забирал ее из клиники: усталый мужчина лет шестидесяти, аккуратные усики и лысеющая голова. Непохоже, чтобы он недавно получил серьезную травму, да и на роль ее любовника он точно не тянул.

— Спроси у него сама, — добавила мать, отодвигая тарелку с недоеденным сэндвичем.

— Обязательно спрошу, — соврала Дженнифер. — Но Лоренс хочет, чтобы я поменьше думала.

— Что ж, он совершенно прав, дорогая. Возможно, тебе стоит последовать его совету.

— А ты знаешь, куда я ехала?

— Понятия не имею, — оправившись от замешательства, ответила мать, явно насторожившись от таких настойчивых расспросов. — Наверное, по магазинам... Постой, кажется, авария произошла где-то недалеко от Мэрилебон-роуд, машина врезалась в автобус. Или автобус врезался в машину. Дженни, дорогая, это был настоящий кошмар. Мы думали только о том, чтобы ты поскорее поправилась, — добавила она, поджав губы и давая Дженнифер понять, что разговор окончен.

В дальнем углу зала женщина, укутанная в темно-зеленое пальто, улыбаясь, смотрела в глаза мужчине, который нежно проводил пальцем по ее профилю. Когда он добрался до губ,

она прикусила кончик его пальца. Они так открыто и естественно проявляли свою близость, что у Дженнифер по спине побежали мурашки. Казалось, кроме нее, больше никто не обращает внимания на эту пару.

Миссис Верриндер приложила к губам салфетку, а потом снова заговорила:

— Дорогая, какая, в конце концов, разница? Автокатастрофы случаются: чем больше машин, тем опаснее ездить. Думаю, больше половины из тех, кто за рулем, и водить-то толком не умеют. По крайней мере, не так, как твой отец, вот он всегда водил очень аккуратно. Дженнифер... — повторила она, заметив, что дочь ее не слушает. — С тобой ведь уже все в порядке? Все гораздо лучше, да, дорогая?

— Все прекрасно, — радостно улыбнулась Дженнифер матери, — просто прекрасно.

Они с Лоренсом часто ходили на званые ужины или коктейльные вечеринки, и Дженнифер заметила, что непроизвольно начала смотреть на широкий круг их друзей и знакомых другими глазами. Как только чей-то взгляд задерживался на ней чуточку дольше положенного, она просто не могла отвести глаз от этого мужчины — а вдруг это он? Что он имел в виду, когда сказал, что искренне рад меня видеть? Он подмигнул мне, или показалось?

Если предположить, что «Б» было первой буквой прозвища, а не имени, то, пока что, Дженнифер сузила круг потенциальных кандидатов до троих мужчин. Впервые, Джек Эмори — глава компании по производству автомобильных двигателей, не женат, каждый раз при встрече демонстративно целует ей руку, хотя при этом чуть ли не подмигивает Лоренсу... А вдруг он ведет двойную игру?

Следующий кандидат — Реджи Карпентер, кузен Ивонны, которого иногда приглашали поужинать за компанию. Темные волосы, немного усталые, но задорно смотрящие глаза, несколько моложе, чем предполагаемый автор писем, но зато обаятельный, милый и, к тому же, всегда старается сесть рядом с ней, если Лоренса нет на горизонте.

Ну и конечно же, Билл... Билл, все шутки которого предназначались исключительно ей, который постоянно заявлял, что без ума от нее, даже в присутствии Вайолет. Он, безусловно, к ней неравнодушен. Но разве это взаимно?

Дженнифер стала уделять больше внимания внешности: регулярно ходила к парикмахеру, купила несколько новых платьев, стала куда более разговорчивой — «совсем как раньше», одобрительно заметила Ивонна. Первые недели после аварии Дженнифер пыталась спрятаться за спины подруг, а теперь задавала вопросы, мягко, но настойчиво добивалась ответов, пытаясь найти ту ниточку, которая приведет ее к истине. Иногда она бросала двусмысленные фразы в ходе общей бес-

седы, спрашивала, не хочет ли кто-нибудь еще виски, а затем внимательно отмечала реакцию всех присутствующих в комнате мужчин. Однако, Лоренс никогда не оставлял ее надолго одну, так что, даже если кто-то из них и понимал ее намеки, у него просто не было шансов ответить.

Возможно, муж замечал, что она стала с особым интересом беседовать с их общими друзьями, но, в любом случае, никак это не прокомментировал. Он вообще мало что комментировал. С той самой ночи, когда они поссорились, он воздерживался от физической близости с ней, вел себя вежливо, но отстраненно. Лоренс допоздна работал в своем кабинете и нередко уходил до того, как Дженнифер просыпалась. Несколько раз, проходя мимо гостевой комнаты, она замечала смятую постель, — видимо, он предпочитал проводить ночи в одиночестве, оставляя для нее немый укором. Дженнифер знала, что ее, наверное, должна мучить совесть, но таким образом она обрела свободу, необходимую для того, чтобы полностью погрузиться в параллельный мир, принадлежащий лишь ей одной, — мир, где она могла посвятить все свое время поискам таинственного, страстного любовника, где она могла посмотреть на себя глазами обожающего ее мужчины.

Где-то там, говорила она себе, где-то там он все-таки есть. Б. ждет меня.

◆ ◆ ◆

— Это документы на подпись, а на шкафу — подарки, которые доставили сегодня утром. Ящик шампанского от «Ситроен», корзина с деликатесами от цементного завода в Питерборо и коробка шоколадных конфет от отдела бухгалтерии. Знаю, вы не любите конфеты с помадкой, поэтому я подумала, что можно раздать их сотрудникам — Элси Мажински, к примеру, обожает пралине...

— Конечно, Мойра, — ответил шеф, даже не взглянув на нее, и секретарша сразу поняла, что мысли мистера Стерлинга очень далеки от рождественских подарков.

— Надеюсь, вы не подумаете, что я слишком много на себя беру, но я уже начала подготовку к рождественской вечеринке в офисе. Вы сказали, что, поскольку компания сильно расширилась, лучше провести праздник в офисе, а не в ресторане, поэтому я заказала небольшой шведский стол в кейтеринговой фирме. (Кейтеринг — отрасль общественного питания, связанная с оказанием услуг на удаленных точках. — Прим. ред.)

— Прекрасно. На какую дату?

— Двадцать третье, по окончании рабочего дня. Это пятница перед рождественскими каникулами.

— Да-да...

Чем же он так обеспокоен? Почему у него такой несчастный вид? Дела идут просто великолепно, спрос на их товар неуклонно растет. Даже учитывая последние кредитные рестрикции, компания «Акме минерал энд майнинг» имеет одни из лучших показателей по бухгалтерской отчетности.

Неприятных писем больше не поступало, а пришедшие за последний месяц она так ему и не показала, засунув поглубже в ящик письменного стола.

— Еще я подумала, что, возможно, вы...

Внезапно хлопнула входная дверь, и мистер Стерлинг наконец оторвал взгляд от бумаг. Мойра обернулась и от удивления чуть было не открыла рот: в офис вошла она. Волосы безупречно уложены гладкими волнами, крошечная красная шляпка надета слегка набок, туфли идеального цвета и фасона. Но, что она тут делает? Миссис Стерлинг огляделась, словно в поисках кого-то, тут же подошел мистер Стивенс из бухгалтерии и пожал ей руку. Они перекинулись парой фраз, а потом обернулись в сторону кабинета начальника. Миссис Стерлинг увидела мужа и помахала ему рукой.

Мойра непроизвольно поправила волосы. Ну как это некоторым женщинам удается выглядеть так, словно они сошли с обложки глянцевого журнала? Дженнифер Стерлинг именно из таких. Мойру это не особенно задевало — ей всегда куда больше нравилось вкладывать силы в работу, в настоящие достижения. Но когда эта женщина, слегка раздумываясь от мороза, входит в офис, сверкая ослепительными бриллиантами в ушах, сложно не почувствовать себя по сравнению с ней унылой серой мышью. Дженнифер Стерлинг напоминала идеально упакованный подарок на Рождество, сверкающую елочную игрушку.

— Добрый день, миссис Стерлинг, — вежливо поздоровалась Мойра.

— Добрый день.

— Какой неожиданный сюрприз, — немного сдержанно, однако не скрывая удовольствия, поприветствовал ее мистер Стерлинг.

Словно двоичник, на которого вдруг обратила внимание королева школы, подумала Мойра и тут же почувствовала себя неловко, стоя между ними:

— Мне оставить вас наедине? Я могла бы пока заняться документами...

— О нет, что вы! Прошу вас, не стоит. Я всего на минутку, — завершила ее миссис Стерлинг, оборачиваясь к мужу. — Проходила мимо и решила спросить, не собираешься ли ты сегодня работать допоздна. Если да, то можем встретиться у Харрисонов — они приглашали на глнтвейн.

— Я... Да, конечно. Если закончу рано, то там и увидимся.

— Было бы замечательно, — ответила Дженнифер.

От нее едва уловимо пахло новым ароматом от Нины Риччи. Мойра попробовала их на прошлой неделе в универмаге «Эванс», но решила, что духи все-таки дороговаты. Теперь секретарша жалела, что не купила их.

— Постараюсь сильно не задерживаться.

Миссис Стерлинг, похоже, не спешила уходить. Она стояла перед мужем, но смотрела не столько на него, сколько по сторонам, с каким-то напряженным вниманием разглядывая офис и сидящих за столами сотрудников, как будто видела их впервые.

— Давненько ты сюда не заходила, — произнес он.

— Да, похоже на то, — коротко ответила она и замолчала. — О, кстати, а как зовут твоих водителей?

— Водителей? — недоуменно нахмурился он.

— Я подумала, вдруг ты хочешь, чтобы я придумала им какие-нибудь небольшие подарки к Рождеству, — пожала плечами она.

— Подарки? — ошеломленно переспросил он. — Ну, дольше всех у меня работает Эрик. Обычно я покупаю ему бутылку бренди, по крайней мере последние лет двадцать. Иногда его подменяет Симон — он не пьет, поэтому я просто даю ему небольшую прибавку к зарплате. Не думаю, что тебе стоит волноваться на этот счет.

— Но я с удовольствием помогу тебе, — с некоторым разочарованием в голосе настояла на своем миссис Стерлинг. — Куплю бренди, — добавила она, нервно сжимая в руках сумочку.

— Приятно, что ты решила позаботиться об этом, — ответил он.

— Ну ладно, — произнесла она, обводя взглядом офис, — ты, наверное, жутко занят. Просто, я на самом деле была неподалеку и решила зайти. Была рада повидаться, мисс... — Она осеклась, смущенно улыбаясь.

Мойру до глубины души возмутило столь явное пренебрежение. Они же сто раз виделись за последние пять лет. А она даже не удосужилась просто запомнить, как ее зовут.

— Мойра, — подсказал ей мистер Стерлинг, когда пауза окончательно затянулась.

— Ах да, Мойра. Ну конечно же. Была рада снова повидаться.

— Я скоро вернусь, — бросил Стерлинг через плечо, провожая жену к выходу.

Мойра посмотрела им вслед: они обменялись еще несколькими фразами, а потом она махнула ему изящной ручкой в перчатке и ушла.

Секретарша сделала глубокий вдох, стараясь не принимать произошедшее близко к сердцу. Мистер Стерлинг неподвижно стоял и смотрел вслед жене.

Плохо понимая, что делает, Мойра вышла из кабинета, села за свой стол, достала из кармана ключ, открыла ящик стола и стала рыться в многочисленных письмах, пока наконец не нашла то, что искала. Она успела вернуться в кабинет мистера Стерлинга до него самого.

Он прикрыл за собой дверь, взглянул за стеклянную перегородку, как будто проверяя, не возвращается ли жена. Казалось, выражение его лица немного смягчилось и расслабилось.

— На чем мы там остановились? Вы что-то говорили о рождественской вечеринке? — слегка улыбаясь, спросил он, садясь в кресло.

— Вообще-то, — начала Мойра, задыхаясь от волнения и облизывая пересохшие губы, — есть кое-что еще.

— Кое-что? И что же? — спросил Стерлинг, беря один из документов и уже готовясь поставить свою подпись.

— Эти письма доставили пару дней назад, — сообщила Мойра, протягивая ему конверты с написанным от руки адресом доставки. — На тот самый абонентский ящик. Я отслеживала его, как вы просили, — добавила она.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



ПТИЦА ФЕНИКС ЗОДИАКА

(24.10 – 22.11)

Покровители Скорпиона - бог подземного мира Плутон и названная в честь него планета. Неудивительно, что представителей этого знака так притягивает тема жизни и смерти!

Астрологический символ Скорпиона - птица феникс, та, что возрождается из собственного пепла. Вот и наши герои не умеют сдаваться, не опускают руки под гнетом обстоятельств и всегда борются до победного конца. Смелые и отчаянные, они убеждены, что безвыходных ситуаций не бывает, и на собственном примере показывают, что человеческие возможности действительно безграничны.

Талантливые кукловоды

Скорпионы выносливы, проницательны и мудры не по годам. Плутон наделил их огромной силой и жаждой власти и подарил талант заглядывать в чужие души и вычислять слабые места окружающих. Скорпионы видят людей буквально насквозь. Они чувствуют, когда им врут, знают, кто способен на предательство, и могут легко манипулировать не только близкими, но и теми, с кем знакомы не так давно. В большинстве своем представители восьмого знака зодиака - прирожденные лидеры, не приемлющие компромиссов и презирующие слабость во всех ее проявлениях.

Пройти по краю пропасти

На первый взгляд, Скорпионы могут показаться закрытыми и сдержанными. Но на самом деле они невероятно

страстные натуры, настоящие непоседы, всегда готовые окунуться в самую гущу событий. А потому неудивительно, что чаще других представителей зодиака они становятся участниками опасных и даже экстремальных ситуаций! Однако, благодаря невероятной живучести, подопечные Плутона умудряются пройти по краю пропасти и остаться целыми и невредимыми.

Порой жизненному опыту, а, как следствие, мудрости самого юного Скорпиона может позавидовать любой взрослый. Причем ошибки, которые совершает «дитя Плутона», становятся поводом не для слезных причитаний, а для незамедлительной корректировки определенных черт характера и течения самой жизни. Скорпион не боится работать над собой и с удовольствием избавляется от мешающих ему страхов и привычек. Учась на своих ошибках, он помогает другим не наступить на похожие грабли.

Один против всех

Работать в команде Скорпионы не любят, вернее, не умеют. Они упрямы и слишком принципиальны. Рожденные под этим знаком ни за что не пойдут на поводу у большинства, если сами придерживаются противоположного мнения. Другое дело - руководить. В роли начальника Скорпион чувствует себя как рыба в воде. Он виртуозно справ-

ляется с самыми сложными задачами, не боится рисковать и почти безошибочно определяет, на что способен каждый из его подчиненных. Причем, самых талантливых сотрудников Скорпион готов взять под свое крыло, но он должен быть уверен, что те не метят на его место.

Если не принуждать Скорпиона участвовать в командных проектах, то он достойно справится и с ролью подчиненного. Не стоит ждать от подопечного Плутона безропотного послушания, но его поразительная работоспособность и та страсть, с которой он отдастся делу, вызовут уважение и восхищение. Скорпион может горы свернуть, о чем прекрасно знают и его руковод-ство, и коллеги.

Из Скорпионов получаются прекрасные следователи, детективы, психотерапевты и хирурги. Им также рекомендуется попробовать силы в банковской сфере и страховом бизнесе. А Скорпиону, открывшему свое дело, Плутон сулит как быстрый взлет, так и внезапное падение, которое должен мотивировать его на проведение скорейшей модернизации производства.

Когда судьба хочет поиграть

Скорпионы относятся к деньгам, как к источнику неограниченной власти и тешат себя надеждой однажды прогнаться миллионером. Впрочем, это не утопическая мечта: у Скорпиона есть реальный шанс стать богатым, недаром покровительствующий им Плутон считается планетой больших денег. Рожденный под этим знаком может получить крупную сумму совершенно неожиданно, не в результате счастливого стечения обстоятельств или выигрыша в лотерею, а, например, унаследовав чужое имущество.

Если Скорпион решит накопить крупную сумму, то благодаря выдержке и самодисциплине ему это удастся. Однако, он должен быть готовым к непредвиденным обстоятельствам, когда судьба начнет играть с ним, искушая потратить денежные средства не по назначению.

От изгоя до героя

Своими язвительными замечаниями Скорпионы метят не в бровь, а в глаз, задевая человека за самое больное. Неудивительно, что постепенно у них появляется немало недоброжелателей и даже врагов.

А вот Скорпионы, научившиеся сдерживать негативные эмоции и уяснившие, что «молчание - золото», напротив, становятся всеобщими любимчиками. Именно к ним спешат за советом и именно с ними делятся сокровенными тайнами, ведь Скорпионы славятся сильнейшей интуицией и пытливым умом. Они могут найти выход из самых запутанных ситуаций и помочь тем, кто потерял всякую надежду. В конечном счете, только от самого Скорпиона зависит, будет ли он наслаждаться популярностью или станет главным объектом всевозможных заговоров и интриг...

Скорпионы - яркие, независимые личности, обладающие колоссальным запасом энергии и не боящиеся рисковать. И в партнеры им годится столь же решительный и сильный человек, не пасующий перед трудностями и воспринимающий неудачи, как проверку на прочность. Вместе со Скорпионом вы должны быть готовы пройти сквозь огонь, воду и медные трубы. Не сетуйте на жизнь в его присутствии, не давите на жалость - слезы не только не тронут, но и разозлят подопечного Плутона! Стойкость и умение держать лицо - вот ваши козырные карты в деле завоевания Скорпиона.

Кто в фаворитах будет?

Новый астрологический год Скорпиона начнется 24 октября 2016 года. Вплоть до 24 октября 2017-го в фаворитах у прекрасных представительниц знака будут энергичные и целеустремленные мужчины. Хорошо, если у претендентов на сердце девушки-Скорпиона будет любимое дело, которому бы они отдавались без остатка. Энтузиазм и трудолюбие кавалера вызовут, неподдельное восхищение у избранницы! Беспроигрышный вариант - предложить ей принять участие в этом деле! Тогда процесс завоевания пойдет куда быстрее...

Мужчину-Скорпиона в 2016-2017 годах будут привлекать бунтарки, женщины активные и темпераментные. Он определенно заинтересуется той, что свободна от условностей и не боится нарушать общепринятые нормы. Но не стоит перегибать палку: несдержанность и грубость дамы по отношению к окружающим могут пробудить в Скорпионе совсем не романтические чувства.

Хобби сближает

С 23 октября по 22 ноября Скорпионам, скорее всего, будет не до любви: большую часть свободного времени они станут посвящать хобби. Не хотите ждать, пока Солнце покинет их знак, а ваш избранник обратит на вас внимание? Тогда предложите ему помощь или каким-то образом поучаствуйте в его любимом деле. Например, займитесь коммерциализацией увлечения Скорпиона - превратите его хобби в источник дополнительного дохода. Объединенные общей целью, вы с каждым днем будете становиться все ближе и ближе друг другу. И в какой-то момент Скорпион задумается, что вы могли бы стать прекрасным спутником его жизни.

Давай виртуально?

Из-за влияния Меркурия и Нептуна, в период с 3 декабря по 17 февраля, Скорпионы будут склонны к долгим задушевным разговорам. Но будет здесь интересная особенность: недоверчивые по своей природе, Скорпионы смогут раскрыть душу только в ходе виртуального общения. Узнайте номер телефона избранника или найдите его в социальных сетях. Для первого обращения придумайте необычный повод. Если вы удивите или заинтригуете



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ СКОРПИОНА?

Для Скорпиона любовь - это не романтические прогулки под луной, не тихая семейная гавань, а ураган, сметающий все на своем пути. Представители знака мечтают о всепоглощающей страсти, о таких отношениях, которые достойны быть описанными в книгах. Как же себя вести, чтобы стать «героем их романа»?

Скорпиона, он пойдет на контакт. Избегайте колкостей и поучительных фраз. Обилие комплиментов также может отпугнуть подопечного Плутона. Чем меньше вы будете лицемерить, тем выше шанс понравиться избраннику.

А у нас все серьезно!

Приготовьтесь к тому, что с 1 марта по 21 мая, когда планеты активизируют брачное поле гороскопа Скорпиона, избранник будет настроен на построение серьезных отношений. Он захочет узнать о вас все и, наверняка, решит познакомиться с вашими друзьями и родственниками. Причем, встреча с родителями может оказаться решающей. Скорпион будет внимательно следить за тем, как вы общаетесь с мамой и папой, насколько вежливо и уважительно разговариваете с ними. Так вы либо укрепите уверенность Скорпиона в сделанном выборе, либо заставите его одуматься и разорвать с вами отношения.

Ветер странствий

Летом, которое пройдет под влиянием аспекта между Юпитером и Плутоном, Скорпиона будут манить незнакомые места. Вероятно, он загорится идеей отправиться в путешествие. Так составьте ему компанию! Позабыв о делах и насущных проблемах, представи-

тель знака почувствует потребность в романтических отношениях. Пустите в ход все обаяние, и избранник не сможет устоять перед вами.

Но, если у вашего избранника не окажется свободных средств для поездки, не предлагайте ему финансовую помощь, ведь тем самым вы его обидите и лишитесь шанса на сближение. Выберите иную тактику: приглашайте Скорпиона в рестораны экзотической кухни, смотрите вместе с ним приключенческие фильмы, рассказывайте об интересных обычаях других народов и о странах, где вы уже побывали. Вы и не заметите, как дружеские отношения перерастут в любовные.

Страшная тайна

Бесполезно ухаживать за Скорпионом в период с 5 сентября по 23 октября 2017 года. Чем больше знаков внимания вы будете ему уделять, тем меньше вероятность понравиться избраннику. Оказавшись под влиянием Марса, он сам решит, кто достоин его расположения. Так, объектом его внимания, наверняка, станет человек загадочный, поэтому, не распространяйтесь о себе и делайте вид, что храните страшную тайну. Если вы увлекаетесь творчеством или эзотерикой, наметьте об этом Скорпиону - так вы еще больше заинтригуете его.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



10 СПОСОБОВ ОТМЫТЬ КВАРТИРУ

КУХНЯ

Приятный запах в холодильнике

Овощи, фрукты, мясо - в холодильнике чего только нет! И каждый продукт пахнет по-своему. Со временем внутри сосредотачивается столько ароматов, что требуется генеральная уборка! Прежде всего холодильник необходимо разморозить и разобрать, выкинув продукты с истекшим сроком годности и испортившиеся. Когда он будет пуст, протереть его внутри сначала чистой тряпкой, а после этого салфеткой, смоченной в перекиси водорода (ее можно купить в аптеке). Перекись устранил запахи и убьет микробы.

Кастриули - как новенькие!



Варсенале каждой хозяйки есть несколько кастрюль. При регулярном использовании они теряют первоначальный свежий вид и приобретают пятна, которые уже не оттереть привычными способами. Самое время прибегнуть к простому, но действенному методу. Налейте в кастрюлю, нуждающуюся в чистке, воду до самой кромки. насыпьте от 2 до 5 ст. л. пищевой соды, в зависимости от размера кастрюли. Поставьте посуду на огонь и доведите воду в ней до кипения. Снимите кастрюлю с огня, воду слейте и ополосните стенки посуды проточной водой.

Чем очистить микроволновку?

Те, кто каждый день пользуется микроволновой печью, знают, что она быстро пачкается. На стенках появляются разводы, внутри - неприятный запах. Опытные хозяйки советуют раз в неделю очищать микроволновку с помощью уксуса. Возьмите граненый стакан, наполните его водой. Влейте в него 2 ст. л. уксуса, перемешайте, поставьте стакан в микроволновку. Включите печь на 2-3 минуты - этого достаточно для того, чтобы сошла вся грязь. После отключения подождите 1 минуту, затем откройте микроволновку, достаньте стакан и протрите стенки печи влажной тряпкой.

САМУЗЕЛ

Если на душевой лейке налет



Время от времени на хромированных поверхностях - душевой лейке, кране - образуется налет. Чтобы не покупать дорогие чистящие средства, можно воспользоваться народными способами. Первое, что может помочь, - это зубная паста. Нанесите ее на загрязненную поверхность и оставьте на 5-7 минут, после чего удалите с помощью тряпки или губки. Другой вариант - лимон. Разрежьте его на две половины и одной из них протрите хромированные поверхности. Затем смойте лимонный сок водой и протрите кран тряпкой из мягкой ткани.

Лимонная кислота для кафеля

Мыть плитку можно сколь угодно часто, однако, будет достаточно одного раза в три месяца. Для этой цели возьмите швабру для мытья окон. Окуните ее в воду, а затем насыпьте сверху немного лимонной кислоты. Обработайте этим средством плитку сверху донизу, затем промойте кафель еще раз чистой водой. Чтобы предотвратить появление грибка, протрите все швы и стыки тряпкой, смоченной в спиртовом растворе (1 ст. л. спирта на 250 мл воды).



ГОСТИНАЯ

Как освежить мягкую мебель?

Раз в 2-3 месяца рекомендуется освежать мягкую мебель, избавляя ее от посторонних запахов. Начать следует с выбивания пыли. Накройте диван и кресла влажной тонкой тканью или марлей и прохлопайте поверхность с помощью выбивалки для ковров. Вся пыль останется на марле. Далее приготовьте раствор: смешайте 500 мл воды и 10-15 капель любимого эфирного масла (хорошо освежают эфир-



ные масла мяты, можжевельника, лимона). Залейте раствор в бутылку с пульверизатором и распылите его на мягкую мебель с расстояния 15-20 см. Если ваша мебель подверглась более серьезным испытаниям, вроде «кошачьей неожиданности», после чистки основным моющим средством запах помогут убрать «ароматические уколы». Наберите в большой шприц ароматическую смесь (5 капель любого эфирного масла на 10 мл воды) и сделайте несколько неглубоких уколов в мягкой мебели. Аромат распространится и заглушит неприятный запах.



Чтобы пол сверкал!

Хороша та хозяйка, которая заставляет паркет в своей квартире блестеть! Если и вы об этом мечтаете, можно прибегнуть к такому способу. После основной уборки необходимо

налить в емкость 2 л холодной воды и добавить в нее 7-8 ст. л. глицерина. Тщательно размешать раствор и, смачивая в нем тряпку, натереть паркетный пол.

СПАЛЬНЯ

Что поможет вернуть матрасу свежесть?



Избежать сильного загрязнения матраса поможет специальный чехол или наматрасник. Если у вас его нет, освежайте матрас с помощью пищевой соды. Рассыпьте ее ровным слоем по поверхности и оставьте на 5-7 часов. Она впитает не только грязь, но и неприятные запахи. Удалить ее можно с помощью пылесоса, мокрой тряпкой матрас лучше не тереть.

Для хрустальной люстры

Хрустальная люстра смотрится красиво, однако ее следует поддерживать в чистоте. Особенно это касается люстр с большим количеством мелких деталей - хрусталиков, подвесок. Для этого необходимо раз в полгода-год снимать

детали с люстры и опускать их в специальный раствор (100 мл спирта на 500 мл воды). С его помощью можно вернуть хрусталу блеск. Основной каркас люстры можно протереть тряпочкой, смоченной в этом же растворе.

Держим шкаф в чистоте!

Казалось бы, откуда в шкафу с чистой одеждой может появиться грязь и неприятный запах? И, тем не менее, они там присутствуют. Избавиться от них поможет регулярная влажная уборка, а также маленькие хитрости - мешочки с силикагелем или саше, разложенные на полках или между стоек с одеждой. Можно капнуть пару капель любимого эфирного масла на носовой платок и положить его на стопку с бельем.





Загар смотрится красиво. Но что скрывается под ним? Сухая, обезвоженная и шелушащаяся кожа, нуждающаяся в дополнительном питании и увлажнении.

SOS ДЛЯ КОЖИ ПОСЛЕ ЖАРКОГО ЛЕТА

Летняя жара не проходит бесследно для кожи. Палящее солнце, соленая морская вода, иссушающий воздух кондиционера - вот лишь неполный список «врагов». После летнего сезона коже необходим восстанавливающий уход.

Шаг за шагом

Кожа после лета подвержена сухости, шелушению, зуду, стянутости. Если сразу приступить к ее увлажнению, эффекта не будет. Действовать надо поэтапно.

1. Убрать лишнее

Считается, что ультрафиолет благотворно влияет на уменьшение угревой сыпи. Это так, но только в том случае, если солнечные ванны были умеренными. Зачастую же можно наблюдать обратный эффект - проблема прогрессирует, а кожа становится неровной на ощупь.

Избавиться от неровностей и ороговевших слоев кожи можно с помощью мягких и щадящих скрабов и пилингов. Лучшим специалистами признают рецепт сахарного скраба,

* Яичный белок взбить в пену. Добавить к нему 1 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. лимонного сока и 2 ч. л. жидкого меда. Все тщательно перемешать и развести теплой водой, если масса получится слишком густой. Очень лег-

кими массирующими движениями нанести скраб на лицо на 75 минут, не втирая, затем смыть.

Обладательницам жирной кожи с расширенными порами перед нанесением скраба желателен сделать паровую ванночку для лица с добавлением отвара ромашки аптечной.

2. Позаботиться о питании

Когда кожа очищена, необходимо заняться ее питанием. Лучше всего для этого подходят разнообразные маски, приготовить которые можно самостоятельно. Желательно проделывать их курсом: каждый день в течение двух недель.

* **Кабачковая.** Очистить кабачок от кожуры, отрезать 2-3 кружка. Натереть их на мелкой терке, смешать с 1 яичным желтком и 2 ст. л. оливкового масла. Нанести на лицо на 20 минут, затем смыть.

* **Творожная.** 2 ст. л. творога смешать с 1 ст. л. рыбьего жира (купить капсулы в аптеке). Разбавить получившуюся смесь крепко заваренным черным чаем. Нанести на лицо на 15-20 минут, затем смыть и увлажнить кожу с помощью крема.

3. Восстановить баланс влаги

Главная проблема, с которой сталкивается кожа летом, это обезвоживание. Она не решается за один день, так что

придется набраться терпения и запастись специальными средствами. Идеальный вариант - приобрести дневной и ночной кремы с пометкой «после загара». Используя их регулярно, вскоре можно будет увидеть результат. В подобных средствах обычно содержатся специальные компоненты - гиалуроновая кислота, витамин С, пептиды, различные масла, которые восстанавливают водный баланс кожи.

✓ **Если вы решите отправиться в салон красоты, выберите сезонные процедуры по уходу за кожей - микротоковую терапию, мезотерапию, восстанавливающие пилинги и маски.**

Не забудьте про тело!

Не только кожа лица, но и кожа тела страдает от обезвоживания после интенсивных солнечных ванн. Она может не столь явно сигнализировать о проблеме, но о ней тоже стоит позаботиться.

Прежде всего, необходимо пересмотреть средства, стоящие на полочке в вашей ванной комнате. Для принятия ванны или душа лучше использовать мягкие крем-гели и нежные гоммажи, но никак не агрессивные скрабы с абразивными частицами. Они будут лишь раздражать кожу, ухудшая ее состояние и внешний вид. На время стоит забыть об антицеллюлитных средствах. Поврежденная ультрафиолетом кожа будет плохо их воспринимать, и старания пройдут даром.

Чтобы загар на коже сохранился как можно дольше и выглядел интенсивным, смешайте крем для тела с автозагаром в соотношении 1:1. Время от времени увлажняйте кожу этим средством: она станет мягкой, эластичной и будет радовать приятным бронзовым оттенком.

Читатели рекомендуют

Для роскошных волос

Смешайте 1/2 ст. л. сока корня имбиря с 1/2 ст. л. яблочного уксуса. Добавьте по 2-3 капли масла зародышей пшеницы и миндального масла. Разведите полученное средство в 1 л теплой воды и ополосните раствором волосы после обычного мытья. Они станут мягкими и шелковистыми!

Алена А.



Чтобы кожа сияла

Эта маска осветляет лицо. Вареную фасоль натрите на мелкой терке. Смешайте 2 ст. ложки кашицы с 1 ст. ложкой растительного масла (при сухой коже - подсолнечное, кукурузное, оливковое или тыквенное, при жирной - масло виноградных косточек, календулы или зверобоя). Добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, тщательно перетрите, наложите на очищенное лицо и оставьте на 15-25 минут. Смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем. При коже с повышенной жирностью масло можно заменить нежирной сметаной или кефиром.

После гелевого наращивания ногти превратились в подобие тряпочки...

Однажды я нарастила ногти, не могла нарадоваться - длинные, прочные. Но потом мастер посоветовала мне снять искусственные ногти, чтобы собственные ноготочки немного восстановились. После процедуры снятия я пришла в ужас - ногти превратились в какие-то тряпочки! Лак на них держался от силы полдня! Когда подружки увидели мои руки, стали даже спрашивать, не болею ли я. Но когда рассказала им, в чем дело, одна из приятельниц посоветовала делать ванночки для ногтей. Они бывают двух видов - солевые и масляные. Их нужно чередовать.

★ Для солевой растворите в воде 1 ст. ложку морской соли и опустите руки на 20 минут. Потом вымойте и нанесите питательный крем.

★ Для масляных ванночек подойдет любое растительное масло. Нагрейте его и точно так же опустите кончики пальцев в мисочку на 20 минут. Остатки масла лучше не смывать, а промокнуть салфеткой. Я делала ванночки ежедневно: день - с солью, день - с маслом. Через 2 недели мои ногти приобрели здоровый вид.

Ольга.

Чесночный лак сделает ногти твердыми



Открою простой секрет алмазной твердости ногтей - чесночный лак. Очень простое, но результативное средство для укрепления ногтей. Для его приготовления нужен простой прозрачный лак для ногтей и 2 свежих зубчика чеснока. Чеснок поместите в лак на 10 дней, а затем покрывайте им ногти.

Н. Лескова.



МУМИЕ ОТ ПРЫЩЕЙ

Чтобы эти рецепты помогли, используйте настоящее мумие, а не таблетки из аптеки. Они вызывают меньше побочных действий при употреблении внутрь, но как косметическое средство, слабы.

★ Небольшой кусочек чистого мумие разведите в воде. Количество воды должно быть символическим, только для растворения, смесь должна напоминать густую сметану. Нанесите ее на лицо на 15-20 минут и смойте теплой водой. Процедуру повторяйте каждый день до получения эффекта.

★ Кусочек мумие размером с горошину и 1 чайн. ложку меда растопите на водяной бане, тщательно перемешайте и охладите до комфортной температуры (чтобы не было ожога). Маску наносите точно, только на прыщи. Через 15-20 минут смойте водой комнатной температуры.

★ В 1 ст. ложку сметаны добавьте 1 г мумие и 1 маленький огурец, натертый на мелкой терке. Все перемешайте и нанесите тонким слоем на лицо. Через 15-20 минут смойте. Оставшуюся маску храните в холодильнике (порции хватит на 2-3 процедуры).

★ Охладите до комнатной температуры 1 л кипяченой воды. Растворите в ней несколько небольших кусочков мумие, разлейте смесь в формочки для льда и заморозьте. Целебными кубиками каждое утро протирайте лицо. Это также делает кожу свежей и гладкой на весь день.

★ Смешайте 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла и 5-6 г мумие. Нанесите смесь на очищенное лицо, область шеи и декольте. Держите не дольше 30 минут. Снимите с помощью тампона, смоченного в теплой воде. Одной такой порции должно хватить на 2-3 раза.

★ Смешайте 5-6 капель сока алоэ с 1 ст. ложкой увлажняющего крема, добавьте 3 капли сока лимона и 0,3 г мумие. Нанесите на чистую кожу лица, держите 25-30 минут, смойте теплой водой.

Вместо теста

НАДО ЛИ ХУДЕТЬ?

Вес мужчины и женщины с возрастом должен увеличиваться - это нормальный физиологический процесс. Медики разработали специальную таблицу, которая подскажет, нужно ли вам худеть.

ЖЕНЩИНЫ

Рост (см)	Возраст				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
156	55,8	61,5	66,0	62,4	60,9
158	58,1	64,1	67,9	64,5	62,4
160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,6
162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
164	63,6	70,8	74,0	72,0	70,7
166	65,2	71,8	76,6	73,8	71,4
168	68,5	73,7	78,2	74,8	73,3
170	69,2	75,8	79,8	76,8	75,0
172	72,8	77,0	81,7	77,7	76,3
174	74,3	79,0	83,7	79,4	78,0
176	76,8	79,9	84,6	80,5	79,1
178	78,2	82,4	86,1	82,4	80,9
180	80,9	83,9	88,1	84,1	81,6
182	83,3	87,7	89,3	86,5	82,9
184	85,5	89,4	90,9	87,4	85,8

МУЖЧИНЫ

Рост (см)	Возраст				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
162	64,6	71,0	74,4	72,7	69,1
164	67,3	73,9	77,2	75,6	72,2
166	68,8	74,5	78,0	76,3	74,3
168	70,8	76,2	79,6	79,5	76,0
170	72,7	77,7	81,0	79,9	76,9
172	74,1	79,3	82,8	81,1	78,3
174	77,5	80,8	84,4	82,5	79,3
176	80,8	83,3	86,0	84,1	81,9
178	83,0	85,6	88,0	86,5	82,8
180	85,1	88,0	89,9	87,5	84,4
182	87,2	90,6	91,4	89,5	85,4
184	89,1	92,0	92,9	91,6	88,0
186	93,1	95,0	96,6	92,8	89,0
188	95,8	97,0	98,0	95,0	91,5
190	97,1	99,5	100	99,4	94,8

С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ



Дождливым
осенним
вечером
порадуйте
себя и своих
близких аро-
матной выпеч-
кой с маком!

РУЛЕТ ПОД САХАРНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Для теста: мука - 200 г, соль - 1/3 ч. л., масло сливочное - 50 г.
Для начинки: мак - 250 г, сахар - 125 г, корица - 1/2 ч. л., молоко - 60-70 мл, изюм - 50 г, масло сливочное - 50 г (+50 г для смазывания).
Для глазури: пудра сахарная - 100 г, крахмал - 1 ч. л., сливки (10 %) - 4 ст. л., ванилин - щепотка.

* Замесить упругое тесто из просеянной муки, 5-6 ст. л. воды, растопленного масла. Обмазать тесто маслом со всех сторон и завернуть в фольгу. Поместить в тепло на 30 мин.

* Для начинки: мак (заранее не размачивать) смешать с сахаром, корицей и растопленным маслом, добавить горячее молоко.

* Тесто раскатать в пласт 50x70 см. Смазать маслом, выложить начинку, посы-

пать изюмом. Свернуть рулетом, концы защипнуть, положить на смазанный противень. Рулет смазать маслом (во время выпекания рулет также смазывать). Выпекать при 175 градусах около 50 мин.

* Для глазури сахарную пудру смешать с крахмалом и ванилином. Добавить доведенные до кипения сливки, покрыть рулет. По желанию украсить ягодами.

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

Масло сливочное (или маргарин) - 150 г, сахар - 2-3 ст. л., мука - 250-300 г, мак - 50 г, какао-порошок - 2 ст. л., вишня вяленая - 2 ст. л.

* Сливочное масло (или маргарин) нарезать мелкими кусочками. В посуду с маслом всыпать сахар и какао-порошок. Затем добавить предварительно распаренный мак и тщательно перемешать.
* Постепенно ввести муку. Еще раз перемешать тесто, чтобы получилась однородная масса. Скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 2 ч.

* Достать тесто из холодильника, убрать пленку, раскатать тесто толщиной 0,5 см в виде прямоугольника. На одну половину теста выложить вяленую вишню (или клюкву), накрыть другой половиной теста. Нарезать заготовку на небольшие треугольники, слегка прищипнуть их по краям.

* Выложить заготовки на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности.



ПИРОГ «МАКОВКА»

Масло сливочное - 125 г, сахар - 1/2 стакана, яйцо - 1 шт., кефир - 1/2 стакана, мука - 1 стакан, разрыхлитель - 2 ч. л. без горки, мак - 50 г, соль - 1/4 ч. л.

Для глазури: шоколад белый - 50 г, сметана (20%) - 2-3 ст. л., сахар - 2 ст. л.

* Размягченное масло взбить с сахаром и солью. Добавить яйцо и кефир и продолжить взбивать до однородности.

* Муку смешать с разрыхлителем, просеять, добавить к смеси и размешать миксером. В самом конце добавить мак (предварительно не замачивать).

* Тесто вылить в форму. Выпекать в духовке при 180 градусах в течение 30-40 мин. (готовность проверяется деревянной зубочисткой).

* Для глазури: на слабом огне, помешивая, растопить сахар со сметаной и белым шоколадом. Охладить, нанести на остывший пирог. По желанию украсить цукатами.

ТОРТ «ТРИ ШОКОЛАДА»

Яйцо - 4 шт., сахар - 200 г, шоколад горький - 50 г, шоколад белый - 50 г, шоколад молочный - 50 г, масло сливочное - 70 г, молоко - 60 мл, мука - 200 г (+2 ст. л.), какао - 1 ст. л., ванилин - 1 ст. л., разрыхлитель - 2 ч. л., кипяток - 60 мл, молоко - 40 мл, мята сушеная - 10 г, соль и сода - по щепотке, банан - 1 шт., сливки (33%) - 500 мл.

- * Желтки взбить с сахаром, добавить молоко, ванилин, кипяток, растопленное масло. Разделить массу на три части, в каждую добавить растопленный шоколад: в первую - 25 г горького, во вторую - 25 г молочного, в третью - 25 г белого.
- * Смешать муку, соду, разрыхлитель и соль. Разделить массу на три части. Соединить с шоколадными массами. В тесто с белым и молочным шоколадом добавить по 1 ст. л. муки, с горьким шоколадом - 1 ст. л. какао.
- * Взбить белки с щепоткой соли, ввести их в три вида теста, перемешать. Нагреть духовку до 180 градусов и выпекать коржи в форме. Остудить их и пропитать теплым молоком, смешанным с мятой и процеженным.
- * Для крема банан взбить в блендере, добавить сливки. Разделить массу на три части, в каждую добавить по 25 г разного вида растопленного шоколада. Нанести начинку между слоями и снаружи. Крем должен соответствовать коржам.
- * Сверху украсить торт ягодами, конфетами, шоколадом, маршмеллоу.

Татьяна Червякова.



ТЕРТЫЙ ПИРОГ «ЯГОДКА»

Ягодное варенье густое - 500 г, мука - 250-300 г, желтки - 4 шт., масло сливочное - 120 г, пудра сахарная - 120 г, сахар ванильный - 2-3 ч. л., соль и сода - по щепотке.

- * К желткам добавить сахарную пудру, ванильный сахар, соль и размягченное сливочное масло. Венчиком взбить все до однородного состояния, затем высыпать просеянную муку и щепотку соды. Замесить песочное тесто.
- * Разделить тесто на две неравные части. Меньшую часть убрать в морозильную камеру на полчаса-час. Выстелить форму пергаментом, выложить на него большую часть теста, равномерно распределив и сделав бортики.

- * Выложить на нижний корж ровным слоем варенье. Достать из морозильника оставшееся тесто и сверху над пирогом равномерно натереть его на крупной терке, чтобы прикрыть слой варенья.
- * Выпекать пирог до румяной корочки в разогретой до 180 градусов духовке в течение 35-40 мин. Дать остыть в форме, затем вместе с пергаментом перенести на доску и нарезать порционными кусочками.

Ксения Татарская.

АППЕТИТНЫЕ ПЕРЧИКИ

Перец болгарский - 6-8 шт., свинина - 400 г, рис - 100 г, цукини - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, горошек зеленый - 5 ст. л., помидоры - 3-4 шт., приправы - 1 ч. л., соль, перец черный молотый.

- * Рис отварить почти до готовности. Помидоры ошпарить, снять кожицу, измельчить, собрать сок.
- * Смешать мелко нарубленное мясо, рис, горошек, измельченные цукини, лук, чеснок и помидоры, приправы, соль и черный перец.
- * У болгарского перца срезать плодоножку, освободить от семян. Начинить, уложить в огнеупорную посуду, залить 100-150 мл воды, накрыть фольгой. Готовить в духовке при 200 градусах 40 мин. Снять фольгу, полить соком от помидоров и готовить еще 10 мин. без фольги.

Ольга Семенова.





ГДЕ ХРАНИТЬ УРОЖАЙ?

Поздравляем - урожай собран! Но расслабляться еще не время. Пора приступать ко второму этапу работ - хранению того, что выросло.

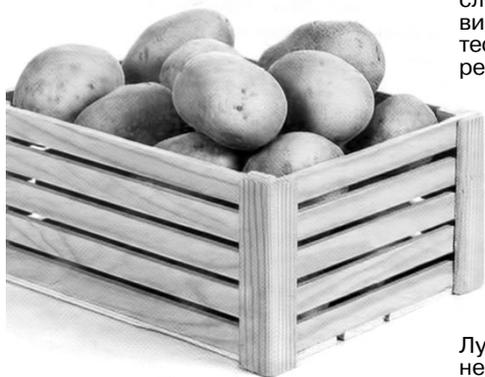
Ранние сорта овощей, как правило, идут на стол. Для длительного хранения дачники сажают лежкие сорта - среднепоздние и позднеспелые.

В разных регионах один и тот же сорт может показать себя по-разному. Так что не лишним, будет уточнить у местных огородников районированный сорт, который в вашей местности выращивают годами. Он будет лежать даже лучше, чем элитный зарубежный. Достанете овощ весной, а он свежий, будто только что снятый с ветки.

Итак, с сортами разобрались. Где же хранить собранный урожай?

Свекла на страже картофеля

Для главного овоща страны - картофеля - оптимальными условиями хране-



ния являются влажность 80-90% и температура воздуха около 2-3 градусов. Хранить корнеплоды лучше в деревянных ящиках, в стенках которых есть небольшие щели для вентиляции. Высота ящиков должна быть не больше 1 м, ставить в погребе их лучше не на землю, а на помост высотой около 15 см. На самый верх картофельной кучи разложите слой свеклы: она хорошо поглощает влагу, которую выделяет картофель. Так они сослужат друг другу прекрасную службу.

Не давайте луку и чесноку потеть!

Классический вариант хранения лука - в небольших сеточках или холщовых мешочках, подвешенных к потолку. В этом случае стебель лучше обрезать, оставив хвостик около 5 см. Если собираетесь хранить лук в косе, хвостики не обрезайте. Никогда не храните луковички способом «навала»: они запотеют и испортятся. То же самое относится и к чесноку, который нужно постоянно проверять. Если некоторые головки подсыхнут, переложите их в банку, засыпьте солью или мукой и поставьте в холодильник.

Глиняная болтушка для моркови

Лучше всего закладывать морковь в небольшие ящики (в каждый по 15-18

кг корнеплодов), пересыпая опилками, листьями рябины или песком. Для лучшей сохранности дно ящиков проложите луковой шелухой. Идеальные условия: влажность 85-90%, температура 1-2 градусов.

Верный способ сохранить морковь в прекрасном состоянии - глиняная болтушка. Ведро (10 л) наполовину наполняем глиной, вливаем 4-5 л воды и перемешиваем. Масса должна стать похожа на сметану. Берем деревянный ящик, застилаем его полиэтиленом, складываем морковь в несколько рядов и заливаем болтушкой. Глина консервирует морковь - в таком виде она может пролежать до лета.

Меловая засыпка сохранит свеклу

Свекла хорошо хранится в ящиках, пересыпанная песком, опилками или солью. Но лучше всего засыпать свеклу смесью песка и мела (или сухой гашеной извести). В ящиках, в таком случае, создается щелочная среда, которая не даст развиваться вредоносным бактериям. Рецепт засыпки: смешать 200 г толченого мела (сухой извести) с 10 кг песка. Идеальные условия для хранения свеклы: влажность 85-95%, температура 2-3 градусов.

Толстокожая барыня

Вот уж с кем нет никаких проблем, так это с тыквой! Она пролежит под кроватью хоть до нового урожая. Но лучше, все же, съесть ее до января, ина-



**Домашние
любимцы**

ЧУВСТВУЕТ ЛИ СОБАКА СВОЮ ВИНУ?

**Люди склонны приписывать животным те эмоции, которые при-
сущи им самим. Но действительно ли братья наши меньшие
способны испытывать стыд, вину, страх, скорбь?**

Входная дверь открывается, и перед хозяином предстает ужасная картина. Любимая пальма лежит поперек коридора, земля разбросана по начищенному паркету, везде грязь... Из комнаты выглядывает пес. Он смотрит исподлобья, уши прижаты к голове, сама голова чуть опущена. Хозяин думает, что собака чувствует свою вину. Как бы не так!

Словно дети!

Собаки существуют бок о бок с человеком уже пятнадцать тысяч лет. За это время они неплохо научились разбираться в проявлениях человеческих эмоций и чувств. А все потому, что животным приходилось приспосабливаться к жизни людского племени, чтобы стать друзьями, а не добычей. В древности считалось, что собаки схожи с людьми: они испытывают те же переживания и даже способны понимать речь.

Мнения современных специалистов-зоопсихологов, конечно, не столь оптимистичны. Однако, и они признают: человек и собака находятся на одной волне. Ученые установили, что мозг собаки сравним с мозгом ребенка двух с половиной лет. Они также способны испытывать и проявлять простейшие эмоции и чувства - радость, счастье, любовь, страх, злость, недовольство. В их организме, также как и у человека, вырабатывается гормон окситоцин, который отвечает за эмоциональную привязанность.

Недавно учеными был проведен интереснейший эксперимент. Они собрали десяток собак разных пород и включили им для прослушивания различные звуки. Среди прочих там был человеческий плач, всхлипывания. Так вот, именно на него псы реагировали ярче всего! Причем, им было совершенно неважно, что этот звук издавал не их собственный хозяин. Им, в любом случае, было жаль этого бедолагу. Это доказывает, что собаки очень эмпатичны и способны к сопереживанию.

Это все рефлексy

А как же, все-таки, быть с чувством вины, которое, как утверждают хозяева, испытывают многие собаки? На самом деле ничего подобного! Грустные глаза, взгляд в пол, прижатые к голове уши - все это банальный страх и его самые очевидные проявления. Пес действует согласно своим условным рефлексам. Он понимает (собаки неглупы!), что совершил нечто, что ему было запрещено хозяином, и помнит, как тот сердился в прошлый раз. У животного возникает естественная реакция - страх! Отсюда и прижатые ушки, и понурый вид. Никакого чувства вины и в помине нет!

Давно известно: домашние собаки гораздо лучше распознают эмоции человека, чем уличные. А все потому, что у них есть соответствующий опыт. Изодня в день они наблюдают за своим хозяином. Вот он смеется - в это время у него поднимаются уголки рта, вот злится - морщинки на лбу, вот печалится - отсутствующий взгляд. Домашние псы прекрасно умеют читать мимику и жесты своих хозяев, поэтому вовремя их интерпретируют и отвечают на них.

Почему он меня слушается?

Больше всего хозяева собак гордятся верностью и преданностью своих питомцев. Да, они имеют место, только вот в их основе лежат совсем не те чувства, которые знакомы человеку. Просто, для пса хозяин - вождь, и в нем генами заложено ему подчиняться. Куда вождь - туда и пес, и если вожака кто захочет обидеть, пес будет обязан его защитить. Потому, что до него абсолютно так же поступали его предки.

Однако не стоит думать, что у собак все основано на инстинктах и они не способны испытывать эмоций и чувств. Еще как способны! Просто не нужно возлагать на их плечи слишком большой груз ожиданий. Одно можно сказать точно: когда хозяин приходит домой и собака выбегает его встречать, это искренняя радость! И у человека, и у пса она абсолютно одинакова.

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с женщиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

- У мерчендайзера маркетингового центра абстинентный синдром!

- Чего?
- Чего, чего. Укладчица на рынке, забухала!

+ + +

Блондинка заходит в самолет, занимает место у окна. К ней подходит мужчина и говорит:

- Девушка пройдите на свое место.

Блондинка отвечает:

- Мне и тут хорошо.

Мужчина:

- Ну тогда бери штурвал и взлетай.

+ + +

**Объявление на двери мастерской по ремонту: "Ремонтируем всё!".
Ниже в скобках приписано: "Стучите громче - звонок не работает".**

+ + +

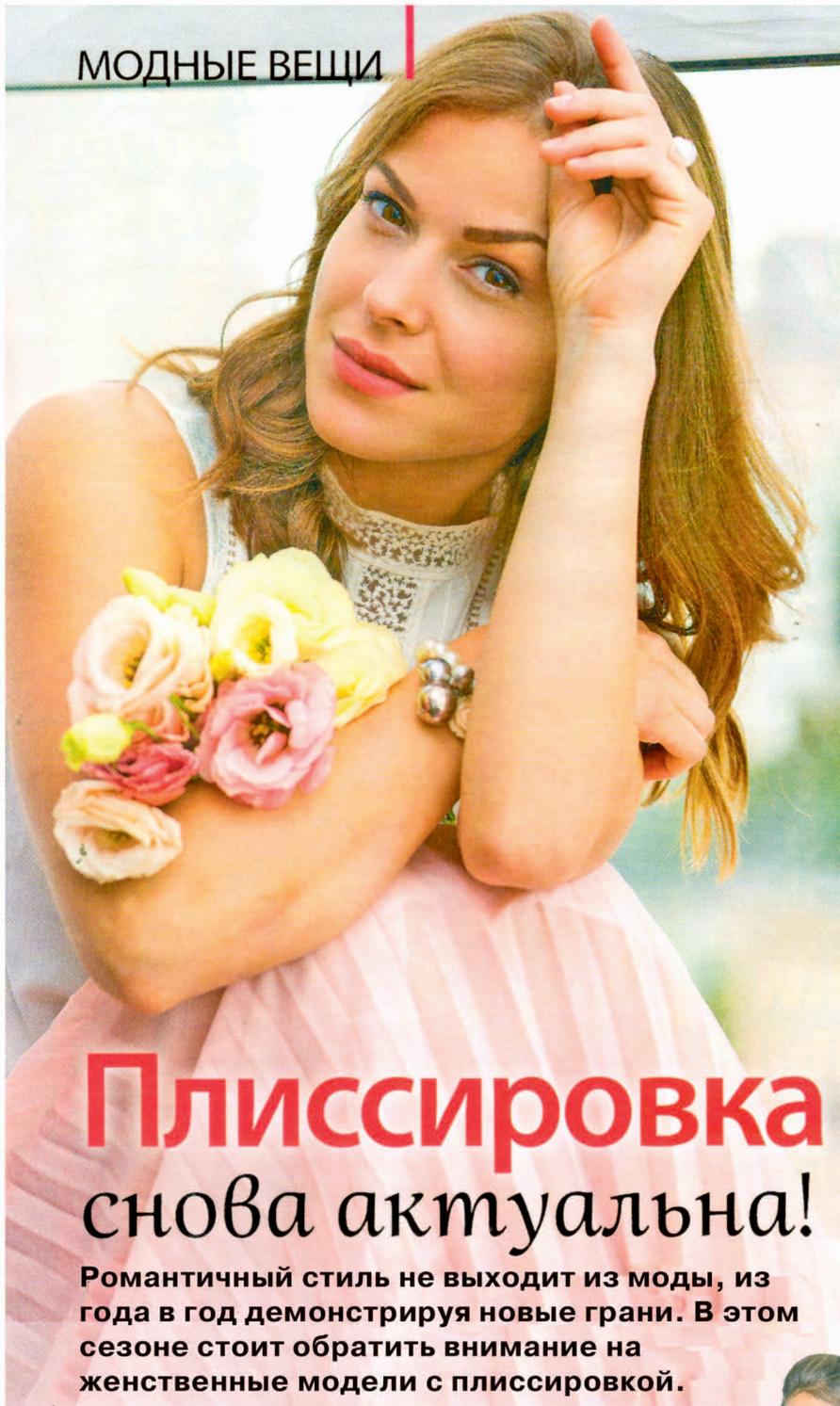
Жена:

- Погляди, какое старье я ношу! Любый гость примет меня за кухарку!

Муж:

- Ничего, он сразу передумает, если останется пообедать...

МОДНЫЕ ВЕЩИ



Плиссировка снова актуальна!

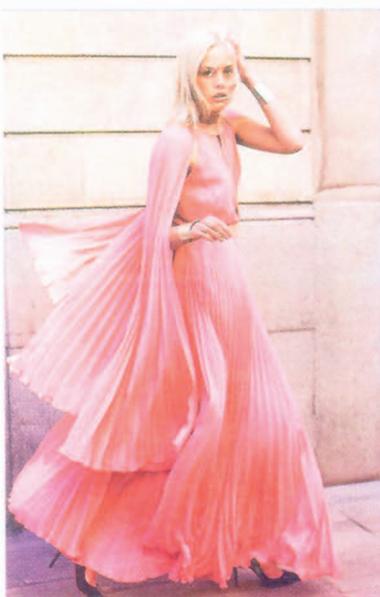
Романтичный стиль не выходит из моды, из года в год демонстрируя новые грани. В этом сезоне стоит обратить внимание на женственные модели с плиссировкой.

Драгоценное сияние

Плиссированная юбка оттенка металлик - залог модного успеха этой осенью. Дополните ее простым однотонным джемпером с вырезом-лодочкой или создайте образ в викторианском стиле с кружевной блузкой и милитари жакетом.



Никаких каблуков - только высокие кеды или слипоны на платформе!



Платье-облако

Вещь, на которой плиссировка всегда будет смотреться бесподобно, - это, конечно же, платье. Оно может быть скромным, коротким, прямого фасона, ярким с оригинальным дизайном или же объемным, из множества слоев полупрозрачной ткани. Плиссировка на платье, благодаря своей воздушности, создает особый образ, который будет идеален для свидания или выхода в свет.





СЫТНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

800 г говядины на кости, 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1/4 клубня сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томат-пасты, 200 г замороженной стручковой фасоли, 100 г макаронных изделий, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, молотый черный перец. Мясо залить 3 л воды и довести до кипения. Пену снять, добавить перец-горошек, лавровый лист и неочищенную луковицу. Варить 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать. Сельдерея натереть. Оставшуюся луковицу порубить. Морковь нарезать кружочками. В сковороде нагреть масло и подрумянить лук. Добавить морковь с сельдереем и жарить, помешивая, 5 мин. Подмешать томат-пасту, влить 100 мл бульона и тушить 10 мин. Бульон довести до кипения, положить овощи и варить 3 мин. Добавить фасоль и кукурузу, варить еще 5 мин. Посолить и поперчить. В бульон с овощами положить макаронные изделия и варить 7 мин. Разлить по тарелкам, в каждую добавить мясо и рубленую зелень.

Чтобы бульон приобрел особенный аромат, неочищенную луковицу разрежьте пополам и подрумяньте срезом вниз на сухой сковороде.



СВИНЯЯ ВЫРЕЗКА СО СЛИВАМИ

500 г свиной вырезки, 2 зубчика чеснока, 2 небольшие красные луковицы, 1 ч. л. тмина, 2 стручка сладкого перца, 6 крупных слив, 4 ст. л. растительного масла, 200 мл красного сухого вина, 4 веточки петрушки, соль, молотый черный перец. Вырезку вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Каждый слегка отбить. Чеснок и лук порубить. Ломтики свиные сложить в миску слоями, посылая каждый тмином, чесноком и перекладывая луком (половину нарезанных колец оставить). Закрыть и убрать в прохладное место на 1 ч. Стручки сладкого перца, удалив семена, нарезать соломкой. Сливы разделить на половинки, из каждой удалить косточки. В сковороде нагреть масло и порциями обжарить ломтики свиные. Выложить. В этой же сковороде подрумянить оставшийся лук, добавить сливы, сладкий перец, перемешать и жарить все вместе 5 мин. Петрушку порубить. К луку и сливам добавить мясо и петрушку, влить вино, посолить, поперчить и тушить на маленьком огне 10 мин.

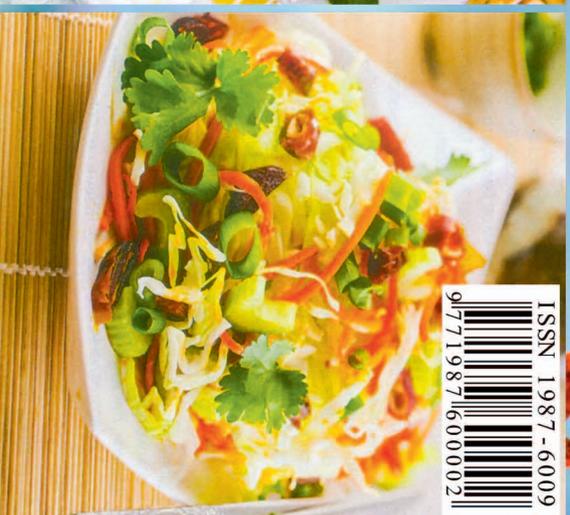
Для приготовления этого блюда выбирайте спелые, но крепкие сливы, которые сохранят форму после тушения.



ПРЯНАЯ ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ

4 помидора, 2 маленькие луковицы, 100 г очищенных грецких орехов, 4 веточки петрушки, 2 зубчика чеснока, 8 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец. Помидоры вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Грецкие орехи слегка подрумянить на сковороде без жира и дать остыть. Кружно порубить ножом. Для соуса веточки петрушки вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце и порубить (несколько листочков отложить для украшения). Чеснок очистить, порубить, растереть с солью, затем перемешать с петрушкой и оливковым маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Кружки помидора положить башенкой, чередуя с кольцами лука, поливая каждый слой приготовленным соусом и посыпая орехами. Сверху вылить оставшийся соус и оставить на 30 мин. Перед подачей украсить листочками петрушки.

В соус также можно добавить мелко нарезанный перец чили - закуска приобретет более острый вкус.



САЛАТ С ФИНИКАМИ И КАПУСТОЙ

300 г белокочанной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 8 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сахарной пудры, по 1/2 ч. л. порошка карри и молотой паприки, 70 г фиников без косточек, 50 г зеленого лука, 4 веточки кинзы, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец. Капусту тонко нашинковать. Стебель сельдерея вымыть и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке для корейской моркови. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и слегка подрумянить морковь. Посыпать сахарной пудрой, порошком карри и паприкой, перемешать и держать на огне 5 мин. Финики нарезать колечками. Зеленый лук и кинзу вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и крупно нарезать. Для соуса оставшееся масло смешать с лимонным соком, посолить и поперчить. Капусту, сельдерея, финики, лук и кинзу перемешать с морковью. Полить приготовленным соусом и подать на стол.

Кинзу частично или полностью можно заменить петрушкой, а вместо фиников взять хорошей крупный чернослив.