

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДГА

№45

ноябрь 2016

цена:
1,5 лари

**Как бросить
курить**

стр. 13

Маски для стр.37
здоровой кожи

**Правила
семейного бюджета**

стр.27

**Как распознать
обман**

стр. 18

Хью Джекман
“У меня потрясающий брак”

стр.20-21

Рита Ора стр.16-17

Звезда из косовских беженцев

**ЭФФЕКТИВНО!
ЭКОНОМИЧНО!
БЕЗВРЕДНО!
ЭКОЛОГИЧНО!**

СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ИЗ ГЕРМАНИИ!



dalli



Стиральные средства **dalli** поставляются непосредственно из Германии и имеют множество неоспоримых преимуществ: **ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЭКОНОМИЧНОСТЬ:** они примерно в 2,4 раза интенсивнее обычных стиральных средств. 3,12 кг порошка **dalli** успешно заменяют около 7,5 кг обычных порошков.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ: они активно отстирывают уже при 20 °C, что позволяет уменьшить потребление энергии. **БЕЗВРЕДНОСТЬ:** они имеют прекрасные дерматологические показатели и признаны практически безобидными при контакте с кожей. Обладая превосходными стирающими свойствами, они бережно воздействуют на бельё и не допускают его повреждений.

☎ 5 99 233 517 • mydalli.tour-vip.de

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

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



НЕППИ БИЧКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

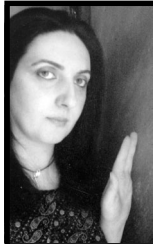


ЯСНОВИДЯЩАЯ НАТАЛИ



ПРЕДСКАЗАНИЯ ПО КАРТАМ
ТАРО И ФОТО,
ОЧИЩЕНИЕ АУРЫ.

Тел.: 593-507-154.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedlidze

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

Тел.: 5.93-200-223



ЮБИЛЕЙ КНИГИ РЕКОРДОВ ГИННЕССА

В этом году книге рекордов Гиннеса исполнилось 60 лет. С момента первого опубликования в 1955 году она стала настоящим издательским феноменом с реализацией 132 млн. копий в более чем 100 странах мира. Представляем некоторые достижения из книги рекордов Гиннеса за 2016 год.

Берти — самая быстрая черепаха в мире, разогнавшаяся до скорости 28



сантиметров в секунду.

9-летний бигль, по кличке Пурин, стала рекордсменом по числу мячиков, пойманных лапами — 14 за минуту.

Китайские спортсмены Сунь Минмин и Сюй Янь — самая высокая супружеская пара. Их суммарный рост составляет рекордные 423,47 сантиметра. Минмин — баскетболист, а Янь — гандболистка.

FORBES ОБЪЯВИЛ САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ ПЕВИЦ

Американский журнал **Forbes** опубликовал ежегодный рейтинг самых высокооплачиваемых певиц мира.

На первой строчке — американка Тейлор Свифт, которая в 2016 году заработала 170 миллионов долларов, большую часть прибыли ей принес стартовавший в мае 2015 года концертный тур «1989». Помимо этого, Свифт хорошо заработала на съемках в рекламе. Второе место — у британской исполнительницы Адель, ее доход по итогам года — 80,5 миллионов долларов. Больше всего денег она заработала на



продажах альбома «25» и концертной деятельности.

Третья — Мадонна с 76,5 миллионами долларов, львиную долю прибыли ей принес гастрольный тур Rebel Heart («Мятежное сердце») в поддержку одноименного студийного альбома. В 2013 году в этом рейтинге она была первой. Также в первой десятке Рианна (75 миллионов долларов), Бейонсе (54 миллиона долларов), Кэти Перри (41 миллион), Дженнифер Лопес (39,5 миллионов), Бритни Спирс (30,5 миллионов), Шанайя Твейн (27,5 миллионов) и Селин Дион (27 миллионов).

ДЕТИ АНДЖЕЛИНЫ И БРЭДА НЕ ХОТЯТ ЖИТЬ С МАТЕРЬЮ

Ситуация вокруг развода Анджелины Джоли и Брэда Питта все больше усложняется. Пока адвокаты пытаются прийти к соглашению по поводу опеки над шестью биологическими и приемными чадами семейства, сами дети тоже начали принимать разные стороны в конфликте. Как стало известно, не все шестеро детей актеров согласны остаться с Анджелиной.

Как минимум трое из шестерых наследников Питта и Джоли, заявили о своем желании жить с Брэдом: речь идет о 12-летнем Паксе Тьене и 10-летней Шило. Восемилетние близнецы Нокс и Вивиен пока слишком малы, чтобы принимать подобные решения, а 11-летняя Захара пока что не определила свою позицию.

Что же касается 15-летне-



го Мэддокса, то он принципиально не желает жить с отцом. Это и не удивительно, ведь именно с конфликта старшего из детей пары с Брэдом и началась ссора Анджелины с Питтом, приведшая к решению о разво-

де. Как утверждают, в пылу перепалки Мэддокс заявил Питту: «Ты не имеешь права указывать, что и как мне делать — ты мне не отец!» По всей видимости, это был обычный бунт подростка, который «завелся» и решил на-

помнить, что Питт и правда не его родной, а приемный отец. Но Брэд, услышав это, потерял самообладание и ситуация вышла из-под контроля...

Между тем, Питт пока продолжает бороться за детей. На днях он, спустя полтора месяца после заявления Джоли, решил, наконец подать свою встречную петицию, в которой потребовал совместной опеки над детьми. В настоящее время опека, согласно временной договоренности сторон, полностью принадлежит Джоли, а Питт имеет право только изредка посещать их, причем в присутствии консультанта-психолога. А если расследование компетентных органов приведет к выводу, что Питт виновен в плохом обращении с детьми, он рискует потерять даже это право...

МЭРИЛ СТРИП ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА «ЗОЛОТОГО ГЛОБУСА 2017»

Актриса получит спецпремию «Золотого глобуса» за вклад в мир развлечений.

Одна из самых наиболее часто номинируемых актрис на премию «Оскар» Мэрил Стрип в этом году снова будет отмечена наградой. Правда, на сей раз ей вручат не «Золотого глобуса», а специальный «Золотой Глобус».

Американская звезда выдвинута на соискание специальной премии Сесилия Б. Де Милля с формулировкой «за выдающийся вклад в мир развлечений».

Сообщается, что 74-я ежегодная церемония вручения «Золотого глобуса» состоится 8 января 2017 года. Номинанты премии будут объявлены 12 декабря.

Справка: Мэрил Стрип начинала свою актёрскую карьеру в театре; в 1971 году она сыграла в спектакле по пьесе Тирсо де Молина «Севильский обольститель». Кинодебют Стрип состоялся в 1977 году с выхо-



дом на широкие экраны мелодрамы Фреда Циннеманна «Джулия». Первую номинацию на «Оскар» актриса получила за роль Линды в военной драме Майкла Чимино «Охотник на оленей», первую статуэтку — за роль супруги главного героя в социальной драме «Крамер против Крамера».

Стрип — трёхкратная обладательница премий «Оскар» (с 19 номинациями — больше, чем у любого другого актёра или актрисы в истории кинематографа), «Спутник», двукратный лауреат премий BAFTA, Гильдии киноактёров США и «Эмми», восьмикратная обладательница премии «Золотой глобус» (с 29 номинациями; абсолютный рекорд за всю историю существования премии) и владелица именной звезды на Голливудской «Аллее славы». Помимо самых авторитетных кинопремий, Стрип является призёром двух крупнейших кинофестивалей мира — Каннского (1989) и Берлинского (2003).

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Общеукрепляющие средства восстановят после длительных нагрузок и частых стрессов

Недостаточный отдых, чрезмерные и длительные нагрузки часто приводят к хроническому утомлению. В итоге, страдает нервная система. В такой ситуации вся моя семья использует общеукрепляющие средства, рецептами которых хочу поделиться с читателями.

Измельчите 1,5 стакана ядер грецких орехов. Сварите на пару и разомните 100 г чеснока. В кофемолке смелите 10 ст. ложек семян укропа. Все тщательно перемешайте и к смеси добавьте 1 кг меда. Принимайте по 1 ст. ложке через 2 часа после еды.



Смешайте по 5 ст. ложек сухой измельченной травы базилика и тысячелистника, залейте 1 л кагора, настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 100 г после еды 3 раза в день. Курс лечения - 10 дней.

Раздражительным людям полезно пить настой из семян кинзы: 1 чайн. ложку семян залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 2 недели.

Е. Васенина.

Разминала шарики снежнотродника и на ночь смазывала экзему

Есть такой декоративный кустарник под названием снежнотродник. Осенью на нем появляются белые шарики величиной с горошину. Когда наступают морозы, они замерзают и становятся твердыми. В это

время их надо собирать и хранить в морозильнике в полиэтиленовом пакете. У меня была экзема между пальцами. Для лечения брала несколько шариков, разминала и на ночь смазывала больные места.

Через 2 недели экземы не стало, а когда появилась вновь, я опять доставала из морозилки белые шарики. Да, ягоды эти ядовиты, поэтому пользоваться ими надо с осторожностью.

А. Горбушина.

ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО ВЫПЕЙТЕ, А СКОРЛУПУ ЗАЛЕЙТЕ ЛИМОННЫМ СОКОМ

После холодной зимы у мужа и внучки начались проблемы с глазами: сильно упало зрение. Случайно попала замечательная польза перепелиных яиц, и мы решили воспользоваться парой рецептов.

Выпив утром одно перепелиное яйцо, залейте чистую скорлупку 1/4 чайн. ложки сока лимона и оставьте на сутки. На следующее утро сок взболтайте, добавьте 100 мл воды, 1/2 чайн. ложки меда и 2 сырых перепелиных яйца. Взбейте все венчиком и выпейте. Курс лечения - 3 месяца. У внучки и мужа за лето зрение поправилось, стало лучше, чем было. Не пейте только что свеженное перепелиное яйцо.

Перепелиные яйца полезны при неврозах, заболеваниях сердца (в них нет холестерина), почек, печени, при бронхиальной астме, анемии, туберкулезе, сахарном диабете. По-

могут они и страдающим головокружениями, куриной слепотой, светобоязнью. Курс лечения - не более 2-3 месяцев без перерывов. Яйца употребляйте сырыми за 30 минут до завтрака, запивая водой. Беременным рекомендуется съедать от 2 до 4 перепелиных яиц в день.

А вот наш любимый рецепт для укрепления костей, иммунитета, для поддержания жизненного тонуса. В высокой банке, соком от 10 лимонов залейте 50 хорошо вымытых перепелиных яиц. Накройте марлей и поставьте в теплое место на 30 дней. Затем яйца с соком протрите через сито, а скорлупу выбросьте. Добавьте 1 стакан коньяка и поставьте в холодильник. Принимайте по 50 г 1 раз в день за полчаса до еды, пока не закончится лекарство. Через месяц, при желании, лечение можно повторить.

О. Улискова.

Рецепты народной медицины

От полиартрита - ромашковое масло

П риступы ревматических болей, полиартрита поможет снять ромашковое масло. Залейте 4 ст. ложки соцветий ромашки аптечной 0,5 л оливкового или кукурузного масла, настаивайте на солнце 3 суток. После этого держите 3 часа на водяной бане, не допуская, чтобы масло закипело. Процедите, остатки отожмите. Используйте для растираний и компрессов.



При тромбозе - "хмельная" мазь

С мешайте по 1 ст. ложке перетертых в порошок сухих шишек хмеля, несоленого свиного сала и свежего сливочного масла. Осторожно, начиная снизу и до колен, втирайте мазь в набухшие вены, а на ночь делайте с ней на проблемные места компресс. Днем опять натирайте вены мазью. Лечитесь так 2-3 недели. При необходимости через 6 месяцев курс можно повторить.



Дубовая настойка от паховой грыжи

Наполните доверху 3-литровую банку корой дуба, залейте полностью кагором и оставьте на 1 месяц в шкафу. После этого, смочите вечером в настойке кусок красной ткани и наложите ее на грыжу. Прикройте полиэтиленом, обвяжите шерстяным платком и оставьте компресс до утра. Делайте такие компрессы каждый вечер, пока настойка не кончится.

Днем к месту грыжи прикладываете медную пластину и ходите с ней целый день.





Диабет сокращает жизнь

14 ноября на планете отметят Всемирный День борьбы с диабетом. Сегодня в мире более 300 миллионов больных этим недугом. К сожалению, столько же находится в группе риска. По сообщению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сахарный диабет занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

бель приводит к абсолютному дефициту этого гормона. Такой диабет чаще обнаруживают в детском или подростковом возрасте. По современным представлениям, развитие заболевания связано с вирусной инфекцией, неадекватной работой иммунной системы и наследственными причинами. Но наследуется не сам сахарный диабет, а только предрасположенность к нему. Так, в семье, где отец страдает диабетом первого типа, вероятность развития заболевания у ребенка – 5-10 процентов. А если таким типом больна мать, риск наполовину меньше.

Основная масса больных (около 95 процентов) – со вторым типом диабета, который развивается после 30-40 лет у людей, имеющих избыточный вес. Лишний вес ухудшает течение болезни, затрудняет нормализацию сахара в крови, что часто приводит к различным осложнениям, в том числе к поражению сосудов, почек. При втором виде диабета поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но клетки организма не могут правильно на него реагировать, их чувствительность к инсулину снижена. Из-за этого глюкоза не может проникнуть в ткани и накапливается в крови, что в дальнейшем пагубно действует на клетки, которые вырабатывают инсулин. Надо отметить, что к обоим видам сахарного диабета сегодня во всем мире уделяется особое внимание.

- Какие признаки свидетельствуют о боль-

шом повышении сахара в крови?

- Сухость во рту, жажда, частое мочеиспускание, слабость, повышенный аппетит, зуд, плохое заживление ран. А выраженный недостаток инсулина в организме может стать причиной диабетической комы, тяжелого состояния с потерей сознания, опасного для жизни.

Надо учесть, что классические признаки диабета – жажда, сухость во рту, кожный зуд, увеличение объема выделяемой мочи, похудение, нарушение зрения – проявляются не в начале заболевания, а лишь когда недостаточность инсулина принимает серьезный характер. Чтобы можно было своевременно начать лечение, каждому человеку после 45 лет необходимо раз в год сдавать анализ для определения уровня глюкозы в крови натощак. Если же человек входит в группу риска, то данный анализ нужно проводить чаще.

- А кто в группе риска?

- Практически все люди с избыточной массой тела, которые ведут малоподвижный и малоактивный образ жизни. Поэтому имеет смысл периодически, хотя бы раз в полгода сдавать анализы на уровень сахара в крови, уровень холестерина, а также контролировать артериальное давление. Это позволит не пропустить первые признаки грозных заболеваний – диабета и проблем с сердцем и сосудами.

Не заболеть диабетом помогает диета, ограниче-

ние углеводов и калорий, чтобы не нагружать поджелудочную железу и не толстеть. При этом важно питаться разнообразно, 5-6 раз в день, по возможности как можно больше есть отварной пищи и блюд, приготовленных на пару и в духовке. Учтите, к резкому повышению уровня глюкозы в крови приводят продукты: белый хлеб, булочки, сладости, пиво, квас, кока-кола, лимонад, сладкие соки, белый рис, животные жиры.

В разумных количествах можно употреблять ржаной хлеб и изделия из муки грубого помола, свеклу, морковь, зеленый горошек, изюм, ананас, банан, абрикос, киви, картофель. Как говорится, для диабетиков открыт зеленый свет на капусту, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, вишню, сливы, груши, зеленый салат, отварное мясо и рыбу.

Умеренное употребление алкоголя снижает заболеваемость сахарным диабетом второго типа. Контролируйте вес. Именно ожирение провоцирует начало диабета. Посильные физические нагрузки необходимы ежедневно. Конечно, следите и за артериальным давлением.

- Можно ли полностью вылечить сахарный диабет?

- К сожалению, нет. И вместе с тем, при помощи современных средств вполне реально обеспечить больному хорошее состояние и трудоспособность, предупредить серьезные осложнения. Для этого необходимо, чтобы сам больной принимал активное участие в лечении, не допуская резких колебаний сахара в крови. Вот почему так жизненно важен самоконтроль за его уровнем, проводимым в домашних условиях.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Термин «диабет» впервые ввел римский врач Аретеус. В 1776 году английский врач Добсон выяснил, что сладковатый вкус мочи больных связан с наличием в ней сахара и с этой даты диабет, собственно, и стал называться сахарным диабетом. А в 1921 году удалось уже получить первый инсулин для лечения недуга.

Если не уделять этому заболеванию должного внимания, а тем паче игнорировать его, можно столкнуться с развитием крайне неприятных осложнений. Последствия диабета – поражение сердца, сосудов, зрения, почек, ног. Можно ли их предотвратить? Да, если следить за собой, нельзя пускать болезнь на самотек. Очень часто диабет начинается совсем незаметно, и человек узнает, что болен совершенно случайно, сдав анализ крови на сахар.

Мы беседуем с ведущим эндокринологом Тбилисской лечебно-профилактического центра №3 **Ириной БЛУАШВИЛИ.**

- Госпожа Ирина, по механизму развития диабета, какие его формы выделяют?

- Существуют две разновидности болезни, которые при определенной схожести имеют существенные отличия. Сахарный диабет первого типа – состояние, при котором по какой-либо причине гибнут бета-клетки поджелудочной железы. Именно эти клетки вырабатывают инсулин, а их ги-

КАК ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ?



? Недавно купила электронный тонометр. Измеряю давление, но каждый раз он показывает разный результат. В аптеке сказали - аппарат исправен. Как правильно им измерять давление?

Галина Симакова.

Отвечает Ольга Кузнецова, семейный врач, д-р мед. наук, профессор.

Лучше измерять давление трижды и итогом считать результаты наименьшего значения. Интервал между измерениями должен составлять 2-3 мин.

Измеряется давление в положении лежа или сидя после 5-минутного расслабления, когда дыхание и сердечный ритм придут в норму. Не рекомендуется

измерять давление после еды, кофе или чая, а также после курения. Необходимо подождать 20-30 минут.

Манжету прибора накладывают на плечо так, чтобы ее нижний край находился примерно на 2-2,5 см выше локтевого сгиба. Нельзя накладывать манжету на одежду или закатывать рукав с образованием плотного валика - результат будет неверным. Советую делать эту процедуру не реже, чем раз в два месяца.



Лечение светом

? У меня дома есть синяя лампа, ее покупала еще моя бабушка. Действительно ли можно лечиться ее светом?

Татьяна.

? Отвечает Вера Кирьянова, физиотерапевт, д-р мед. наук, профессор.

Свет и цвет могут лечить (хромотерапия). Например, излучения рефлектора с синей лампой помогают при воспалении, ожогах, при заживлении порезов, укусов. При облучении красным светом можно приостановить старение организма и развитие остеохондроза, а также снять общую усталость, слабость, вялость, раздражительность. Поможет он и женщинам изменить овал лица не хуже подтяжки. Малые дозы его повышают иммунитет. Приобрести световой прибор можно в специализированных магазинах или обратиться за лечением в клинику, где существует хромотерапия.

С помощью света разных оттенков можно лечить болезни нервной системы, пищеварительного тракта, мочеполовой системы, вплоть до бесплодия. Кстати, этим способом проводят и профилактику болезней. Так, медицинские кабинеты регулярно облучают ультрафиолетом - он уничтожает бактерии. Светом и цветом лечится и головная боль. Воздействие осуществляется контактно на шейно-воротниковую зону с захватом проекции трапециевидных мышц. Продолжительность процедуры составляет 8-10 минут. Курс лечения - 10 ежедневных процедур с перерывами на выходные дни. У пациентов, получающих светолечение, отмечается более быстрое купирование неврологической симптоматики, а также интенсивное снижение уровня боли.

Частые ангины. Удалять ли миндалины?

? Я часто болею ангиной. Сейчас у меня маленький ребенок. Очень боюсь заразить малыша! Может быть, мне стоит удалить миндалины?

Марина Коваленко.

Отвечает Сергей Рязанцев, лор, д-р мед. наук, профессор.

Ангина передается воздушно-капельным путем. Так что, вам надо осторожнее общаться со

своими домашними и, тем более, с малышами. Некоторые пациенты решаются на удаление миндалин. Однако, миндалины являются пограничной заставой от инфекции, которая может распро-

страниться на весь организм. С другой стороны, если они уже не только не выполняют этой функции, но и сами стали источником инфекции, то их лучше удалить. Но ответ на этот вопрос сможет дать только ваш лечащий врач. Вам же советую поменьше контактировать с ребенком во время заболевания.

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦИСТИТА САМОСТОЯТЕЛЬНО?

? При частом мочеиспускании, цистите многие начинают самостоятельно принимать антибиотики. А помогут ли при этом заболевании травы и теплые ванны?

Тамара П.

Отвечает Сальман Аль-Шукри, уролог, д-р мед. наук, профессор.

Самолечение недопустимо в любом случае! Начнем с того, что некоторые люди принимают за цистит просто частое мочеиспускание. А признаками болезни являются не только учащение мочеиспус-

кания, но и боль при нем, изменения в анализе мочи. Поэтому, диагноз может поставить только врач. Принимать антибиотики самостоятельно не рекомендуется. А вот грелка или теплые ванны при цистите помогают. Полезно также обильное питье - чай, морс, компот. Однако травяные отвары толокнянки, брусничных листьев и другие можно применять только как дополнение к лечению, прописанному врачом.



На каждый день

Мойте руки правильно и приучите к этой процедуре малышей. Для качественного мытья рук недостаточно провести по мылу мокрой ладонью. Мыло нужно взять в руки или выжать полную дозу из дозатора и тщательно намыливать их со всех сторон в течение 20 секунд. После этого еще 40 секунд надо смывать пену под струей теплой воды. А затем еще раз повторить все сначала.



ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Работа за компьютером, отдых перед телевизором и плохое освещение, очевидно, вредны для глаз. Исключить эти факторы мы вряд ли сможем, а вот уменьшить их воздействие не так уж и сложно.

Статистика неумолима: по данным, каждый второй человек испытывает проблемы со зрением. Большинство даже не обращает внимания на начинающуюся близорукость или дальнозоркость, а уж о том, как предупредить заболевания глаз, и вовсе думают лишь единицы. Ирина Лещенко, врач-офтальмолог высшей категории, эксперт по контактным линзам Асивие отмечает: «Одна из самых актуальных причин снижения зрения - долгая работа с цифровыми устройствами. При общении с гаджетами мы реже моргаем, в результате чего, слезная пленка подсыхает и перестает защищать глаза от внешних воздействий. С этим помогают справиться увлажняющие капли, но ими, увы, пользуются немногие. Многие недооценивают и последствия от УФ-излучения. Даже темные очки не защищают глаза на 100%, ведь периферийные лучи, отражаясь от стекол, попадают прямо в глаза, повреждая роговицу, хрусталик и сетчатку».

И, наконец, важно помнить о том, что с возрастом зрение начинает ухудшаться практически у всех. Одно из самых распространенных заболеваний - пресбиопия. Это возрастная дальнозоркость, при которой хрусталик глаза теряет эластичность. Читать вблизи становится сложно, очертания букв расплываются и теряют четкость. Печально, но избежать этой проблемы не удастся ни одному человеку старше 40 лет. Коррекция оно поддается с помощью очков, линз или хирургического вмешательства.

13 МИЛЛИСЕКУНД мозг обрабатывает полученную зрительную информацию, установили нейробиологи из Массачусетского технологического института. При этом глаз способен передвигаться 3 раза в секунду, а мозг распо-

знает передаваемое ему изображение, обрабатывает его и принимает решение, куда смотреть дальше.

За стеклом

Существует мнение, что очки через какое-то время приводят к ослаблению мышц, отвечающих за дви-

ВЗРОСЛЫМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ РАЗ В ГОД, А ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ – КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ

жение глаз. Ведь чтобы получить максимально четкое изображение через стеклянную линзу, приходится смотреть строго в ее оптический центр. А для разглядывания предметов слева или справа с таким же комфортным уровнем резкости, нужно поворачивать голову вместо того, чтобы задействовать непосредственно глаз. Именно этим некоторые обосновывают свой отказ носить очки при незначительном ухудшении зрения.

ЕСЛИ ВРАЧ ЗАМЕТИТ У ВАС ПРОГРЕССИРУЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ ЗРЕНИЯ, ОЧКИ ПРИДЕТСЯ МЕНЯТЬ РАЗ В ГОД

Ксения Баранова, врач-офтальмолог с ними не согласна: «Правильно подобранные очки тренируют аккомодацию - свойство глаза, позволяющее видеть предметы на разном расстоянии. Это своего рода фитнес для зрения. В

целом же, все зависит от личных предпочтений: если вам достаточно видеть на расстоянии до 1 метра, а резкость не принципиальна, то без очков вполне можно обойтись. Но тем, кто хочет наслаждаться жизнью во всех ее красках и замечать тонкие нюансы, коррекция зрения необходима».

Тренировать глаза, если у вас нет видимых проблем, можно с помощью дифракционных очков - с мелкими отверстиями на фронтальной стороне. За счет увеличения глубины резкости и уменьшения светового потока в сетчатку мышцы глаза расслабляются, а острота зрения повышается. Носить такие очки нужно не больше 50 минут в день, а надевать лучше во время работы за компьютером, просмотра телевизора или чтения. Важно, чтобы комната в это время была хорошо освещена.

Фитнес для глаз

Простейшие упражнения не только помогут остановить ухудшение зрения, но и повысят его остроту. Врач-офтальмолог Ксения Баранова рассказывает: «Самый простой способ снять напряжение глаз - переключать внимание на предметы, расположенные на разном расстоянии от вас, и пытаться разглядеть мелкие детали. Также необходимо чаще моргать: чем реже вы это делаете, тем быстрее пересыхает роговица, от которой напрямую зависит качество зрения».

Не секрет, что на физическое здоровье напрямую влияет психическое состояние человека. На этом прин-

МОЖНО ЛИ "ЛЕЧИТЬ" ГЛАЗА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИМИ СТИМУЛЯТОРАМИ ЗРЕНИЯ?

Известные всем препараты с черникой и другие биодобавки можно принимать только по назначению врача.

В основном, их действие направлено на поддержку витаминного и минерального балансов организма. Это дополнительные средства, и рассчитывать на то, что они повысят остроту зрения, не нужно.



ципе построена модная сейчас техника, получившая название «пальминг». Упражнение для расслабления глаз лучше выполнять в полной темноте. Разотрите ладони, скрестите их у переносицы и закройте ими глаза, стараясь не касаться век. У вас есть целых четыре минуты на то, чтобы подумать о чем-нибудь приятном. Повторяйте упражнение 2-3 раза в день, и в течение месяца зрение должно ощутимо улучшиться. Секрет техники прост: пока вы спокойно сидите в темноте и думаете о хорошем, глазные мышцы максимально расслабляются, а эндорфины, которые вырабатывает организм, усиливают лечебный эффект.

Диета для глаз

Для улучшения (или сохранения) зрения нужно следить за

тем, чтобы в рационе было достаточно продуктов, богатых витаминами А, В и С и цинком.

Овощ номер один для глаз - это морковь. Ее лучше всего добавлять в салаты, заправленные сметаной или оливковым маслом. Так витамин А, стимулирующий кровоснабжение сетчатки, полностью усвоится организмом.

Витамины группы В уменьшают вредное влияние некоторых аминокислот на сосуды, предупреждают старение сетчатки и снижают риск развития катаракты, глаукомы, конъюнктивита и куриной слепоты. Ищите запасы этого витамина в яичных желтках, печени, бобовых, белокочанной капусте, сливочном масле, ростках пшеницы и молочных продуктах.

Витамин С отвечает за тонус мышц глаза и восстановление ро-

говицы. Им богаты черника, цитрусовые и зелень. Ягоды, кстати, не теряют свою полезность и в замороженном виде.

Еще, наконец, цинк - минерал, предупреждающий возникновение близорукости и помогающий глазам быстро и безболезненно адаптироваться к темноте. Запасы цинка ищите в болгарском перце, свекле и тыквенном семечке.

Узнать больше

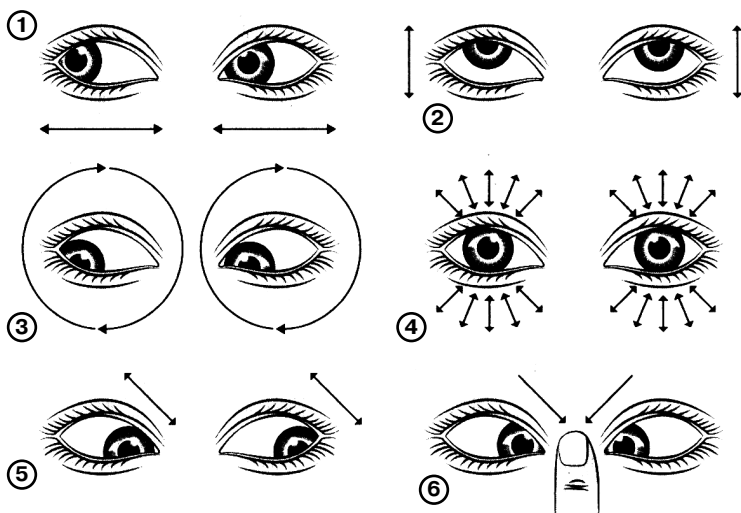
✓ Уильям Г. Бейтс. «Улучшение зрения»

✓ Мартин Суссман. «Программа улучшения зрения»

✓ Вадим Воля. «Про-Зрение, или как я избавился от очков за 7 дней»

✓ Стереокартинки для тренировки зрения <http://fit4brain.com/9032>

5-МИНУТНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ГЛАЗ



☀ Плавно переведите зрачки слева направо и обратно. Чем больше амплитуда - тем эффективнее (рис. 1).

☀ Медленно подвигайте зрачками (и веками) вверх-вниз (рис. 2).

☀ Опустите веки и вращайте зрачками по кругу: сначала по часовой стрелке, затем - против. Это упражнение улучшает кровоток в тканях глаза и снимает усталость (рис. 3).

☀ Сильно зажмурьтесь, а затем широко откройте глаза - и так 5 раз (рис. 4).

☀ Двигайте зрачками по диагонали: сначала посмотрите в левый верхний угол, затем опустите взгляд в правый нижний. Расслабьте глаза и поморгайте. Повторите упражнение, начав с правого верхнего угла (рис. 5).

☀ Положите палец на переносицу и смотрите на него в течение секунды, сведя глаза вместе. Затем верните их в исходное положение. Повторите 5 раз. Если закружится голова, снизьте скорость движения глазами (рис. 6).

→ Ранним утром, с 6.00 до 9.00, избегайте стрессовых нагрузок, так как сердечно-сосудистая система в это время уязвима. Также, не перегружайте организм тяжелой пищей, к которой можно отнести и крепкий кофе. Он, конечно, бодрит, но повышает тонус сосудов и может усиливать сердцебиение.

→ Часто обострения ишемической болезни случаются в период между 9 и 10 утра. В эти часы артериальное давление снижается, а сердце работает на полную мощность. Не нужно спешить, бежать. Включайтесь в работу постепенно. Совет дачникам: займитесь трудом, который не требует большого физического на-

Сердце, как машина, перегрузок не любит

У меня больное сердце. Врач советует жить с учетом биоритмов. То есть, в какие-то часы сердце можно нагружать, а в какие-то ему нужен отдых. Первый раз об этом слышу...

Л. Базеев.

пряжения, работы наклонясь, переноса тяжестей.

→ С 10.00 до 13.00 можно потрудиться. Сердце работает ритмично, спокойно и готово к нагрузке. На это время планируйте умственную нагрузку, так как мозг работает очень активно.

→ С 13.00 до 15.00 устройте себе перерыв или минимум нагрузок. Если сердце больное, можно немного вздремнуть.

→ 15.00-18.00 - второй пик активности. Можете

приступать к тем делам, которые нужно закончить сегодня. Силы возвращаются, повышается работоспособность, а сердце готово к нагрузке.

→ Начиная с 18.00 и до 23.00 энергия опять идет на спад. Можно прогуляться, выполнить несложную работу по дому, но не перенапрягаться. Сердце будет благодарно, если вы отправитесь в постель до полуночи, так как именно в

22.00-23.00 организм нуждается в отдыхе.

P.S. Для любителей ночного образа жизни: в период с 2.00 до 5.00 утра сердце снабжается минимальным количеством крови, поэтому, очень уязвимо. Сердечные приступы и гипертонические кризы чаще всего случаются именно в это время. Поэтому, не засиживайтесь допоздна! Для профилактики примите назначенное врачом лекарство именно перед сном, чтобы снизить риск ночных проблем.

А. Середа, кардиолог, кандидат медицинских наук.

Не кричите!

Когда вы повышаете голос на ребенка, разрушаете доверительное отношение к вам, раните его самолюбие и пугаете. В таких случаях ребенок плачет и огрызается или прячется и замыкается. Как этого избежать? Разрешите малышу останавливать вас. Он может поднимать руку в знак протеста или закрывать уши, главное, чтобы вы считывали сигнал. Выдохните, успокойтесь и скажите: «Спасибо, что посигналил». Говорите о своих чувствах: «я расстроена», «я обижена», но не «ты расстроил», «ты обидел», - так вы только отдадите ребенка от себя.

КРАСИТЕЛИ ДЕЛАЮТ ДЕТЕЙ ПСИХАМИ

Говорят, что пищевые красители негативно влияют на психику малышей. Это правда?

И. Карманова.

Это правда. К сожалению, подкрашивают большинство детских продуктов. Доказано, что красители способствуют раз-

витию у детей агрессивности, неусидчивости. Ребятишкам трудно сконцентрировать внимание на учебе. Они становятся не-

управляемыми, впадают в истерики. Старайтесь не покупать малышам продукты с красителями. Обнаружить их можно, если будете внимательно читать состав продуктов на этикетке.

КАК ВЫЧИСЛИТЬ НЕПРАВИЛЬНЫЕ КРАСИТЕЛИ

Цвет	Краситель	Где применяют
Желтый	Тартразин, E102	Конфеты и все кондитерские изделия, мороженое, напитки, газировки
	Солнечный закат, E110	Конфеты и все десерты, мороженое, напитки, лосось, креветки
Красный	Азорубин (кармуазин), E122	Конфеты и кондитерские изделия, мороженое, напитки, пудинги, десерты, фруктовые консервы и т. д.
	Понсо 4R (пунцовый 4R), E124	Конфеты и все кондитерские изделия, мороженое, напитки, пудинги, десерты, фруктовые консервы, продукты из рыбы и т. д.
	Красный очаровательный AC (Аллюра красный AC). E129	Конфеты и все кондитерские изделия, напитки.

У внучки был плохой аппетит

У внучки был очень плохой аппетит. Чтобы накормить ее, требовалось столько сил и терпения! Но знакомая научила, как справиться с этим. Я готовила 2 настоя и чередовала их. Заваривала 4 чайн. ложки ягод малины в термосе 2 стаканами кипятка, настаивала несколько часов. Малышка пила настой по 1/2 стакана перед едой. Или 8 чайн. ложек сухой измельченной травы мелиссы заливала 3 стаканами кипяченой воды, настаивала 4 часа. Давала внучке по 1/2 стакана за полчаса до еды. Уже не пом-

ню, сколько дней внучка пила эти настои, но в скором времени появился аппетит.

О. Лыкова.

Полынь избавила внучку от лямблиоза

После 2 лет у малышки определили лямблиоз. Она была очень слабой, плохо ела, иммунитет снизился. В больнице ее замучили уколами, 4 суток внучка лежала с повышенной температурой, не ела, не пила. Дома мы начали давать ей кисломолочные продукты, гранаты, соки.

Но помоги нам народный рецепт. В мае я собрала свежей полыни и

приготовила настойку (траву нужно собирать обязательно в мае, тогда она будет намного эффективнее). Залила 10 ст. ложек измельченной полыни 0,5 л водки и настаивала 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Применяли настойку так: 1 или 2 капли разбавляла водой и давала ребенку утром натощак и вечером перед сном. Полынь очень горькая, поэтому, внучка вначале набирала в рот воды, потом пила средство и опять запивала водой. Но потом привыкла, не стала запивать водой. Так лечились полынью 3 месяца. После анализа лямблий не обнаружили.

И. Рохмирова.



Гипотиреоз у малыша - это опасно?

Подозрения - это еще не диагноз. Чтобы их подтвердить или опровергнуть, проводятся контрольные исследования концентрации гормонов (ТТГ, свТ4) в сыворотке крови. Если окажется, что гормоны щитовидной железы на пограничном уровне, ребенок будет находиться на диспансерном наблюдении: раз в 3 месяца нужно будет сдавать

После скрининга, проведенного в роддоме, у нашего малыша подозревают врожденный гипотиреоз. Участковый педиатр срочно направил на повторные анализы. Насколько опасно это заболевание и как его лечат?

Елена.

анализы на гормоны и по-сещать детского эндокринолога. Если же повторный анализ покажет, что обнаружена полная или частичная недостаточность гормонов щитовидной железы, вам назначат лече-

ние препаратами, которые восполняют их нехватку.

Начинать лечение нужно в первый же месяц. Если оно запаздывает, дефицит гормонов щитовидной железы приводит к отставанию в развитии, снижению интеллекта,

задержке роста. После начала лечения проводятся контрольные анализы крови через 1,5 месяца и далее - по назначению врача. По результатам анализов дозировка препарата может корректироваться. До года с малышом придется регулярно ходить не только к эндокринологу, но и к неврологу и, конечно, к педиатру. При правильно подобранном лечении ребенок может расти и развиваться так же, как его здоровые сверстники, и вести обычный образ жизни.

Думаете, сахарный диабет появляется у тех, кто сахар ест ложками? И шоколад на обед и на ужин? Нет же! Не всем сладкоежкам нужно отказываться от сладкого. И не всегда здоровы те, кто совсем равнодушен к шоколаду. Болезнь с таким сладким названием весьма коварна. Неплохо бы узнать, как она начинается.

Хочется день подсластить?

Все начинается с детства

Когда очень хочется сладкого, это не всегда значит, что человек хочет «подсластить» свой день. Такое желание можно назвать вполне здоровым после тяжелых физических и умственных нагрузок на организм, долгой ходьбы, если вы не позавтракали.

Больных диабетом I типа становится все больше, и все чаще это дети. Эндокринологи считают, что сахарный диабет провоцирует искусственное вскармливание младенцев (грудное молоко матери защищает ребенка от диабета, а коровье, наоборот, вызывает его развитие). Никуда не деться и от наследственности.

Самое время бить тревогу

Ребенок обычно заболевает остро, чаще после вирусных инфекций, стрессовых ситуаций. Если появилась постоянная жажда, нездоровый аппетит, ваше чадо то и дело бегаёт в туалет по-маленькому и резко худеет - самое время начинать бить тревогу и отправиться на прием к врачу. Это симптомы сахарного диабета I типа.

Диабет II типа тоже набирает темпы. По заболеваемости в мире он уже на втором месте. Как правило, это связано с ожирением. Слишком много наши дети едят сладостей и мало двигаются. Многие не завтракают, а вместо хорошего обеда перекусывают кондитерскими изделиями. А вот вечером, придя домой, «отводят душу». Это и есть самый короткий путь к ожирению. Ведь возникновение сахарного диабета II типа

провоцируют как раз изделия из белой муки и любая излишне жирная пища.

Вывод здесь очень простой

Чтобы уберечь себя от диабета II типа, нужно всего лишь соблюдать правильный режим питания, не переедать, вести активный образ жизни и следить за своим весом. А, если в семье имеются родственники больные сахарным диабетом, раз в год сдавать кровь на уровень сахара.

Симптомы диабета I и II типов

- ✓ Частое и обильное мочеиспускание и чувство неутолимой жажды.
- ✓ Резкая потеря веса, но не аппетита.
- ✓ Онемение и покалывание в конечностях, тяжесть в ногах, головокружение.
- ✓ Слабость и усталость, быстрая утомляемость.
- ✓ Нечеткость зрения.
- ✓ Снижение половой активности, потенции.
- ✓ Медленно заживают раны.
- ✓ Низкая температура тела.

Признаки диабета у мужчин не намного отличаются от женщин. Разве, что женщины чаще страдают молочницей.

Если заболевания избежать не удалось, самое главное - не падать духом и сделать все, чтобы лечение началось своевременно и было правильным. Шприцы-ручки позволяют сделать укол инсулина в любое время и в любом месте, а инсулиновые помпы - уменьшить количество уколов.

А. Уткина, эндокринолог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

☛ Человек, болеющий раком, живет дольше, если он находится в домашних условиях, а не на больничной койке. Больничные условия, унылая палата, стоны рядом лежащих пациентов, которым еще хуже... Люди теряют веру в себя и силы бороться с заболеванием, съедающим организм изнутри. Те же, кто находится дома, продолжают жить, наслаждаясь каждым днем.

☛ Солнцезащитными кремами нужно правильно пользоваться. Когда такой крем втирают в кожу, его защита становится практически нулевой. Если крем наносят так, что на коже образуется беловатая пленка, солнцезащитная косметика работает как мощный щит.

☛ Во время смеха от мышц лица идут особые импульсы, снимающие напряжение нервной системы и влияющие положительно на работу головного мозга. Даже, если выдавливать из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает - и на душе становится легче.

БОЛЯЧКА НА ГУБЕ, И НЕ ТОЛЬКО



Ее развитие провоцируют курение, злоупотребление загаром, радиация.

Кератоакантома - это доброкачественная опухоль. После криодеструкции (то есть, ее удаления при помощи вымораживания жидким азотом) на лице, открытых частях тела, предплечьях и конечностях эти наросты на коже появляются снова. Редко они встречаются на небе, щеках, губах, носу или под ногтями. В 6% случаев кератоакантома, если не лечится, перетекает в плоскоклеточный рак. Это образование имеет вид куполообразного узла от серо-красного до синего оттенка. Центральная часть опухоли заполнена роговыми массами, а по краям она возвышается над уровнем кожи.

Кератоакантома быстро растет, достигая больших размеров в течение нескольких дней или недель. Ее развитие провоцируют курение, злоупотребление загаром, постоянное воздействие на кожу дегтя и минеральных масел, снижение иммунитета, радиация, механические травмы, генетическая предрасположенность, вирусные инфекции, например папиллома-вирус.

Начинается развитие кератоакантомы с появления небольшого и постепенно растущего бугорка. На втором этапе опухоль останавливается в росте. Вот когда надо немедленно идти к онкологу-дерматологу, потому, что на третьем этапе, где-то после 6-9 месяцев после возникновения образования, опухоль или исчезнет, оставив после себя рубец, или превратится в плоскоклеточный рак.

Какое лечение рекомендовано при кератоакантоме кожи? Для определения стадии кератоакантомы берут биопсию, и только потом доктор назначает лечение. Поскольку образование способно перерастать в злокачественную опухоль, лучше не медлить. Удаляют кератоакантому лазером, вымораживают жидким азотом, отсекают опухоль хирургическим скальпелем или убивают электрическим током.

Язва на ноге?

✓ Смешайте 60 г несоленого гусиного жира или свиного нутряного сала, 30 г пихтового масла и 10 г мази Вишневого. Смазывайте больные места. Повязки меняйте 2-3 раза в сутки.

✓ Натрите на мелкой терке корень ревеня, просейте через сито и посыпайте язву порошком, предварительно смазав ее пихтовым маслом.

✓ Смешайте свежие куриные яйца и мед (в равных частях) и приложите к больному месту на ночь на салфетке. Сверху накройте листом лопуха (оборотной стороной), закройте целлофаном и забинтуйте до утра.

✓ Перемешайте по 1 части березового сока и водки. Смочите в смеси ватный тампон, приложите к ране, накройте целлофаном и закрепите бинтом.



Если ячмень добавлять в каши, хлеб и супы, то усиливается выработка гормонов, благодаря которым нормализуется аппетит и снижается сахар в крови.

Кое-что новенькое

Китайским ученым удалось пересадить поджелудочные железы свиней людям, страдающим сахарным диабетом I типа. Уже сейчас можно говорить о том, что операции прошли успешно. У одного пациента необходимость в инсулине уменьшилась на 80,5% и у двух других - на 57 и 56%, соответственно. О том, что органы животных можно использовать для трансплантации, говорится давно. Пока ученые пытаются пересаживать органы свиней обезьянам. Известно о бабуине, который уже 2 года живет с донорским сердцем, взятым у свиньи.

УЗЕЛКИ НА ЩИТОВИДКЕ

Узлы щитовидной железы формируются чаще всего после 35-40 лет. У женщин узловой зоб выявляется в 10 раз чаще, чем у мужчин.

1. После операции на щитовидной железе на шее остается рубец. Нет. На смену традиционным операциям приходят новые технологии - эндоскопические операции, после которых на шее не остается рубца. Теперь хирург до щитовидной железы добирается через разрез в подмышечной зоне. Шов при таком вмешательстве едва заметен. И то, лишь в первое время после операции, когда человек полностью раздет и высоко поднимает руку. Через пару недель этого шва вообще не видно.

2. Как долго после твоей операции пациент находится в больнице? Два-три дня. В первые сутки рекомендуется постельный режим, потом пациент потихоньку встает. Пока он находится в отделении, врачи проводят ежедневные перевязки. Каких-то особенных ограничений нет. Разве, что женщинам в первое время не стоит носить бюстгалтер, чтобы не задевать область шва.

3. Бывают ли осложнения после операции на щитовидке и как их избежать? В специализированных клиниках риск повреждений мал - не более 1%. В общехирургических отделениях он немного выше. Поэтому, эту непростую операцию надежнее делать в профильном стационаре у опытного хирурга-эндокринолога. Золотые руки врача и регулярная практика - великая вещь. Но важно и техническое оснащение клиники. Если у врачей в распоряжении есть увеличивающая оптика, специальный гармонический скальпель, спаиватель сосудов и особый «клей» - операция пройдет успешно и без осложнений.

4. Потом человеку все равно придется жить без части или даже всей щитовидки. Какие ждуть трудности и как с ними справиться? Жить без щитовидной железы можно полноценно. Главное - регулярно принимать гормон тироксин. Он замещает функцию щито-

У каждой десятой женщины в возрасте 50 лет нарушается работа щитовидной железы.

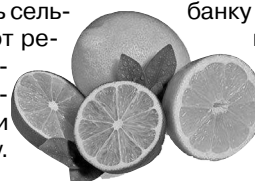


видной железы. Создан синтетический, абсолютно идентичный человеческому гормон щитовидной железы. Его достаточно принимать один раз в сутки с утра, перед завтраком. Это неправда, что при приеме этого гормона женщины полнеют, у них растут волосы на лице. При правильно подобранной дозе тироксин безвреден. Его дозу назначает и потом корректирует врач-эндокринолог, ориентируясь на ваш вес, пол и, разумеется, уровень ТТГ. Анализ на этот гормон после удаления железы нужно сдавать регулярно. Важно, что препарат тироксина нужно принимать строго по инструкции и стараться не пропускать приема. Тогда уровень гормона в крови будет постоянно в норме. Это благоприятно скажется на вашем самочувствии.

В. Марченко, хирург-эндокринолог, кандидат медицинских наук.

Снижает сахар смесь сельдерея и лимонов

Когда у мамы обнаружили сахарный диабет, мы стали искать рецепты народной медицины - не все же лекарства принимать! Теперь одним из замечательных средств, снижающих уровень сахара в крови, считаем смесь сельдерея и лимонов. Может, этот рецепт еще кому-нибудь поможет. Очистите 500 г корня сельдерея и вместе с 6 лимонами пропустите через мясорубку.



Смесь выложите в эмалированную кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на водяную баню. Парьте 2 часа на маленьком огне, не открывая крышку. Полученную массу выложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Этой порции хватает на 2 месяца лечения. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день утром натощак за полчаса до еды.

И. Симонян.

Курение табака - не просто вредная привычка, отнимающая здоровье, но и наркотическая зависимость. Ведь никотин - сильнейший нейротоксин, вызывающий стойкое привыкание сродни героинovому. Избавиться от привычки помогут простые, но действенные приемы.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ 7 ШАГОВ К СВОБОДЕ

Аптечные средства, содержащие никотин, пластыри, жевательные резинки, спреи и др. отчасти могут облегчить состояние во время никотиновой ломки. Однако, и они не гарантируют нужный результат. Разрекламированные электронные сигареты, как выяснилось, не настолько безвредны и далеко не всегда помогают распрощаться с курением. Набор лишнего веса, депрессия, раздражительность, нарушение внимания, бессонница, головокружение, повышение давления, потливость могут ожидать тех, кто пытается бросить курить. Неудивительно, что более 65% борцов с зависимостью уже через несколько недель снова возвращаются к этой привычке. Справиться с никотиновой ломкой будет легче, если действовать строго по плану.

Скажите себе правду!

Первое, что нужно сделать, - признать себе, что вы... зависимы. В противном случае, вы так и будете пребывать в опасном заблуждении, что курение «расслабляет и успокаивает», «помогает думать» и «защищает от набора веса». И рано или поздно снова потянетесь за сигаретой.

Определитесь со сроками

Заранее подумайте, когда ваша жизнь будет менее напряженной, и наметьте день полного отказа от курения на самую удобную дату.

Не многие способны в один день начать новую жизнь. Кому-то легче идти к цели постепенно, каждые 2-3 дня уменьшая количество выкуриваемых сигарет на одну.

Параллельно ограничьте и алкоголь, так как он ослабляет контроль и силу воли. Поэтому, день отказа от сигарет не стоит совмещать с застольями и вечеринками.

Погрузитесь в тему

Книги, статьи, передачи и документальные фильмы о вреде курения поддержат вас в вашем решении. Старайтесь избегать компаний, где много курящих людей, общайтесь с теми, кто ведет здоровый образ жизни.

Важно! Лишая себя чего-то приятного (в данном случае - психологически комфортного «ритуала» курения), нужно что-то приятное принести в свою жизнь. Заранее придумайте занятие, которое компенсирует «потерю». Это может быть рукоделие, тренировки в тренажерном зале или танцы - все зависит от вашего вкуса и фантазии.

Больше пейте!

Чтобы быстрее вывести остатки токсинов из организма, пейте больше негазированной минеральной воды, а также напитки с высоким содержанием витамина С: он является антагонистом никотина. Подойдут различные соки (особенно апельсиновый), настой шиповника, смородиновый, клюквенный и брусничный морсы. Попробуйте пить их через трубочку - втягивание прохладной жидкости напоминает вдыхание дыма, снижая уровень стресса из-за отказа от любимой привычки.

Прекрасно очищают организм некрепкий зеленый чай и цикорий. От кофе и крепкого чая временно откажитесь.

Используйте

натуральные средства

Народные рецепты для подавления тяги к никотину.

✓ **Овсяный отвар.** С вечера 1 ст. л. измельченных зерен овса залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды и оставьте на ночь. Утром прокипятите в течение 5-10 мин., процедите. Пейте как чай.



✓ **Травяной настой.** Смешайте 40 г корня алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи и 20 г травы душицы. 3 ст. л. сырья залейте в термосе 0,5 л кипятка. Дайте настояться 2 ч., процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин. до приема пищи.

✓ **Травяной отвар.** 100 г сухих листьев подорожника и одуванчика варите в молоке в течение 30 мин. Дайте остыть, процедите. Принимайте по 1 ст. л. после каждого приема пищи.

Жуйте и грызите!

Носите с собой семечки (особенно полезны тыквенные), сухофрукты, яблоки. При желании закурить они будут, как нельзя, кстати. Только как следует разжевывайте их: важно не наесться, а занять рот во время «приступа».

✓ **СОВЕТ.** *Весь период, пока вы бросаете курить, употребляйте больше продуктов, содержащих никотиновую кислоту, чтобы уменьшить тягу к курению: картофель, яйца, арахис, хлеб, бобовые. А вот острого, жареного, копченого, соленого избегайте: такие блюда усиливают желание закурить.*

Делайте дыхательную гимнастику

При желании закурить выполняйте дыхательные упражнения: глубокий вдох носом, затем короткая задержка дыхания и далее выдох через рот с небольшим усилием. Повторите 20-30 таких циклов.



КОФЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Считается, что кофе для здоровья не полезен. На самом деле этот напиток оказывает положительный эффект на общее состояние организма, если не превышать его допустимую дозу.

Фосфор. Поддерживает нормальную работу нервной системы, почек, участвует в образовании ферментов и метаболизме. Способствует преобразованию пищи в жизненную энергию и участвует в процессе усвоения витаминов.

Железо. Повышает иммунитет, поддерживает нормальную работу щитовидной железы, принимает участие в образовании гемоглобина.

Кофе рекомендуется пить пожилым людям старше 50 лет, чтобы избежать болезни Паркинсона. Кроме того, доказано, что ежедневное употребление кофе (в пределах дневной нормы) снижает риск заболеть раком, способствует профилактике сахарного диабета 2-го типа и помогает справиться с депрессивными мыслями.

Что считать нормой?

Допустимое количество кофе в день зависит от количества кофеина, которое содержится в одной чашке напитка. Нельзя употреблять более 200 мг кофеина за один раз. 200 мг кофеина - это 3 ч. л. молотого кофе, сваренные в 100 мл воды.

В сутки допустимая доза не должна превышать 400-600 мг.

Правильная добавка

Если добавить к кофе некоторые ингредиенты, то напиток станет не только вкуснее, но и полезнее!

Ваниль. Кофе с натуральной ванилью повысит работоспособность мозга. Кстати, такой напиток можно пить вечером, так как ваниль нор-

мализует сон, расслабляет и снижает напряжение.

Корица. Аромат корицы поднимает настроение, поэтому, кофе с этой добавкой рекомендуется пить людям, страдающим от депрессии, в момент меланхолии и просто плохого настроения. Стоит обратить внимание на корицу, когда вы чувствуете слабость, недомогание, - есть риск заболеть. Напиток придаст вам сил и взбодрит. Кстати, если вы не можете жить без сладкого и при этом мечтаете похудеть, кофе с корицей заменит десерт! Эта добавка снижает тягу к лакомствам, а ее насыщенный вкус имитирует сладость.

Лимон. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, повышает тонус организма и нейтрализует агрессивное воздействие кофеина на сосуды. Лимон в сочетании с кофе ускоряет обмен веществ.

Кардамон. Эта добавка также нейтрализует негативное воздействие кофеина на организм. Пейте кофе с кардамоном при простудных заболеваниях. После чашки такого напитка многие люди отмечают снижение беспокойства и усталости.

Имбирь. Добавив имбирь в утренний напиток, вы почувствуете улучшение самочувствия и настроения. Имбирь повышает стрессоустойчивость, снимает головную боль и восстанавливает силы. Он нормализует пищеварение и способствует улучшению внимания и памяти.

Молоко. Кофе с молоком снижает чувство голода, также он препятствует появлению изжоги.

Давайте договоримся: кофе мы называем не растворимый порошок с некоторым подобием оригинального вкуса, а напиток, сваренный из натуральных кофейных зерен. Именно о таком кофе пойдет речь, и только его мы будем называть полезным.

В чем польза?

Вы будете приятно удивлены, когда узнаете, что кофе богат витаминами и веществами, которые необходимы для здоровья человека.

Витамин РР. Никотиновая кислота способствует нормализации работы нервной системы, снижает уровень вредного холестерина в крови, а также борется с депрессией.

Витамин В₂. Помогает поддерживать остроту зрения и нормальное пищеварение. Кроме того, благотворно влияет на состояние кожи: обеспечивает эластичность, мягкость, тонус.

Кальций. Поддерживает твердость костей и зубов человека. Также важен для нормального обмена веществ.

Натрий. Улучшает кратковременную память, предотвращает тепловой (солнечный) удар.

Матча латте. В порцию эспрессо (1 ч. л. на 100 мл воды) добавьте 1 ч. л. порошка чая матча и 230 мл молока. Японский кофе с антиоксидантами повысит иммунитет и удивит необычным вкусом.

Кофе с мятой и цедрой апельсина. В приготовленный молотый кофе в турке (1 ч. л. на 100 мл воды) добавьте 0,5 ч. л. цедры апельсина и не-

Оригинальные рецепты

Кофейное меню можно разнообразить интересными рецептами. Гурманы останутся довольны!

сколько листочков мяты. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и сразу снимите. Насладитесь ароматом и вкусом напитка!

Сырнй кофе. Сварите крепкий молотый кофе в турке (2 ч. л. на 100 мл

воды). Добавьте в турку 1 ч. л. холодной воды. В отдельной емкости подогрейте 50 мл сливок, но не доводите до кипения. В горячие сливки добавьте 0,5 ч. л. сахарной пудры, 50 г плавленого сливочного

сыра и горячий кофе. Взбейте напиток погружным блендером (10 секунд с большой скоростью). По вкусу напиток похож на подтаявшее мороженое.



Отдыхай!

						Месяц отдыха на курорте							Сальвадор - сюрреалист
Болезне- творная зараза	Цифро- вой ключ		Апарта- менты Патри- кеевны	Киношная улица Капу- цинов			Рико- шет заката		Опасная край- ность			Марат, машущий ракет- кой	
Мужчина, ни разу не изменяв- ший жене							Заготовка для стихо- плета						
Говорят, что его не купишь	Орган самоуправ- ления губернии	Татаро- монголь- ская рять		Волос пшенич- ного копоса		Единица пробега судна Немо			Клятва, данная мона- хом			Алтайский или Краснояр- ский	
							Соревно- вания, кто быстрее						
	Европе- иды или монго- лоиды					Локоть как он есть					Незыб- лемое правило		Толк сде- ланного или сказанного
			Хитрый финт каска- дера				Птица - добыча охот- ника						
								Часть футболь- ного матча					
	Украшение из золотой провода			Имя худож- ника Лирос- мани				Преступ- ник с лицом Белявского	Очисти- тель воздуха или воды		Горная система Сочи		
	Маневр лихача на дороге	Чех, приду- мавший Швейка						Решающая игра чемпио- ната					
Аромат- ный сорт груш	Копия доку- мента		Ярмой наследник титула и капиталов					Царящее в семье вместе с миром		Коллек- тив Тим- мура		Ярида- ние сплаву твер- дости	
						По же ассор- ти							
	Михаил - идеолог анар- хизма		Кавал- ерист из армий Европы				Остров и страна в Азии	Отрица- тельный ответ на просьбу					
							Ревнивец, убивший Зем- фиру	Ненастье с мол- ниями					
	Воин- ское звание Конева	Шелк с цветowymi пере- ливками		Киану "на гребне волны"	Предок современ- ного бельгийца					Голосо- вой нюанс монолога		Погон- щик оленьей упряжки	
	Джордж - звезда Голли- вуда							Нападение по приказу коман- дира					
						Вся обслужи- теля							
	Самый известный коммунист Франции		Потомок через поколе- ние					Думал, да в суп попал					
						Ив- парфю- мер				Попугай с длин- ным хвостом			

☺ ☺ ☺

Сидит ворона на дереве,
во рту сыр. Под деревом
лиса бежит:
- Ворона, ты на выборы
пойдешь?
- Нет!!!
Сыр выпадает. Ворона
сидит и думает: "Если бы я
сказала "да", что-нибудь
изменилось бы?"

☺ ☺ ☺

Если не хотите портить с
человеком отношения - не
мешайте ему врать.



РИТА ОРА:

«НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ЛЮДИ ЗНАЛИ МЕНЯ ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ РОМАНАМ»

Рита Ора никогда не ищет легких путей. Она штурмом взяла хит-парады, отказалась выступать на «Евровидении» и подала в суд на Джей Зи. Как девочке из семьи косовских беженцев удалось стать звездой?

Рита Ора не открывает. Я стою перед ее домом в Беверли-Хиллз и жму на кнопку звонка. Увы, безрезультатно. Здание обнесено высокой стеной, как и другие особняки в этом районе богатых и знаменитых. Ни постучать в дверь, ни заглянуть в окно нет возможности, остается только ждать у электрических ворот в надежде, что меня все же услышат. Подъезжает машина. Может, это певица? Стекло опускается, и я вижу симпатичного парня. «Вы из службы доставки?» — интересуется он. И искренне удивляется, ког-

да я объясняю, что приехала брать интервью у Риты Оры, но не могу с ней связаться. Собеседник набирает ее номер и, не получив никакого ответа, перелезает через ограду и исчезает в глубине сада. Через несколько минут он возвращается, открывает калитку и ведет меня к дому. В дверях, широко улыбаясь, стоит Рита. «Я прошу прощения, — говорит она, — почему-то решила, что у нас встреча в 13:30». И представляет мне спасителя: «Это мой друг Файзал. Мы вместе работаем над треками».

Выглядит певица великолепно.

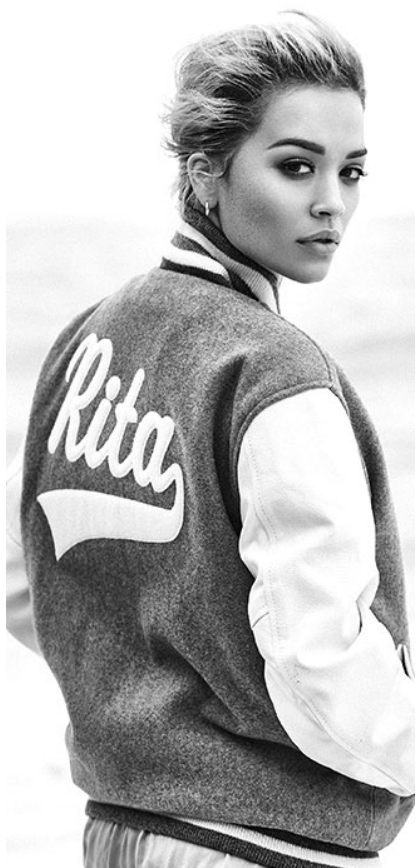
На ней крошечный серый купальник, который я уже видела в ее Instagram пару дней назад, винтажные очки с розовыми стеклами и черная лента на шее. Волосы собраны в хвост. «Не обращай внимания на этот кошмар, — извиняется она за прическу и объясняет, что ее шевелюра пострадала от наращивания на съемках „50 оттенков“». — Ко мне приедет парикмахер, надеюсь, удастся что-то с этим сделать». В ее голосе чувствуется усталость. Неудивительно, если учесть безумный график: едва закончив сниматься во второй и третьей частях экранизации эротического бестселлера, девушка с головой ушла в работу над новым альбомом. Но и это не все: недавно Ора выпустила шестую коллекцию для adidas Originals, а еще скоро сменит Тайру Бэнкс на посту ведущей телешоу «Топ-модель по-американски». Отдыхать ей явно некогда, но, похоже, безумный ритм жизни ее устраивает.

Мы садимся у бассейна. Выясняется, что Рита «одолжила» этот дом у приятелей на время записи диска. И вчера у нее был первый выходной за месяц. «Я почти весь день пролежала пластом, — признается она, — а потом мне стало стыдно, и я буквально вытащила себя на прогулку». Последние 48 часов я сопровождала Риту и могу тебя уверить: она заслуживает отдыха. В пятницу звезда до двух ночи снималась в рекламе adidas на улицах Лос-Анджелеса, а в субботу весь день (если не считать короткого перерыва на ланч) позировала для фотографа Cosmopolitan на пляже Малибу, после чего отправилась прямиком на LA Pride Music Festival, где выступила с певицей Charli XCX. Легко забыть, что Оре всего 25 лет. Ее семья переехала в Лондон из охваченного войной Косово, когда ей исполнился год. Несколько недель Рита вместе с сестрой находилась в детском доме, пока родители не получили официальный статус беженцев. Сейчас ее мать Вера работает психиатром, а у отца Бесника свой паб. Девочка с ранних лет знала, что хочет быть певицей, и пыталась превратить мечту в реальность, поступив в театральную школу Sylvia Young в Лондоне. «Преподаватели специализировались на мюзиклах, но мой голос для них не подходил, — вспоминает она, — поэтому на уроках я отжигала — превращала сентиментальную арию в горячий R'n'B-хит. В уголке не отсиживалась, всегда была самой громкой и заводной. Такой и осталась».

В 16 Рита решила бросить учебу в школе. «Я начала готовиться к Alevels (британский аналог ЕГЭ),

а потом на все плюнула. Упросила родителей позволить мне год ничего не делать и заниматься музыкой. Выступала у папы в пабе, помогала за барной стойкой. Я и сейчас с закрытыми глазами налью идеальную пинту пива!» — смеется Рита. Послушать юное дарование приходило все больше людей. Вскоре у нее появился менеджер. А в 2007 году Крейг Дэвид пригласил Ору для участия в записи его трека Awkward. Год спустя она едва не стала участницей от Великобритании на «Евровидении». «На прослушивании я пела перед Эндрю Ллойд Уэббером. Поначалу буквально умирала от желания показать себя во всей красе, но к концу выступления в голове крутилась одна мысль: „Какого черта я тут делаю?“ Это не мое».

Интуиция не подвела Риту: через несколько месяцев она подписала контракт с лейблом Джей Зи Roc Nation. Три ее дебютных сингла взлетели на первые строчки в британских чартах. Там же оказался альбом Ога. Закрепившись на музыкальном Олимпе, она бросилась покорять другие вершины: была наставником и судьей в британских версиях шоу «Голос» и X-Factor, получила роли в фильмах «50 оттенков серого» и «Левша». В прошлом году даже номинировалась



на «Оскар» — не как актриса, а как исполнительница песни Grateful из картины «За кулисами».

«Когда я пришла в шоу-бизнес, четкого плана не было: сначала выпущу альбом, а потом снимусь в кино. Плыла по течению и занималась тем, что казалось интересным в конкретный момент. А потом закрутилось, и я решила, что буду делать все и сразу. Почему бы и нет, если сил хватает?»

За свою дисциплинированность Рита благодарит родителей. «Мама и папа работали за двоих, и многих людей я уважаю за то, что они трудяги. Скажем, Виктория Бекхэм: как она поднялась от „перчинки“ до серьезного дизайнера! Жаль, люди чаще верят прессе, а там только и пишут о том, как „Рита тусуется“. Им невдомек, что я работаю по 16 часов в сутки, иначе в нашей индустрии не выжить».

Ей пришлось преодолеть немало сложностей. Когда в 2014 году девушка рассталась с певцом и продюсером Кельвином Харрисом, молодой человек запретил ей использовать в новом альбоме треки, к которым он приложил руку. Сегодня Рита пресекает любую попытку заговорить о Харрисе: «Не хочу, чтобы люди меня знали только благодаря романам».

На этом проблемы не закончились. В декабре прошлого года она подала в суд на Roc Nation, где записывалась с 18 лет. Певица собиралась разорвать контракт. Компания ответила встречным иском. Мировое соглашение было подписано в июне. Рита сменила лейбл и снова может выпускать музыку. Но еще до разбирательства ходили слухи о том, что Ору и Джей Зи связывали не только деловые отношения, и таинственная соперница «Бэки», о которой пела Бейонсе в хите Sorry, — это Рита. Ора заставила сплетников замолчать, опубликовав совместное с Бейонсе фото. Подпись под снимком гласила: «Семья». «Как бы ни сложились обстоятельства, я рада, что в жизни был этот опыт. Джей — один из моих кумиров, а Бейонсе — королева. Я не перестану ценить то, что они мне дали и чему научили».

Хотя Рита кажется уверенной, но, как и все девушки, она в себе сомневается. И даже признается, что ей стало плохо перед выступлением на «Оскаре». «Наверное, я так переживаю из-за того, что мне не наплевать на результат. Порой накрывает в студии прямо перед записью песни. Кажется, что я не готова. Но рядом есть люди, которые находят нужные слова».

Сейчас Рита чувствует себя как нельзя лучше. На следующей неделе она летит в Лондон, где встре-

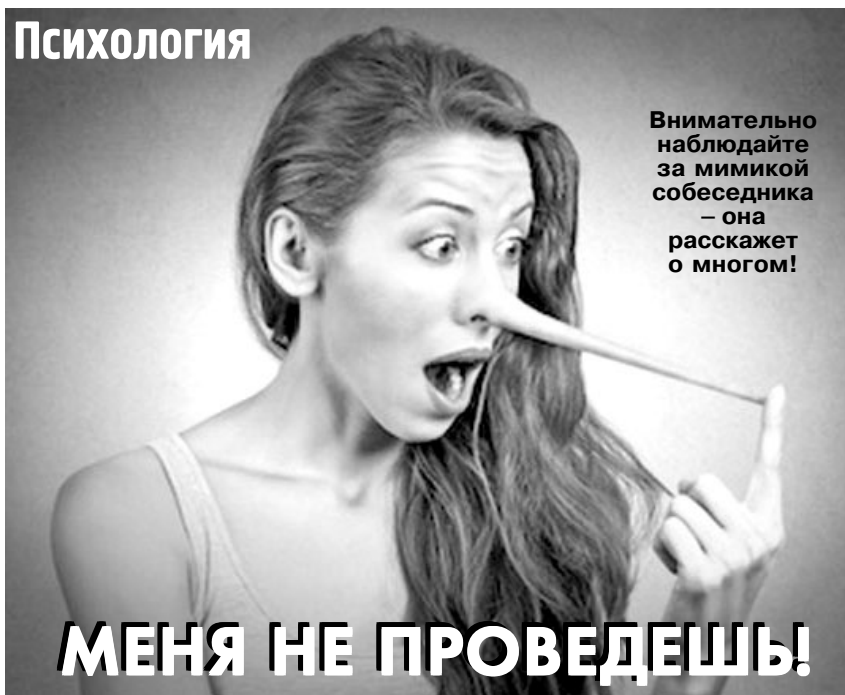


титися со своей собакой Шер. «Я не была дома четыре месяца, с тех пор как начала сниматься в „50 оттенков“. Мой бедный песик! За Шер ухаживает приятель. У меня крутые друзья. Когда я уезжаю, они присматривают за домом. Я скучаю по ним и по нашим вечерам в пабе».

Не меньше Риту радует и возможность спокойно работать над вторым альбомом. «Приятно снова заниматься любимым делом и быть свободной в выборе направления. Случаются дни, когда я просто фонтанирую идеями, а потом остается только убрать все лишнее из треков», — смеется Рита. Девушка даже успела поработать с Принсом.

«Я неделю записывалась на его студии в Миннеаполисе. И до сих пор не могу поверить, что его нет с нами. Он был одним из самых добрых и вдохновляющих людей, каких я только знала».

Жизнелюбию Риты можно позавидовать, особенно учитывая ее сумасшедший график. «Самое сложное — не сбавлять обороты. Тут нужна дисциплина. Приходится многим жертвовать, общением с друзьями, например. Зато когда мне исполнится 30, смогу оглянуться назад и сказать: «Ничего себе, сколько я успела!»»



**Внимательно
наблюдайте
за мимикой
собеседника
— она
расскажет
о многом!**

МЕНЯ НЕ ПРОВЕДЕШЬ!

Как распознать обман

Даже самого умелого лжеца могут выдать малозаметные детали. Если вы хотите вывести его на чистую воду, то обратите внимание на язык тела, жесты, дыхание, речь - именно они подскажут вам, когда собеседник говорит неправду.

Пожалуй, никто не умеет так виртуозно распознавать ложь, как специалисты, работающие в полиции и спецслужбах. Им приходится иметь дело с лжецами слишком часто. Первое, что они советуют: понаблюдайте за нормальным поведением человека, когда он расслаблен, открыт, у него нет повода утаивать информацию или лгать. И дальше подводите его к проблемным темам и вопросам. Отклонения от привычного поведения и манеры держать себя можно толковать как тревожные сигналы.

ПОВТОРЫ

В ответе на прямой вопрос врун может повторить часть вашей фразы: «Ты не видел мой кошелек?» - «Нет, я не видел твой кошелек». Или он может несколько раз повторить свой ответ с небольшими вариациями: «Не видел я твой кошелек. Где я мог видеть твой кошелек?» Это происходит потому, что человек пытается уверить вас и самого себя в правдивости собственных слов. Повторы также дают возможность выиграть время и собраться с мыслями, чтобы придумать правдоподобно звучащую ложь.

СЛИШКОМ МНОГО ИНФОРМАЦИИ

«Шеф заставил меня переделывать отчет, а там перепутаны все данные за второй квартал, пришлось звонить в бухгалтерию, а

главбух сейчас в отпуске, вместо нее сидит какая-то идиотка, она мне полчаса нужные документы искала...» - уже десять минут отчитывается вам муж. Вы просто спросили, почему он сегодня поздно вернулся с работы. Лгуны верят, что обилие мелких деталей придаст правдивости всей истории.

ДЫХАНИЕ

Когда кто-то врет, у него очень часто меняется ритм дыхания - вдохи-выдохи становятся более быстрыми и тяжелыми. Создается впечатление, будто в комнате мало воздуха, поэтому человеку трудно дышать. Обман - это всегда стресс, у лжеца учащается сердцебиение, нарушается слюноотделение, и возникает ощущение, что ему трудно разговаривать. Приходится постоянно сглатывать, облизывать губы и прочищать горло. Стресс вызывает усиленное потоотделение, поэтому, если в помещении не слишком жарко, а говорящий промокает платком пот со лба, щек или шеи - значит, он нервничает и, возможно, говорит неправду.

СУЕТЛИВОСТЬ ИЛИ НЕПОДВИЖНОСТЬ

Когда человек нервничает, он, как правило, начинает суетиться, тереть волосы, вертеть в руках мелкие предметы, дергать ногой. Обратите особое внимание: если собеседник нетерпеливо пересту-

пает с ноги на ногу, как будто ему не терпится поскорее уйти от неприятной ситуации, возможно, он врет. Ложь запускает в организме химические реакции, которые вызывают ощущение зуда, поэтому лжец часто начинает прикасаться к лицу и почесываться. Вас должно насторожить и обратное поведение - полное отсутствие движения, когда человек напряжен и не двигается, будто боится пошевелить даже пальцем. Точно так же животные замирают, когда чувствуют опасность и готовятся дать отпор. Вот и врун подсознательно готовится к тому, что его ложь будет разоблачена и придется обороняться.

ЗАЩИТНЫЕ ЖЕСТЫ

Классический жест - человек прикасается рукой к губам и прикрывает рот ладонью. Это ясный сигнал того, что человек пытается скрыть информацию, уйти от прямого ответа, утаить правду. Когда собеседник лжет, он понимает, что это может плохо закончиться, поэтому подсознательно старается отгородиться, защититься от возможного нападения: прикрывает ладонью горло, скрещивает руки на груди, кладет их на живот - то есть, пытается уберечь наиболее уязвимые части тела.

ВЗГЛЯД

Если у человека бегают глаза и он все время отводит взгляд, значит, ему есть что скрывать. Более опытные лгуны, стараясь казаться искренними, бросаются в другую крайность - пристально глядят в глаза своему визави и, при этом, стараются не мигать. Когда вы подзреваете, что собеседник может врать, задайте ему неожиданный прямой вопрос и понаблюдайте, как тот держит голову. Если резко меняется положение головы - он откидывает ее назад, наклоняет в сторону, опускает вниз, - велика вероятность, что сейчас вы услышите неправду. Иногда врун посылает смешанные сигналы, постарайтесь их не пропустить. Например, смотрит прямо на вас, говорит искренне и убедительно, но при этом делает неосознанные движения головой вправо-влево, как будто сам отрицает сказанное.

Экспресс совет

КАК ПЕРЕСТАТЬ ВОЛНОВАТЬСЯ?

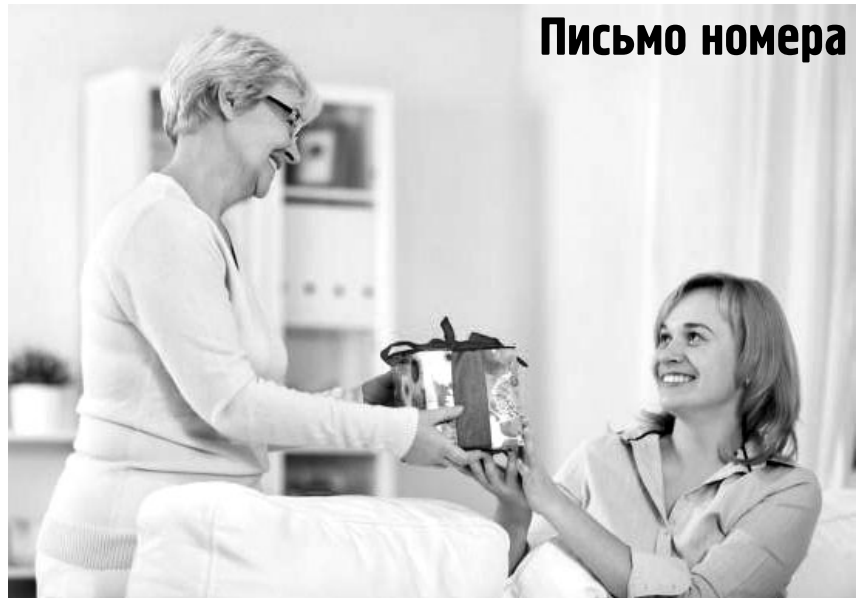
Каждый сталкивается с проблемой, когда сознание занято исключительно тревогами и волнением, и избавиться от этих мыслей очень сложно. В такие моменты бросьте все и примите прохладный душ. Это лучший способ вернуть сознание к реальности, забыв о неприятных мыслях.

Для пожилых людей некоторые вещи имеют особую ценность. Об этом нужно помнить, чтобы не ранить чувства родных и близких необдуманными поступками.

Я живу в небольшом городке и за долгие годы так сдружилась с некоторыми соседями, что довольно хорошо знаю их семейные истории. Особенно близко я общаюсь с соседкой Лизой и ее семьей. Примерно месяц назад они затеяли ремонт и заранее извинились, что будет шумно. Дело житейское, можно и потерпеть, тем более, что я практически весь день на работе. Лиза заранее подготовилась к ремонту - договорилась с бригадой рабочих, а детей и свекровь отправила на месяц в санаторий.

Свекровь у Лизы замечательная, редко встретишь такого доброго и отзывчивого человека. Она рано овдовела, но не вышла замуж во второй раз, посвятила жизнь воспитанию сына, а затем и внуков. Впрочем, Нина Петровна воспитала многих детей, она педагог на пенсии, бывший учитель музыки. Но и в преклонном возрасте эта женщина продолжала давать уроки, частенько даже денег за них не брала, если видела, что люди не слишком обеспеченные. А когда у нее начал развиваться артрит и стало трудно музицировать, то все равно осталась преподавателем - консультировала бывших учеников накануне конкурсов, подбирала для них программу, да и просто умела поддержать и настроить их на победу. В ее комнате, над старым пианино, я видела десятки самых разных фотографий в рамках. Некоторые уже выцвели от времени, другие совсем свежие - их до сих пор присылают благодарные ученики, которые не забыли дорогую учительницу. Нина Петровна любила перебирать фотографии. Воспоминания об учениках для нее были дорожке любых драгоценностей. Меня всегда удивляла память соседки - как можно удерживать в голове столько имен, дат и событий давно минувших дней? И главное, она помнила о людях только хорошее или просто не хотела рассказывать о плохом, вот такой светлый человек.

Когда за стеной был грохот ремонта, я не раздражалась, а даже радовалась за соседей, особенно за Нину Петровну - представляла, как она вернется в обновленную светлую комнату и развесит на стене, оклеенной свежими обоями, свою галерею. Но однажды раздался такой страшный треск, что я в испуге выбежала на лестничную



ПОДАРОК ДЛЯ СВЕКРОВИ

площадку. Уж не знаю, что именно делали рабочие, но они умудрились сломать любимое пианино Нины Петровны. Инструмент серьезно пострадал, и даже я понимала, что восстановить его вряд ли удастся. Ее сын Дима расстроился, но потом распорядился - пианино на свалку! Жена Лиза попыталась возразить, ей не хотелось огорчать свекровь.

Утомленные ремонтом, супруги горячо спорили. Дима настаивал на разумном решении, а Лиза призвала вспомнить о чувствах пожилого человека. Я была на ее стороне, но тактично промолчала - нельзя лезть со своими советами в чужую семью.

Утром я выглянула в окно и увидела, как пианино увозят на грузовике вместе с мешками строительного мусора. Все-таки на свалку... Бедная Нина Петровна, как она переживет эту утрату? Наконец, ремонт закончился, и соседи пригласили меня взглянуть на обновленную квартиру. Все было красиво, только сердце защемило, когда я увидела пустой угол, в котором раньше стоял инструмент. Без него комната словно осиротела.

На следующий день из санатория вернулась Нина Петровна с внуками. Я встретила их во дворе. Дети играли на площадке, а их бабушка сидела на скамейке и наблюдала за ними. Я подошла поближе, поздоровалась и сразу увидела ее красные, опухшие от недавних слез глаза. Мне стало жалко женщину, захотелось обнять и сказать какие-нибудь ободряющие слова, но вместо этого я присела рядом и попы-

талась отвлечь соседку от грустных мыслей расспросами о санатории. Некоторое время мы сидели и неторопливо беседовали. А затем увидели въезжающий во двор грузовой автомобиль с закрытым кузовом. В этот момент из подъезда вышли Лиза с Димой и принялись руководить разгрузкой. Каково же было мое изумление, когда я увидела, как грузчики осторожно вытаскивают из фургона пианино! Сначала я подумала, что оно новое, но, приглядевшись, поняла - это старый инструмент, только прекрасно отреставрированный. Нина Петровна всплеснула руками, ахнула и залилась слезами. Она по очереди крепко обняла сначала сына, потом невестку, а затем нежно погладила пианино по закрытой крышке и счастливо улыбнулась. Грузчики внесли инструмент в подъезд, соседка поспешила за ними, а я посмотрела ей вслед и сама чуть не расплакалась от радости.

Оказалось, что Лизе все же удалось убедить мужа не выбрасывать инструмент, и они нашли мастера, который взялся отреставрировать старое пианино. Только он ничего не обещал, не давал никаких гарантий, поэтому, было решено сохранить все в секрете, чтобы не обнадеживать Нину Петровну напрасно. Как хорошо, что мастер оказался настоящим специалистом, и у него все получилось. Но главное - это то, что в нашей жизни есть место маленьким добрым делам. И я точно знаю, что каждому под силу творить такие чудеса, только для этого нужно искренне любить своих близких, относиться к ним бережно и чутко.



ХЬЮ ДЖЕКМАН:

«У МЕНЯ ПОТЯСАЮЩИЙ БРАК»

Этот красавчик родом из Австралии — олицетворение мужской силы, харизмы и обаяния. Хью Джекман славится своей преданностью спорту, правильному питанию и здоровому образу жизни. Помимо этого, Хью может похвастаться заслуженным званием идеального семьянина. Но и это неполный перечень достоинств «Росомахи». В его копилке наград нет разве что «Оскара», на который актер уже номинировался. Очевидно, получение золотой статуэтки — лишь вопрос времени. Мы решили вспомнить самые мотивирующие и мудрые цитаты звезды.

1. О СЕМЬЕ

Я прихожу домой, и моя дочь бежит к двери, распахивая навстречу мне руки, приготовленные для огромного объятия... все, что случилось со мной за день, в этот момент просто исчезает.

Ваша жена всегда права. Думаю, мне стоит вытатуировать эту простую истину у себя на лбу.

Если вы спросите мою жену о моих недостатках, она найдет

что сказать. Я мало бываю дома. Не умею отказывать людям. У меня плохая память. И только потому, что в итоге я рядом, она прощает меня за все.

Роль отца неизбежно меняет вашу перспективу жизни. Я не получаю достаточно сна, а самые простые вещи в жизни полностью удовлетворяют меня.

У меня потрясающий брак. В отличие от многих отношений, где

любовь случается приливами и отливами, мы погружаемся в нее все глубже и глубже каждый день. Это самое захватывающее, что может случиться с вами.

Мой отец очень похож на Жана Вальжана. Он отличный пример религиозного человека. Глубоко вдумчивый, молчаливый, чья вера концентрируется в поступках, а не в словах.

2. О ЕДЕ

Если у меня и есть порочная страсть, то это страсть к еде и напиткам. Я совсем не материалист, но очень люблю вкусно поесть. Если бы я не был актером, то мог бы быть в совершенно другой форме прямо сейчас. Весил бы центнер.

Завтрак — моя специализация. Знаю-знаю, что это самый простой прием пищи, но я готовлю его с изюминкой и любовью. Например, творог с лимоном, блины с запеченным беконом и аппетитным кленовым сиропом. Объединение!

Я обожаю все виды кухни: люблю корейскую, японскую, итальянскую, французскую. В Австралии у нас нет национальных блюд, поэтому мы постоянно едим блюда отовсюду, по рецептам, пришедшим к нам со всего мира.

Для меня запах свежемолотого кофе по утрам является одним из величайших мотиваторов.

Я самый далекий от материализма человек, которого я знаю. Мой отец растил меня так. Я не мог просто выйти из дома и купить тот или иной автомобиль. Так что, единственная причина, по которой я хотел зарабатывать деньги, — моя отчаянная привязанность к еде.



3. О ПРОФЕССИИ

Я часто встречаю людей с огромными татуировками Росомачи на спине. Слава богу, что я все сделал хорошо! Если бы у меня не вышла эта роль, думаю, эти парни на улицах могли бы начать плевать мне в лицо.

Вероятно, я был более напуган моими школьными экзаменами, чем номинацией на «Оскар».

Мне повезло работать в театрах по всему миру. Но именно на Бродвее есть что-то магическое. Здесь умные зрители, которые знают, зачем пришли, и благодаря им, тут царит непередаваемая атмосфера.

Всю жизнь любил делать из себя дурака. Зарабатывал на жизнь клоуном на детских вечеринках, примерно, года три.

Мои дети вообще не видят во мне актера. Моему сыну важно, чтобы я исполнял единственную роль — роль отца.

В другом мире, в другой жизни, в другой стране **я мог бы стать отличным танцором!**

4. О премудростях жизни

Всегда наступает определенный момент, когда вы должны прекратить обвинять других людей в собственных неудачах и несчастьях. Вы не можете пройти через жизнь в таком непродуктивном ритме.

Секрет успеха в жизни — в управлении временем. У меня двое детей, жена, карьера, командировки. Но я не думаю, что мы отличаемся от большинства пар. Просто стоит помнить, что часы и минуты — самый драгоценный товар в нашем обществе потребления, и не стоит разбазаривать его понапрасну.

Тот, кто думает, что незаметным, обманывает сам себя.

Я бы продал свою душу, если бы эта сделка послужила началом благого дела.

Медитация — это погоня за небытием. Она похожа на бесконечный отдых. Она лучше, чем самый крепкий сон в мире. Это успокоение ума, которое обостряет все, особенно, восприятие вашего окружения. Медитация делает жизнь свежей.

Сейчас я практикую медитацию два раза в день. В этом состоянии можно отпустить все. Я не Хью Джекман, я не папа, не муж. Я просто окунаюсь в мощный источник, из которого создано все. Принимаю в нем небольшую ванну.

Если вы бежите от страха, его призрак никогда не отступит. Это делает нас меньше, слабее. Мы должны выйти и сражаться с ним лицом к лицу.



АСТРАЛЬНАЯ БАНЬКА

«Моя дорогая спасительница Ольга Александровна! Пользуюсь случаем вас еще раз поблагодарить через этот замечательный журнал. Дай Бог вам здоровья и многих лет жизни, чтобы вы всегда могли помогать и спасать людей от несчастий и бед! Роксана Мамонтова».

«Дорогая Ольга Александровна. Я ваша пациентка Карина Тимонян. После ваших сеансов я стала опять счастливой и здоровой. У меня открылась дорога. Я смогла уехать в Америку к родственникам. Вот уже 10 лет я замужем. Живу в Лос-Анжелесе. У меня подрастают двое сыновей. Спасибо вам за все – за мое счастье. Низкий вам поклон. Ваша пациентка Карина г. Лос-Анжелес»

«Уважаемая, госпожа Ольга! От своей близкой подруги я узнала о вашей предновогодней «астральной баньке». Меня это очень заинтересовало. Я у вас никогда не была, но много о вас хорошего слышала от многих знакомых, которым вы помогли и спасли от серьезных проблем. Я уже много лет занимаюсь частным бизнесом, а в последнее время у меня появилось много проблем. Хотелось бы узнать, как часто надо очищать ауру от негатива и подробно о вашем чудесном ритуале – «астральной баньке»..»

С уважением Манана Орешидзе г. Рустави»

Моим пациентам хорошо известны мои предновогодние сеансы, а их колдовскую силу они смогли ощутить на себе реально. И я очень рада, что пациенты после моих сеансов стали и здоровее и счастливее.

Сеансы, которые я провожу в ноябре - декабре, я называю «астральной банькой». Моя «астральная банька» помогает пациентам избавиться от старых проблем, от грязной энергетики, которая в течении года налипла на их аурах и меша-



ла жить полноценной жизнью. Моя «астральная банька» очищает от болезнетворной энергии ауру человека и укрепляет ее. Ведь всем вам хочется быть и в новогоднюю, праздничную ночь и в Новом году здоровыми и счастливыми. Моя «астральная банька» поможет вам стать такими.

Почему надо очищать ауру от негатива? С таким вопросом ко мне обращаются пациенты, а после моих сеансов сами понимают зачем – когда им и дышать становится легче и в зеркало смотреть становится на себя приятнее, они чувствуют себя помолодевшими и счастливыми.

Как часто надо очищать ауру? Это еще один из вопросов, которые волнуют всех моих пациентов.

В среднем, ауру надо очищать не реже, чем 1 раз в три месяца, но подход в каждом случае индивидуален. Если у человека очень слабая от природы аура, то он и взгляд берет чуть ли не каждый день, а мои сеансы помогают укрепить ауру настолько, что человек становится почти неприступ-

пен для злых, завистливых глаз. Мои талисманы – это мощная защита для любого человека и помогают людям уберечься и от злого глаза, и от происков врагов, и от любого проклятия и порчи!

Каждый человек должен учитывать и свои физиологические циклы. Замечено, что у любого человека происходит снижение иммунитета, он начинает болеть, находится в болезненном состоянии и ощущает упадок сил во второй и двенадцатый месяц от его дня рождения. Также существуют и семи – восьмилетние циклы, когда у человека также наблюдаются снижение иммунитета, и он начинает болеть, вследствие этого, снижается жизненный тонус и возникают проблемы и в делах, и в личной жизни. В этом нет никакой мистики, если человек болен, то какие дела и личная жизнь?

Каждый человек может чисто интуитивно почувствовать, когда пришло время очищать ауру от негатива. Что касается очистки помещений от негатива, то мои пациенты в ноябре - декабре пе-

ред Новым годом приходят ко мне и очищают свои дома и офисы от негатива. Все хотят встретить новый год в чистом от негатива доме – это способствует процветанию семьи и бизнеса. В декабре я также делаю свои знаменитые новогодние талисманы, которые не пропускают в дома моих пациентов черную энергетику, что также способствует процветанию семьи.

Моя «Астральная банька» ждет вас! Приходите и я вам обязательно помогу!

ДЛЯ СПРАВКИ

Парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален.


Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон.

Парапсихолог Ольга Александровна Рудой – Бибилашвили ведет прием только по предпримительной записи.

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

e-mail
olga.rudoi@gmail.com

Ваш любимый сканворд

					Яша по-взрослому	Подень в Испании																	
Триумф артиста	Накипь		100 сантимов	Невестка					Грузовик с подъемн. кузовом	Омет		Кирпич, саман											
На голове гнома	Итог		Отверст. в стене	Ил				Комедия с Мкртчяном		Докум. депутата		Министр в 30-х											
Колочий кустарник				Болгарский танец-хоровод																			
								Актриса ...Баллок															
Герметичный нагреватель		"Цыганы", герой поэмы		Процессор от Intel							Нечто подобное	Этикетка на одежде	Бард Александр...										
Клише	Летний домик		Противоположен прогрессу										Предмет обсуждения										
Швейцария																							
Пять роз													Высокий берег	Короткий меч		Прятала пальчатой							
													Опала										
					Сельхозорудие																		
Уноси свои...				Дырявая посуда	Капитализм	Мощность, единица			Призыв														
Ткань для пальто		Поэт Шота... "Взвод", актер							Река якутов			Вас... не стояло!	Одногорбый верблюдо										
							Римский холм																
Рыжий хитрец				Коржи с кремом																			
Кн. Дмитрий...									Физика														
								"Железный конь"															

Звонок в дверь. Хозяин открывает, на пороге - гости.
 - Да вы хоть бы предупредили, - упрекает их хозяин.
 - Да хотелось вас дома застать...

❖ ❖ ❖
 - Официант, а можно заказать какой-нибудь африканский деликатес?
 - Воды?

❖ ❖ ❖
 Жена обращается к мужу:
 - Если я уйду к другому мужчине, ты будешь жалеть?
 - Зачем мне жалеть другого мужчину?

Улыбнемся!

❖ ❖ ❖
 - А объявления в газетах дают результаты?
 - Конечно! В понедельник вышло объявление о том, что мы ищем сторожа, а уже в среду нас обокрали.

❖ ❖ ❖
 День рождения мужа, жена из соседней комнаты:
 - Ты не представляешь, какой чудесный подарок я тебе купила!
 - Ну-ка покажи!

- Подожди, я как раз его одеваю....

❖ ❖ ❖
Фотомодель на съемках. Фотограф:
 - А теперь, милая, изобразите на лице глубокую задумчивость. Я вам помогу: сколько будет 7 умножить на 9?

❖ ❖ ❖
 Писатель редактору:
 — Какой ужас! Прихожу вчера домой и вижу: мой трехлетний сын рвет на части мою рукопись.
 — Господи! Неужели он уже умеет читать?!

Крупным планом

НУ И ЧТО, ЧТО МЫ НЕПОХОЖИ:

Эти знаменитости сумели превратить особенности своего развития в достоинства, которые помогли им построить карьеру в шоу-бизнесе и вдохновить тысячи поклонников.

ДЖЕЙМИ БРЮЙЕР
(Сериал: «Американская история ужасов»)

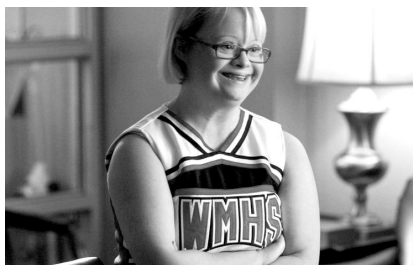


30-летняя Джейми Брюйер стала первой актрисой, доказавшей, что синдром Дауна — это не приговор. Театр был главным увлечением Джейми с самого детства: она посещала уроки драмы в детском колледже, а позже поступила в лос-анджелесскую школу The Groundlings Theatre & School. Любовь к сцене привела ее в сериал «Американская история ужасов». Помимо этого, Джейми — первая модель с подобным заболеванием, выступившая на Неделе моды в Нью-Йорке (артистка продефилировала на показе Carrie Hammer в 2015 году).

У Джейми остается время и на социально-активную деятельность: благодаря ее старанию слово «умственно отсталый» в Техасе было законодательно заменено на «человек с пороком интеллектуального развития».

«Хочу, чтобы молодые женщины смотрели на то, что я делаю, и говорили себе, что все это доступно и каждой из них. Я вдохновляю других на то, чтобы они не скрывали, кем являются на самом деле», рассказывает Брюйер в интервью.

ЛОРЕН ПОТТЕР (Сериал: «Хор»)



Лорен Поттер с синдромом Дауна всегда хотела попасть на сцену. В 18 лет она получила роль чирлидерши Бекки Джексон в сериале «Хор», оставшись в шоу на 6 сезонов. И осуществила еще одну мечту: в обычной

школе девушку так и не приняли в команду поддержки.

У Лорен есть и третья мечта: защитить людей с синдромом Дауна от нападок окружающих. 25-летняя артистка уже выступала с вдохновляющими речами в Американском конгрессе, входит в благотворительный фонд «Лучшие друзья» и Совет по делам людей с ментальной инвалидностью при Президенте США.

А недавно стало известно, что Лорен выходит замуж! Лорен готовится к свадьбе со своим избранником Тимоти Спеаром. Молодой человек сделал предложение в лучших традициях фильмов о любви: он пригласил девушку на пикник, встал на одно колено и предложил стать его женой, подарив роскошное кольцо.

МАЙКЛ БЕРРИМАН
(Фильмы: «Пролетая над гнездом кукушки», «И у холмов есть глаза», «Изгнанные дьяволом»
Сериалы: «Альф», «Байки из склепа», «Секретные материалы»)



Врожденная болезнь эктодермальная дисплазия, которая замедляет рост волос, ногтей и зубов, не помешала Майклу стать артистом. Даже напротив, сделала его культовым героем хорроров и фэнтези 70-80-х годов. Успех пришел к Берриману после роли маньяка Плуто в ужастике «У холмов есть глаза». После этого Майкл стал заслуженным киноубийцей: в «Юном экзорцисте» сыграл демона, в «Гайвере» перевоплотился в инопланетного мутанта, а в фильме «Изгнанные дьяволом» стал безжалостным киллером.

КАРЕЛ СТРЕЙКЕН
(Фильмы: «Иствисские ведьмы», «Звездный путь: Следующее поколение», «Люди в черном»
Сериалы: «Твин Пикс», «Зачарованные», «Семейка Аддамс», «Меня зовут Эрл», «Детектив Раш»)

Голландец Карел Стрейкен хотел стать актером, несмотря на диагноз



«гигантизм» и рост 2,13 м. Он окончил школу киноискусства в Амстердаме и Американский институт кино в Лос-Анджелесе, где и начал подыскивать первые роли. Ему не отказывали, хотя персонажи Стрейкену доставались достаточно странные. В основном это были герои, почти не произносящие слов и пугающие своим видом остальных действующих лиц. Самый знаменитый из них — мрачный дворецкий из сериала «Семейка Аддамс».

РОБЕРТ МЭЙЛЛЕТ
(Фильмы: «300 спартанцев», «Шерлок Холмс», «Война Богов: Бессмертные», «Перси Джексон и море чудовищ», «Орудия смерти: Город костей», «Геракл»)

Канадец Роберт Мэйллет отличается ростом больше двух метров, который всегда его смущал. Впрочем, он начал принимать активное участие в театрализованных шоу пореалистичнее под псевдонимом Гигантский Голиаф. Эти выступления требовали от Роба определённого актерского таланта. Он заучивал небольшие диалоги и всякий раз играл определенную роль, развлекавая публику. Однажды Мэйллет решил применить свои навыки в настоящем кино. Предложения не заставили себя ждать: он снялся в блокбастерах «300 спартанцев», первой части «Шерлока Холмса» и «Орудиях смерти».



Устрашающая внешность актера не имеет ничего общего с его характером. Так, во время съемок драки в «Шерлоке Холмсе» с героем Роберта Дауни-младшего, Роберт так сильно толкнул своего коллегу, что весь оставшийся день переживал. К счастью, Дауни-младший совсем не пострадал, зато долго еще рассказывал всем о трогательных переживаниях великана.

ЗВЕЗДЫ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

ПИТЕР ДИНКЛЭЙДЖ

(Фильмы: «Жизнь в забвении», «Станционный смотритель», «Святой из Лас-Вегаса», «Смерть на похоронах», «Хроники Нарнии: Принц Каспиан», «Люди Икс: Дни минувшего будущего», «Этим утром в Нью-Йорке»
Сериалы: «Части тела», «Игра престолов»)



Питер Динклэйдж — носитель ахондроплазии, приводящей к карликовости. Рост актера — 135 см. При этом, ни его родители, ни брат этим заболеванием не страдают. Тем не менее, именно Питеру удалось покорить Голливуд. Фабрика грез не сразу дала зеленый свет актеру. После окончания школы искусств в штате Вермонт он четыре года просидел в ожидании стоящих ролей. Предложения, конечно, были, но в основном агенты пытались соблазнить начинающего актера ролями леприконов или эльфов из комедий, а Питеру никак не хотелось заполнять фильмографию проходными проектами. В 2003 году ему все-таки повезло: ему поручили сыграть главного персонажа в драме «Станционный смотритель». Картина была тепло встречена критиками, которые номинировали Динклэйджа на премию «Независимый дух». После этого были роли в комедиях «Смерть на похоронах», «Святой из Лас-Вегаса» и блокбастерах «Хроники Нарнии» и «Люди Икс».

Но наибольшую популярность Питер приобрел после роли одного из братьев Ланнистер в культовом сериале «Игра престолов». Динклэйдж получил за свою работу целую полку премий — от «Эмми» и «Золотого глобуса» до «Спутника».

ЙОТИ АМГЭ (Сериал:

«Американская история ужасов»)



Болезнь Питера Динклэйджа знакома и 21-летней девушке Йоти Амгэ из Индии. В Книге рекордов Гиннеса она значится как самая низкая девушка на Земле за свой рост 62,8 см.

Вечно улыбающаяся Амгэ стала любимицей съёмочной группы «Американской истории ужасов»: она исполнила участницу цирковой труппы Ма Петит в четвертом сезоне шоу.

ВЕРН ТРОЙЕР

(Фильмы: «Люди в черном», «Страх и ненависть в Лас-Вегасе», «Гарри Поттер и философский камень», «Парень из пузыря», «Остин Пауэрс», «Секс-гуру», «Воображариум доктора Парнаса»)

Верна долгое время находилась на задворках большого кино: в начале карьеры его приглашали в качестве каскадера младенцев или для съемок в эпизодах. Однако актеру удалось найти нишу: его карликовый рост (81 см) пригодился в комедиях. В 1999 и 2002 годах он сыграл роль маленького клона злодея в двух час-



тях «Остина Пауэрса». Несмотря на то, что в фильме у Верна почти не было слов (а только ироничное хихиканье), образ «Мини-мы» сделал его любимцем публики.

УОРИК ДЭВИС

(Фильмы: «Звездные войны. Эпизод VI: Возвращение Джедая», «Лепрекран», «Звёздные войны. Эпизод I: Скрытая угроза», «Десятое королевство», «Гарри Поттер», «Автостопом по Галактике», «Доктор Кто»)

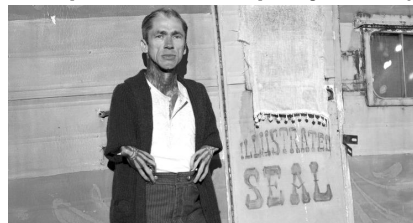


Первую роль в кино Уорик получил случайно: его бабушка услышала о кастинге в новый эпизод «Звездных войн» и предложила внуку попробовать свои силы. В объявлении как раз сообщалось, что требуются актеры

ниже 120 см (рост Дэвиса — 107 см). Так артист снялся в двух частях любимого шоу.

Другим крупным проектом в жизни Уорика стал «Гарри Поттер»: актер сыграл Профессора Флитвика во всех восьми частях саги.

МЭТТ ФРЕЙЗЕР (Сериал: «Американская история ужасов»)



Диагноз Мэтта — фокомелия, что с медицинского языка расшифровывается как недоразвитость конечностей, в случае актера — рук. Заболевание связано с тем, что мать артиста во время беременности приняла сильнодействующее успокоительное талидомид, которое считалось безопасным в 50 и 60-е годы и даже рекомендовалось женщинам в положении. Позже было доказано, что этот препарат уродует эмбрион.

Необычная внешность родившегося ребенка сильно напугала докторов, но мать не отказалась от Мэтта и при воспитании внушила ему мысль, что он ничем не отличается от других.

Внешность британца не стала преградой на творческом пути артиста: он играет в рок-группе (Мэтт выступал на открытии и закрытии Паралимпиады в 2012 году), продюсирует фильмы, ведет шоу на ТВ, выступает в театре. В 2005 году он даже поставил в Британии мюзикл *Thalidomide! A Musical*, в котором с иронией рассказал о своем заболевании.

А в этом году его талант смогли разглядеть поклонники «Американской истории ужасов»: в четвертом сезоне сериала он перевоплотился в героя по кличке Разукрашенный тюлень.

ЛИНДА ХАНТ

(Фильмы: «Попай», «Год опасной жизни», «Дюна», «Персонаж»)

В Линде Хант из-за нехватки гормона роста всего 145 см, но в мире кино она большой человек. В копилке актрисы более 40 картин, и в возрасте 70-ти лет она по-прежнему снимается в сериалах. Свообразный рекорд Хант поставила благодаря австралийской драме «Год опасной жизни». Она не только получила «Оскар», но и стала первой актрисой, которой присудили эту награду за роль мужчины (она сыграла фотографа Билли Кванта).



ЕСЛИ РЕБЕНКА УКАЧИВАЕТ

Вы решили отправиться в путешествие всей семьей, и вдруг выяснилось, что вашу кроху укачивает. Не приносят облегчения даже привычные мятные «сосульки»... Как быть?

Не паникуйте, когда обнаружите, что ваш ребенок не может долго находиться в транспорте, потому, что плохо себя чувствует. Для начала нужно разобраться в причинах подобного состояния, а потом искать способы борьбы с ним.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Врачи считают, что укачивание в транспорте - это сигнал о слабости вестибулярного аппарата. Именно этот орган, являющийся частью внутреннего уха, воспринимает направление движения тела у человека.

Однако, подобным образом организм может отреагировать и на нарушения в работе нервной системы, желудочно-кишечного тракта. Нельзя исключать и заболевания слухового аппарата. Так что, лучше всего не тянуть и обследоваться у отоларинголога и невропатолога. Точно зная причину, вы сможете избежать подобных проблем. Если поездка состоится уже в ближайшее время и у вас нет возможности обратиться к врачу, соблюдайте простые правила «безопасности».

ПЕРЕД ДАЛЬНОЙ ДОРОГОЙ

▲ Планируя путешествие или длительную поездку в машине, проследите за тем, чтобы ребенок хорошо

выспался. Усталость ослабляет вестибулярный аппарат.

▲ За 1,5-2 часа до отправления покормите его чем-нибудь легким. Как чувство голода, так и чрезмерная сытость провоцируют укачивание.

▲ Возьмите в дорогу мятный или имбирный чай - это поможет избежать неприятных симптомов. А вот газированные напитки и молоко, напротив, усугубят состояние! Как и резкие запахи - не пользуйтесь перед дальней дорогой с малышом парфюмерией.

▲ В транспорте выбирайте место, где ребенка не трясет, - в машине должно быть специальное детское кресло, закрепленное посередине заднего сиденья, в автобусе - пе-

редние сиденья, а в самолете - места над крыльями. Ребенку нельзя находиться спиной по направлению движения.

▲ Позитивно настройте малыша на дорогу и попросите сидеть спокойно. Лучше всего будет, если он уснет. В противном случае, поиграйте с ним в спокойные игры, почитайте интересную книгу. А вот самостоятельное чтение или компьютерные игры могут спровоцировать укачивание.

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Что делать, если вы уже в дороге и услышали от малыша жалобы на тошноту и головокружение? Медлить нельзя: окажите помощь, иначе, состояние может обостриться до сильной рвоты и обморока. Если у вас нет под рукой таблетки или эластичной повязки, браслета от укачивания, которые продаются в аптеке, придется рассчитывать на свои силы.

Когда вы в личном автомобиле - лучше всего остановиться и вывести ребенка на свежий воздух. Нет такой возможности? Последовательность действий следующая:

▲ расстегните пуговицы, ослабьте застёжки, освободите малыша от тесной и ненужной одежды;

▲ откройте окно, а если вы в самолете - обмахните лицо;

▲ дайте пососать кусочек лимона, мятный леденец, выпить мятный чай;

▲ помассируйте ушные раковины, разотрите ладони;

▲ дайте ребенку понюхать эфирные масла мяты, лимона, лаванды.

ПРОФИЛАКТИКА

Подвижные игры, катание на качелях и каруселях помогут вашему ребенку натренировать вестибулярный аппарат, а значит - избавиться от укачивания. Также будут полезны плавание, велоспорт, танцы. Существуют и специальные комплексы гимнастики против укачивания. При регулярных занятиях эффект не заставит себя ждать.



Денежный вопрос может стать причиной серьезных семейных конфликтов и даже разрушить брак. Вот почему так важно подойти к его решению разумно, честно, открыто и как можно раньше.

Даже, если финансовые вопросы уже стали причиной недоумков в вашей семье, никогда не поздно сесть и договориться о том, как вести семейный бюджет. Руководствуйтесь при этом правилами, которые до вас испытали на собственном опыте тысячи семей!

1. ВЫБЕРИТЕ МОДЕЛЬ ВЕДЕНИЯ БЮДЖЕТА

Всего существует три базовые модели ведения бюджета: независимая, солидарная и смешанная.

В независимой модели каждый из членов семьи распоряжается заработанными средствами по собственному усмотрению. Это подходит тем, кто имеет приблизительно равный доход, ценит независимость, а также тем, кто только начинает жить вместе. Если возникает необходимость общих расходов, крупных покупок, то супруги сбрасываются поровну.

В солидарной модели оба супруга формируют общий фонд, куда поступают все доходы и откуда финансируются все расходы. При этом, важно абсолютное доверие друг к другу, потому, что если вдруг выяснится, что кто-то оставляет скрытые заначки, вероятны семейные конфликты. Такая модель подходит полностью устоявшимся парам с абсолютным взаимопониманием, либо тем семьям, где есть явно выраженный и всеми признаваемый лидер, который будет принимать решения единолично.

Компромиссная модель - смешанный тип, когда супруги часть своих доходов помещают в общий фонд и совместно им распоряжаются, а часть оставляют себе на личные расходы. В данном случае важно сразу определить, какую часть каждый вносит в общий кошелек.

2. ВЕДИТЕ УЧЕТ РАСХОДОВ И ДОХОДОВ

Вне зависимости от того, какую модель вы предпочли, обязателен учет доходов и расходов, иначе деньги будут утекать непонятно куда. Скачайте специальную программу на компьютер/смартфон или же заведите большую тетрадь - любым доступным способом ведите учет семейного бюджета. Если у вас в семье только один авторитетный «бухгалтер», вам будет проще, ведь вся информация будет у него. Если же у каждого своя бухгалтерия, значит, будет две тетради.



7 ПРАВИЛ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА

3. НАЧНИТЕ ЭКОНОМИТЬ

Вычеркивайте из списков для покупок вредные для здоровья продукты, излишний (или вообще любой) алкоголь, прекращайте слишком частые походы в кафе, питание в фастфудах, кондитерские излишества и т.д. Подумайте, так ли вам нужен новый смартфон, если и тот, что у вас есть сейчас, работает нормально? Экономьте и это в том числе, улучшит психологический климат в семье.

4. НЕ ВЛЕЗАЙТЕ В КРЕДИТЫ И ДОЛГИ

Кредиты и долги - зло для семейного бюджета! Если они у вас есть - избавьтесь от них как можно быстрее, пусть даже ценой временного затягивания поясов. Если их, к счастью, нет, не влезайте в кабалу в будущем.

Разумен только тщательно просчитанный кредит на недвижимость, если у вас жилищные проблемы или кредит на обучение детей. На все остальное лучше накопить, нежели влезать в долг и ежемесячно переплачивать банкам. Для большинства людей это большая психологическая нагрузка, отвлекающая семейную жизнь.

5. СОЗДАЙТЕ ФИНАНСОВЫЙ РЕЗЕРВ

Непредвиденные траты рано или поздно возникнут. Сломается

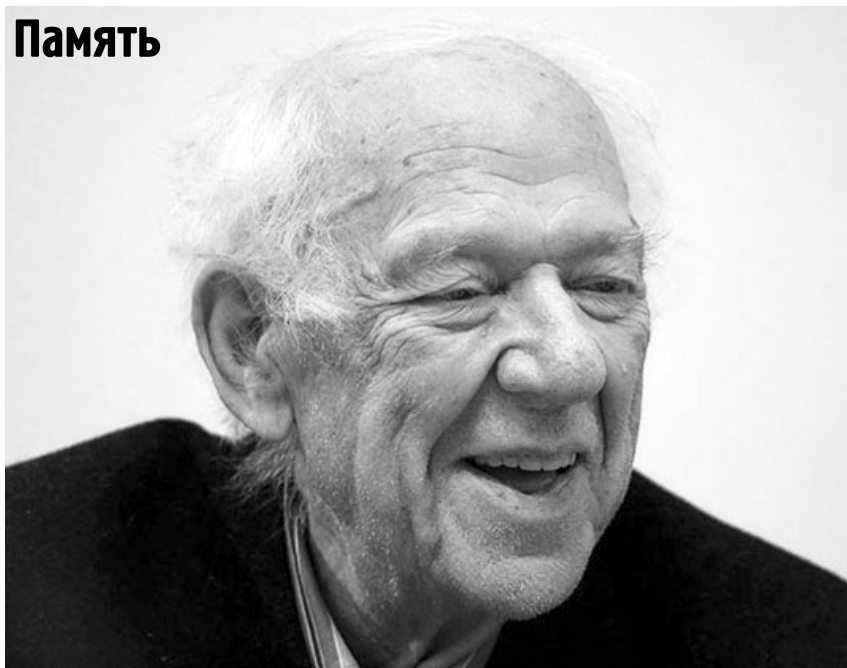
стиральная машина, порвется одежда, выпадет пломба, уволят с работы, много чего еще может случиться! В идеале, необходимо иметь финансовый резерв, равный вашему полугодовому бюджету, то есть, средним расходам за шесть месяцев. Эти деньги могут быть в наличном виде или в виде банковского вклада, с которого можно оперативно снять нужную сумму. Это даст вам ощущение защищенности и стабильности.

6. ПЛАНИРУЙТЕ!

Если вы уже в курсе своих ежемесячных статей расходов, то можете спланировать бюджет на месяц вперед. Подумайте, что нужно будет купить и во что вложить деньги (ремонт, новая машина, отпуск и т.д.) в ближайшее время. Можете примерно распланировать расходы на год вперед. Пусть они даже немного изменятся в будущем, у вас хотя бы будет ориентир.

7. ОБСУЖДАЙТЕ ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ С СЕМЬЕЙ

Говорите о том, что связано с деньгами и планируемыми тратами, со всеми членами семьи. Привлекайте детей, бабушек и дедушек, прислушивайтесь к их советам и пожеланиям. Это только укрепит семью, а к финансовому благополучию приложится взаимопонимание!



НЕ СТАЛО «СОЛНЕЧНОГО КЛОУНА»

Всемирно известный клоун, народный артист СССР с полувековым стажем — этого звания Олег Константинович Попов удостоился еще в 1969-м, скончался 2 ноября 2016 года на 87-м году жизни.

Свою цирковую карьеру он начинал эквилибристом, выступая с номером «Эксцентрик на свободной проволоке». В 1951 году дебютировал в качестве коверного в Саратовском цирке и окончательно утвердился в этом амплуа в Молодежном цирковом коллективе под руководством знаменитого Карандаша.

Его знают как «солнечного клоуна» — неунывающего паренька с копной соломенных волос в нарочито широких полосатых штанах и клетчатой кепке. В своих номерах он использовал акробатику, жонглирование, пародирование, но главное место в его выступлениях занимали антре, решенные средствами буффонады и эксцентрики. Среди лучших реприз Олега Попова — «Повар», «Свисток», «Луч». Клоун снимался и в кино, чаще всего cameo, выступал в качестве режиссера цирковых спектаклей.

Знаменитый артист принимал участие в первых гастрольях советского цирка в странах Западной Европы. Эти поездки принесли ему мировую славу. С 1991 года Попов жил и работал в Эглофштайне, в Германии в сценическом образе «счастливого Ганса» (нем. Hans im Glück). В июне 2015-го он впервые за 24 года посетил Россию. Ожидание новой программы Олега Кон-

стантиновича на родине затянулось более чем на четверть века. В феврале 2016 года «солнечный клоун» вновь вышел на манеж с легендарными репризами и большой программой. Программа называлась «Пусть всегда будет солнце». С ней он и ездил по стране. И с ней он приехал в Ростов-на-Дону. Это оказались его последние гастрольные выступления.

За три дня до кончины Олег Попов был на манеже. Ростов-на-Дону, самое начало гастролей. Третьи подряд в этом году: до того — несколько месяцев работы в Санкт-Петербурге и в Саратове. Год работы в России без скидок на возраст — после двадцати пяти лет размовки со страной. Все случилось, как он пожелал: «Хочется, если честно, уйти из цирка на хорошей ноте, на хорошей гастролье».

Плакать — и можно, и нужно. Прежде всего — по собственному детству, где у всех нас, ныне живущих, был Олег Попов. В каждом советском телевизоре. На каждом манеже бывшей империи и почти везде — за ее пределами. На каждом контейнере Союзгосцирка, маркировавшего гастрольную поклажу профилем в кепке. Без подписи: понятно ведь, чей. Символ не только цирка — страны.

«Клоуна должны узнавать по тени», — наставлял Олег Констан-

тинович молодых коллег. Точнее, передавал по наследству: профессиональный совет «солнечный клоун» получил от великого предшественника — Михаила Румянцева, он же Карандаш. «Начинать программу с клоуна не надо: пара номеров должна пройти, пусть публика подождет, пока он наконец-то выйдет. И еще: клоуна должны узнавать по тени. У каждого из нас она своя, ни на кого не похожая. Я это понял, наверное, когда в детстве на фильмах Чарли Чаплина бегал — точно, с тех пор засело где-то».

В его собственном детстве был отец-часовщик, которого «то ли расстреляли в сороковых, то ли тогда же умер в тюрьме». Отсюда — подчеркнутая беспартийность и не менее акцентированный отказ от общения с сильными советского мира.

Автором первого номера Олега Попова был, почитаемый им до конца, Сергей Дмитриевич Романов, попавший в годы войны в плен к итальянцам. Выпускной номер Попова — еще не клоуна, «обычным эксцентриком был» — в конце 40-х объявили космополитическим, а сам молодой артист цирка едва не попал вслед за мастером под запрет на профессию.

«Эксцентрику труднее работать на провисшей проволоке. Ее еще свободной называют, — пояснял Олег Константинович зимой 2016-го. — На натянутой, если будешь падать, есть время зацепиться. Маленький миг, но есть. А свободная выскакивает из-под ног сразу, даже мига нет». Публика, по словам Олега Попова, «больше на свободную похожа — шансов не дает, если сразу по душе не пришелся».

В образе «солнечного клоуна» — с кепкой, тенью и тем самым солнцем в авоське либо в плетеной кошелке, по настроению — падать Олегу Константиновичу более не пришлось никогда. Ни в глазах публики — уже мировой, ни перед вер-



шителями судеб. В Германии «солнечный клоун» превратился в «счастливого Ганса», более чем востребованного публикой. Молодая жена Габриэла — спутница последних десятилетий. Домик в немецком городке Эглофштайн — с собственной мастерской, где Олег Попов изготавливал реквизит для своих номеров. «Я с четырнадцати лет был учеником слесаря, — объяснял он. — Уже артистом, придумывая какие-то приспособления, заказывал их поначалу в театральных мастерских, на заводах, еще где-то. И все время делали не то, что я хочу. Скажешь ему «сделай мне вилку кривую» — делают вилку прямую, да еще спрашивают «зачем тебе кривая?». Поэтому реквизит мастерю сам. И уже пока делаю, я с ним репетирую. Он — мой партнер, если я сам его сделал».

В Росгосцирке — преемнике Союзгосцирка — Олег Попов увидел партнера только через четверть века после отъезда. За это время сменилось множество цирковых начальников. И каждый из них прилагал усилия к тому, чтобы «счастливый Ганс» вернулся на Родину. Обещали многое, вплоть до квартиры на Кутузовском проспекте. Однако, выступить в России — стране, где «солнечный клоун» не был ни разу — он согласился только в прошлом году. «Они, Росгосцирк нынешний, приехав, сказали мне, что в Сочи будет проходить фестиваль клоунов. Мне же очень интересно посмотреть клоунов, правда? — спрашивал Олег Константинович. — Тем более, что меня пригласили вручать им премии. Самая-самая-самая моя болевая точка, поэтому я и поехал. И вручал. И сам получил «Мастера»».

«Мне очень трудно говорить. Я сейчас плачу. Я очень рад, что стою сейчас на русской земле», — произнес он на арене Сочинского цирка с тяжелым «Мастером» в руках. Как оказалось, последняя награда.



Номинация — «Легенда». В ногах, около клоунских ботинок — плетеная кошелка, куда Олег Константинович только что в очередной раз приманил солнышко-прожектор.

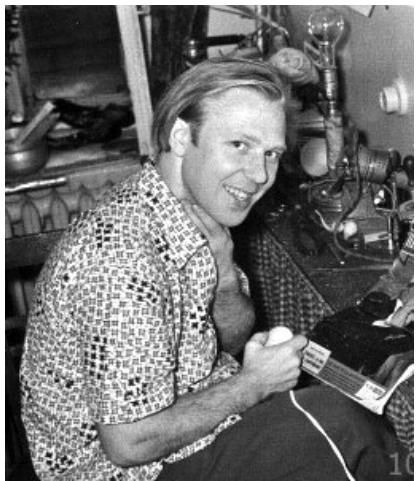
Через полгода он откроет своей программой Санкт-Петербургский цирк Чинизелли — и останется в Питере на 60 представлений: восемь собственных номеров и тщательно подобранная компания коллег. «Именно поэтому программа не идеальна, — приняв серьезный вид, объяснял Олег Константинович. — В идеальной программе должны быть хорошие номера — и один плохой. Чтобы зритель сумел почувствовать разницу. А еще лучше — два плохих, чтобы зритель чувствовал разницу и во втором отделении. А у меня сейчас плохих нет! Редкая, убойная программа».

Дальше — Саратов, тоже с большими гастролями. А свое последнее «с началом» — так цирковые поздравляют друг друга после премьерного спектакля — он успел услышать в Ростове-на-Дону. Среди отзывов: «Легендарный Олег Попов

спустя ровно 40 лет выступил на манеже Ростовского цирка. Непередаваемые ощущения, вместе с лучиком Олег Попов забрал и наши сердца. Настолько трогательной и доброй клоунады я не видел. И я впервые увидел, как в цирк вели не только детей, но и родителей. Спасибо, что в этот пасмурный день Вы подарили нам лучик радости, Олег Константинович».

Скончался «солнечный клоун» в цирковой гостинице, в трех сотнях метров от Ростовского цирка. Отелей не любил, предпочитал жить среди цирковых. Все запланированные представления состоятся — так решили полсотни участников «редкой, убойной программы». Разумеется, теперь уже в память о великом коллеге.

«Мне нравится, когда пишут и хорошо, и плохо, — говорил Олег Попов этой зимой. — Вот ты напишешь, что я полное дерьмо — я буду рад. Потому, что я живой, я кого-то волную. А если про меня замолчали — значит, я умер. А умирать — неохота».





(Продолжение, начало в 29-44)

Ее лицо, переполненное ужасом в тот момент, когда она поняла, что совершила ошибку, стояло у него перед глазами.

— Тони?

— Да.

— У меня для тебя хорошие новости.

— Да-да, я тебя слушаю.

— Я поговорил с иностранным отделом. Им нужен корреспондент в Багдаде. Взгляни на этого человека: сотрудник посольства Польши, говорят, супершпион. Сложная задачка, сынок. Как раз в твоём духе. Сможешь уехать туда на неделю-другую.

— Мне сейчас никак, дела.

— За пару дней разберешься?

— Не знаю, это личное...

— Мне что, попросить алжирцев еще немного не возобновлять военные действия? Ну, так, просто чтобы Энтони успел уладить домашние дела. О'Хара, ты в своем уме?!

— Прости, Дон. Ты же можешь послать кого-нибудь другого.

— Я тебя не понимаю! — воскликнул Дон, нервно щелкая кнопкой шариковой ручки. — Ты слоняешься по офису и ноешь, что тебе надо уехать туда, где можно писать о «настоящих новостях». Я предлагаю тебе просто конфетку, за которую Петерсон отгрыз бы себе правую руку, а ты вдруг заявляешь, что хочешь остаться здесь!

— Прости, я уже все объяснил.

Обомлев от удивления, Дон молча уставился на него, потом встал, тихо прикрыл дверь своего кабинета, чтобы их никто не услышал, и сел обратно за стол.

— Тони, послушай, это потрясающий материал. Ты же должен просто оторвать его у меня с руками и ногами. Более того, тебе нужен этот материал. Покажи начальству, что они могут на тебя рассчитывать. Что с тобой? — спросил он, пристально глядя на Энтони. — Потерял интерес к работе? Или тебе теперь стали нравиться семейные хроники?

— Нет, я просто... Дай мне пару дней.

— Боже правый... — потрясенно произнес Дон, прикуривая и делая глубокую затяжку, — снова женщина? Точно, так и

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

есть! — воскликнул он, когда Энтони промолчал в ответ. — Ты познакомился с женщиной. Ну и что тут такого? Не можешь уехать, пока бастионы не падут?

— Она замужем.

— Разве раньше тебя это останавливало?

— Она замужем за... за Стерлингом.

— Ну и?

— И она слишком хороша.

— Слишком хороша для него? И что дальше?

— Слишком хороша для меня. Не знаю, что делать.

— Приступ совести? — приподняв бровь, съязвил Дон. — А я-то думаю, почему ты так кошмарно выглядишь, — покачал он головой, словно обращаясь к кому-то третьему. — Глазам своим не верю. О'Хара влюбился! Неслыханно. Ладно, — смягчился он, кладя ручку на стол, — значит, слушай сюда: встретись с ней, сделай все, что должен, и забудь об этом. Вылетаешь завтра после обеда. Иностранному отделу я скажу, что ты вылетел сегодня вечером. Так что, жду приличный материал, вот и все. Договорились?

— Забудь об этом. Дон, ты неисправимый романтик.

— А какие варианты?

— Я у тебя в долгу, — ответил Энтони, нащупывая в кармане письмо.

— Да, друг мой, причем по уши.

Найти адрес Стерлинга оказалось проще простого. Энтони взял в редакции журнал «Кто есть кто» и в конце статьи прочитал: «женат на Дженнифер Луизе Верриндер, 1934 года рождения». После работы он поехал в район Фицровия и припарковался на площади в нескольких ярдах от дома с лепниной. Фронтон в стиле английского ампира поддерживали колонны, особняк походил скорее на эксклюзивный офис на Харлестрит, чем на жилой дом. Он сидел в машине, смотрел на окна с задернутыми шторами и гадал, чем она сейчас занимается: возможно, читает журнал или смотрит перед собой пустым взглядом, вспоминая упущенный в гостиничном номере шанс. Около половины шестого из дома, застегивая на ходу пальто, вышла женщина средних лет и взглянула на небо, словно проверяя, не собирается ли дождь. Она надела непромокаемую шапочку и быстрым шагом пошла по улице. Невидимая рука отдернула шторы, сгустились сумерки, но Энтони сидел в своем «хиллмане» и смотрел на номер дома — тридцать два.

Он чуть было не уснул, но около девяти вечера наконец-то открылась входная дверь. Он выпрямился, выглянул в окно и увидел ее. На ней было белое платье без рукавов, плечи прикрывала короткая накидка. Дженнифер осторожно спустилась по лестнице, словно ноги плохо держали ее, за ней вышел Стерлинг, что-то сказал ей, она кивнула и вместе с мужем села в большую черную машину. Двигатель заработал, машина тронулась с места, Энтони тут же повернул ключ в зажигании и последовал за ними, дер-

жаясь на небольшом расстоянии.

Уехали она недалеко: водитель остановил машину около казино «Мейфэр». Она поправила прическу и зашла внутрь, на ходу снимая накидку.

Энтони дождался, пока Стерлинг пройдет в казино следом за ней, остановился за черной машиной, вышел на улицу, подозвал швейцара и, протягивая ему ключи от машины и десять шиллингов, сказал:

— Будьте любезны, припаркуйте мою машину.

— Сэр, могу ли я увидеть вашу клубную карту? — крикнул работник в униформе вслед Энтони, когда тот прошел мимо него по фойе. — Сэр?..

Супруги Стерлинг уже садились в лифт, он видел, как в толпе мелькнуло платье Дженнифер.

— Мне просто нужно кое-с кем поговорить, это займет всего пару минут.

— Сэр, боюсь, что я не имею права пропустить вас без...

Энтони выгреб все, что было у него в карманах — бумажник, ключи от дома, паспорт, — и пихнул в руки служащему:

— Берите, берите все. Обещаю вернуться через две минуты.

Служащий уставился на него с открытым ртом, а Энтони, расталкивая толпу, вошел в лифт перед самым закрытием дверей.

Энтони оказался прямо слева от Стерлинга, поэтому тут же надвинул шляпу, прикрывая лицо, прошел чуть дальше и, убедившись в том, что мужчина не заметил его, прислонился к дальней стенке лифта.

Все стояли лицом к дверям. Стерлинг оживленно разговаривал с кем-то из знакомых прямо у Энтони перед носом — говорили, кажется, о рынках, кризисе кредитования, знакомый согласно кивал. Кровь стучала у Энтони в ушах, по спине струился пот. Изящными руками в тонких перчатках Дженнифер сжимала сумочку и сосредоточенно смотрела перед собой. Из аккуратно уложенного на затылке узла выбилась одна светлая прядь — единственное, что нарушало ее совершенство и доказывало, что она обычный человек, а не мираж.

— Второй этаж.

Двери открылись, два человека вышли, один вошел, остальные подвинулись, любезно позволяя ему пройти. Стерлинг продолжал говорить своим низким, звучным голосом. Вечер выдался теплый. Стоя в тесном лифте, Энтони с поразительной четкостью ощущал близость тел, запахи духов, лосьонов и бриолина, наполнявшие липкий воздух и слегка ослабевавшие, лишь когда двери открывались, впуская в лифт поток свежего воздуха.

Немного вытянув шею, Энтони разглядывал Дженнифер — она стояла все-таки в ярде от него, так близко, что он ощущал пряный аромат ее духов, видел каждую крошечную веснушку на ее плечах. Он не мог отвести от нее взгляд, но тут она слегка повернула голову и заметила его. В ее глазах промелькнуло изумление, она зарделась, но муж был настоль-

ко поглощен разговором, что ничего не заметил.

Дженнифер посмотрела себе под ноги, а потом вновь взглянула на Энтони. По ее неровному дыханию он понял: эта неожиданная встреча сильно взволновала ее. На несколько мгновений их взгляды встретились, и ему удалось без слов рассказать ей обо всем: о том, что он никогда не видел более потрясающего существа, что мысли о ней преследуют его каждую минуту, что все переживания и чувства, которые были у него до встречи с ней, теперь казались тусклыми и совершенно неважными, по сравнению с грандиозностью того, что происходило с ним сейчас.

Его взгляд кричал: «Я люблю вас!»

— Третий этаж.

Дженнифер моргнула и сделала шаг в сторону. Стоявший позади нее мужчина, извинившись, прошел между ними и протиснулся к выходу. Двери лифта захлопнулись, Энтони засунул руку в карман, нащупал письмо, сделал шаг вправо и за спиной мужчины в элегантном костюме протянул ей конверт. Тот закашлялся, и они оба вздрогнули, опасаясь, что Стерлинг повернется в их сторону, но тот лишь покачал головой в ответ на реплику своего собеседника, а потом оба мужчины сдержанно рассмеялись. На долю секунды Энтони испугался, что Дженнифер не возьмет письмо, но изящная ручка в перчатке быстро схватила конверт и незаметно убрала его в сумочку.

— Четвертый этаж, — провозгласил лифтер, — ресторан.

Все, кроме Энтони, двинулись к выходу. Стерлинг оглянулся, видимо, наконец-то вспомнив о жене, и равнодушно протянул руку, однако не для того, чтобы помочь ей, отметил Энтони, а просто чтобы слегка подтолкнуть ее в сторону выхода. Двери лифта захлопнулись за ее спиной, Энтони остался в одиночестве, лифтер крикнул: «Первый этаж!», и кабина медленно двинулась вниз.

На ответ Энтони особенно не рассчитывал, поэтому проверил почту лишь перед выходом из дома и неожиданно для себя обнаружил на коврике перед дверью два письма. Прочитав их, он схватил чемодан, вылетел из дома и сломя голову понесся по улице, расталкивая многочисленных прохожих — пациентов и медсестер, выходивших из огромного здания больницы Святого Варфоломея. Ему нужно было оказаться в аэропорту Хитроу в половине третьего, но сейчас он сильно сомневался, что ему удастся не опоздать. От одного вида ее почерка его пробрала дрожь, а когда он понял, что сейчас уже десять минут двенадцатого, а он все еще на другом конце Лондона, то впал в настоящую панику.

◆ ◆ ◆

Парк почтальонов. В полдень.

Все такси, разумеется, оказались заняты. Часть пути Энтони проехал на метро, часть прошел пешком — вернее, пробежал. Тщательно отглаженная перед отъездом рубашка облепила спину, волосы прилипли к вспотевшему лбу. Он на бегу извинился перед женщиной в босоножках на высоких каблуках, которая раздраженно взвизгнула, когда он чуть не сбил ее с ног. Всплеск остановился какой-то автобус, испуская клубы фиолетового дыма, кондуктор зазвонил в ко-

локольчик, давая сигнал к отправлению.

Энтони пришлось подождать, пока толпа пассажиров немного рассосется, тем временем он попытался отдышаться и взглянул на часы: четверть первого. А вдруг она решила, что он не придет, и ушла?

Какого черта он творит? Если он опоздает на самолет, Дон самолично проследит, чтобы на ближайшие десять лет его сослали в отдел «Золотые свадьбы и другие годовщины». Они воспримут это как очередное доказательство того, что он не способен к нормальной работе, и следующий интересный материал попадет в руки Мёрфетта или Фиппса.

Задыхаясь, он бежал по Кинг-Эдвард-стрит и наконец добрался до крошечного зеленого оазиса в самом центре деловой части города. Парк почтальонов представлял собой небольшой сквер, созданный по инициативе безымянного филантропа Викторианской эпохи, чтобы отдать дань уважения героическому повседневному труду представителей этой профессии. Тяжело дыша, Энтони направился в центр сквера и оказался в царстве синего цвета.

У него перед глазами колыхалось целое синее море: почтальоны в синей униформе гуляли, лежали на траве, сидели на скамейках перед мемориальными досками производства компании «Далтон», посвященными различным героическим подвигам. Сбросив тяжелые сумки и на время прервав бесконечный обход адресатов, почтальоны Лондона наслаждались полуденным солнцем, поглощая бутерброды, беседуя, предлагая друг другу попробовать свой ланч, отдыхая на траве в густой тени деревьев.

Энтони наконец-то отдышался, поставил чемодан, выудил из кармана платок, вытер лоб, а затем медленно огляделся по сторонам: заросли папоротников, стена церкви, островки офисных зданий. Он напряженно смотрел вокруг, пытаясь различить изумрудное платье, отблеск золотистых волос или еще что-то до боли знакомое.

Ее нигде не было.

Энтони взглянул на часы: двадцать минут первого, она, наверняка не дождалась его и ушла. А может, и вовсе передумала и осталась дома. А вдруг Стерлинг нашел его злостное письмо? Энтони вспомнил о втором полученном сегодня письме, от Клариссы, — его он запихнул в карман, выходя из дома. Он до сих пор не мог спокойно смотреть на почерк бывшей жены — в ушах тут же звучал ее напряженный, обиженный голос, перед глазами вставали застегнутые до самого верха пуговицы ее блузки — как будто ему хотелось бы увидеть ее декольте — как бы не так!

Дорогой Энтони, я пишу тебе из вежливости, исключительно для того, чтобы сообщить, что я выхожу замуж.

Он ощутил, что слегка уязвлен в соборнических чувствах: неужели Кларисса может быть счастлива с кем-то другим? А он-то думал, что ни один мужчина не может сделать ее счастливой...

Я встретила достойного мужчину, который владеет сетью магазинов тканей и желает позаботиться о нас с Филлипом. Он хороший человек и обещает об-

ращаться с ним как с родным сыном. Свадьба состоится в сентябре. Мне нелегко писать тебе об этом, но, возможно, тебе следует серьезно подумать над тем, хочешь ли ты продолжать общаться с мальчиком. Я хотела бы, чтобы Филлип рос в нормальной семье, поэтому, как ты понимаешь, нерегулярные встречи с тобой будут ему только мешать.

Пожалуйста, подумай над этим и напиши мне свои соображения.

Твоя финансовая поддержка нам больше не понадобится, так как теперь нас будет обеспечивать Эдгар. Прилагаю наш новый адрес.

Всего наилучшего,
Кларисса.

Он перечитал письмо дважды, но лишь с третьего раза понял, что именно она предлагает: Филлип, его мальчик, станет сыном какого-то честного торговца занавесками и больше не нуждается в «нерегулярных встречах» с родным отцом. Слишком много событий для одного короткого дня, подумал Энтони, внезапно ощутив непреодолимое желание выпить и тут же заприметив какой-то отель, через дорогу от сквера.

«Господи!» — произнес он вслух обесиленным голосом.

Энтони сидел на скамейке, согнувшись в три погибели и опустив голову на руки, и пытался собраться с мыслями. Сердце бешено стучало в груди. Наконец он вздохнул, заставил себя встать, и вдруг перед ним возникла она.

Белое платье с огромными красными розами, крупные солнечные очки. Она медленно сдвинула их на макушку, и он задохнулся от удивления.

— Я не могу остаться, — начал он, постепенно приходя в себя, — мне надо лететь в Багдад. Самолет вылетает через... Не знаю, успею ли я...

Дженнифер была так прекрасна, что затмевала собой даже великолепные цветы, окружавшие аллею.

Почтальоны восхищенно смотрели на нее, прервав все разговоры.

— Я не знаю... Я могу тебе обо всем написать... Увидимся, когда я...

— Энтони... — тихо произнесла она, словно пытаясь убедить саму себя в том, что он действительно пришел.

— Я вернусь через неделю или около того. Если ты согласишься встретиться со мной, обещаю, что все тебе объясню. Мне так много нужно тебе сказать...

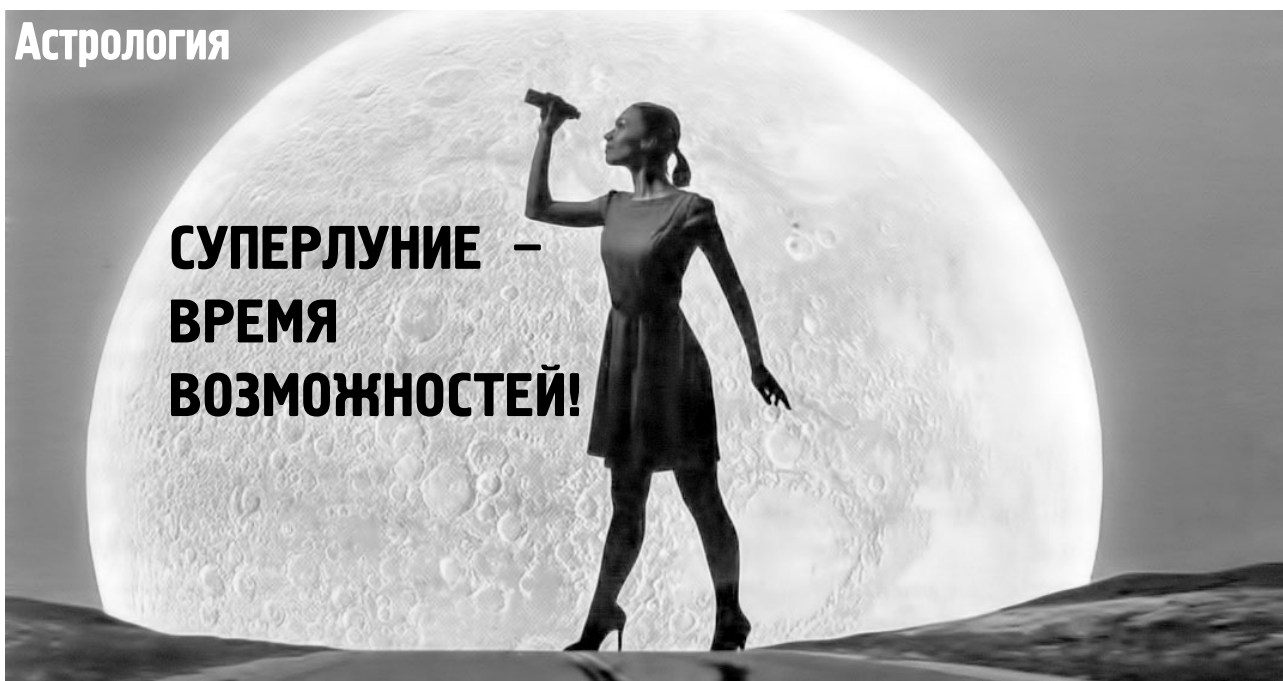
Она не дослушала его, протянула к нему руки, погладила по лицу и, недолго думая, поцеловала прямо в губы. Поцелуй оказался страстным и на удивление требовательным. Энтони и думать забыл о самолете. О парке.

О потерянном сыне и бывшей жене. Забыл о статье, которая, по мнению его начальника, должна была заставить его потерять сон и аппетит. Забыл, что эмоции, исходя из его собственного опыта, куда опаснее, чем вражеские пули, и позволил себе сделать то, что требовала Дженнифер: отдаться ей целиком, без остатка.

— Энтони... — повторила она и одним словом подарила ему не только саму себя, но и новую, улучшенную версию его собственного будущего.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



СУПЕРЛУНИЕ – ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

На 14 ноября придется главное, то есть максимально выраженное, суперлуние 2016 года. Обычно вокруг этого астрономического явления поднимается шумиха, при этом, один прогноз противоречит другому, а специалисты в разных областях озвучивают взаимоисключающие точки зрения. В одном сомневаться не приходится: от суперлуния стоит ожидать сюрпризов.

Планета вертится...

При совпадении полнолуния или новолуния с моментом наибольшего сближения Луны и Земли (т.е. перигеем) мы можем видеть на небе лунный диск крупнее обычного. Это и есть суперлуние. Ответственность за это явление несет эллиптическая орбита, по которой вокруг нашей планеты вращается Луна.

Если же, вдобавок происходит и полное лунное затмение, то мы наблюдаем «кровавую луну»: хотя Земля и перекрывает своей тенью солнечные лучи, падающие на спутник, некоторые из них все-таки просачиваются через земную атмосферу и достигают Луны с усеченным спектром, оставшаяся часть которого и меняет цвет ночного светила на кроваво-красный. Очередное «кровавое суперлуние», в последний раз произошедшее в ночь с 27 на 28 сентября 2015 года, мы увидим лишь в 2033 году.

Конец света?

Во времена, когда над умами людей господствовала не наука, «кровавое суперлуние» истолковывалось как грозное предзнаменование. Часто в нем, ссылаясь на Библию (Иоиль 2:30-32, Иоанн 6:12), видели предвестника конца света. Впрочем, так было не только в древности: даже в прошлом году «кровавое суперлуние» мормоны узрели приближение Божьего суда. Что ж, им придется еще подождать...

Более весомо то обстоятельство, что явление «кровавого суперлуния» часто сопутствовало войнам, а также гонениям на христиан и евреев. Например,

оно пришлось на изгнание иудеев из Испании в 1493-1494 годах.

С обычным же суперлунием, которое нас ожидает в ноябре, история несколько иная. Несмотря на то, что ученые стараются не связывать его с землетрясениями, факт остается фактом: многие из тектонических катастроф совпадают по времени с суперлунием. Великое восточно-японское землетрясение 11 марта 2011 года, в результате которого и произошла авария на АЭС Фукусима-1, пришлось именно на период суперлуния. На 14 ноября 2016 года сейсмологи не делают мрачных прогнозов. Надеемся, они не ошибаются.

Отвернитесь от затмения!

Лунное затмение - любопытное зрелище, но знаете ли вы, что во избежание впитывания негативной энергии наблюдать его не рекомендуется? В этом смысле хорошо, что еще долго большие массы людей не будут созерцать и фотографировать «кровавое суперлуние» - отрицательной энергии в обществе и так хватает.

14 ноября 2016 года будет полнолуние. Это тоже хорошо - энергетический негатив затмения не проявится. Однако, несмотря на чистый лунный свет, суперлуние все же таит в себе определенную опасность. Дело не в энергетике Луны - на этот раз с ней все в порядке, дело в ее избытке, поэтому-то, суперлуние не может не влиять на обитателей Земли, особенно эмоциональных. В день суперлуния следует контролировать свое поведение и быть сдержанными в проявлении эмоций, при этом, относиться с пониманием к тем, кому держать себя в руках не удается.

Магия золотого Тельца

Взросшую лунную энергетику можно использовать и себе во благо. День суперлуния идеален для закладки «фундамента»: 14 ноября ночное светило будет в Тельце, который символизирует материальную стабильность. Суперлуние же послужит усилителем энергии знака, так что, финансовые операции и сделки следует планировать именно на это время.

14 ноября хорошо провести огненную церемонию: сжечь вещи, вызывающие тягостные воспоминания. Помимо техники пожарной безопасности, следует соблюдать и технику магической безопасности: огонь должны развести вы сами, и только вы должны прикасаться ко всем уничтожаемым предметам.

Нынешнее суперлуние также даст возможность «зарядить» обыкновенные предметы силой - например, превратить любимые серьги или кольца в талисманы на удачу! Для этого нужно оставить их на целый день на подоконнике, предварительно нащепав им, какой именно помощи вы ждете. Кстати, Парацельс, алхимик эпохи Возрождения, учил, что предметы, несущие «печать Луны», предохраняют своих владельцев от самых разных болезней, а также оберегают от грабителей. Воспользуйтесь энергией суперлуния - это не так уж и сложно. Главное - верить!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Луна, которую нам предстоит увидеть 14 ноября 2016 года, будет выглядеть на 14% больше и на 30% ярче, чем обычно.

Многие люди уверены, что гадание, как процесс, не может проходить без участия человека, достаточно компетентного в данном вопросе. Но, зачастую, посредник между вопрошающим и картами (или любым другим инструментом предсказания) вносит в трактовку собственные соображения, коррелирующие с тем, что выдала колода. Альтернативный вариант - погадать самостоятельно в Интернете.

В роли Сивиллы

Суть любого гадания, как это ни странно, не внести ясность, а пробудить ее, натолкнуть на суть вещей: иными словами, любое предсказание способно сделать вопрошающего мудрее и помочь определиться с выбором варианта действий, а не принять решение за человека.

Современные люди, не склонные доверять свои проблемы «мага», вооруженным хрустальным шаром, пробуют себя в роли прорицательницы Сивиллы, испытывая системы онлайн-гадания и оракулы, тысячи которых, разбросаны по Сети. Иногда эти попытки удачны - при совпадении ряда факторов, речь о которых пойдет ниже.

Кликни, всю правду скажу!

Генератор случайных чисел выдает набор значений в определенном интервале - допустим, от 0 до 10. И онлайн-расклад выполняется по похожему алгоритму, только, если вы рассмотрите ситуацию на Таро, интервал составит от 1 до 78 карт, на обычной колоде - от 1 до 36 или до 54 карт. Ничего сложного, но это лишь техническая составляющая.

На самом деле, онлайн-гадания представляют собой сложный симбиоз древних предсказательных систем с современными технологиями. Кажется бы, случайные карты выпадают на запрос человека, но на деле происходит таинство, по силе ничем не уступающее «натуральному» гаданию с колодой карт и посредником-эзотериком. Вы загадываете ситуацию или человека, на которого гадаете, и получаете ответ, точность и конкретика которого зависят от формулировки запроса. Гадание онлайн - это виртуальная реальность, что так же соприкасается с вашей жизнью, как и все в Интернете.

Удобство виртуального сеанса гадания состоит в доступности и непредвзятости трактовки карт или предсказаний оракула - вопрошающий сопоставляет результат сообразно своему опыту и мыслям относительно ситуации. Вы же чувствуете отношение к вам разных людей, любовь близких даже на расстоянии. Так почему бы не произойти наяву событиям, которые пока являются лишь мыслью?..

Лишь веселая игра?

Любые прогнозы имеют все шансы стать реальными, когда вы в это верите. Чтобы точно понимать, о чем идет

Что нужно для того, чтобы заглянуть в будущее? Колода карт? Свечи? Хрустальный шар? Сегодня в роли магического атрибута все чаще выступает Всемирная паутина...



НАЖМИ НА КНОПКУ – ПОЛУЧИШЬ РЕЗУЛЬТАТ?

речь в результатах гадания, необходимо ознакомиться с тем, как люди, а не умная машина, работают с выбранным инструментом (будь то карты, оракулы, руны и пр.). Почитайте источники, выбирайте способ гадания, не торопясь, сопоставляйте результаты и делайте выводы, насколько точен ваш запрос во Вселенную.

То, что вы мыслите, делаете и говорите, сильно влияет на ваше будущее. Настрой на успех поразительно преобразует человека, равно, как и вера в истинность полученного предсказания способна изменить ситуацию, послужившую предметом обращения к онлайн-инструментам. Особенно помните об этом, настраиваясь на негатив. Бывает, вопрошающему тяжело понять результат гадания. Такое случается, если не установлены временные рамки действия прогноза, или гадание повторяется по нескольку раз на один и тот же вопрос. Если вопрос важен для вас, лучше проанализировать текущий результат и принимать или не принимать совет карт или оракула; в противном случае, перегадывая и выискивая лучший ответ, онлайн-гадание можно принять лишь за веселую игру.

даже виртуальные, могут отражать ваше эмоциональное отношение к вопросу, в том числе неосознаваемое. Поэтому в дурном настроении и с терзающими вас плохими предчувствиями к гаданию лучше не прибегать.

При этом, на онлайн-гадания распространяются общие правила эзотерической безопасности: лучше не задавать ультимативных вопросов «да» или «нет» (а спрашивать совета, как поступить), не гадать на маленьких детей и будучи беременными, а также в «сатанинские» лунные сутки (9, 15, 23 и 29 лунные дни). Работа с мыслью, с энергией требует значительных сил, что не всегда безопасно, в том числе и тогда, когда ваш мотив обращения к гаданию - нанесение кому-то вреда, что в конечном счете принесет обратный эффект.

Кстати, считается, что частыми гаданиями можно «прогадать судьбу». Отчасти это верно, если постоянно спрашивать об одном и том же. Но причина одиночества и житейских неудач в большинстве случаев - это сам человек, не видящий сути происходящих с ним событий, а также ограничивающий широту его взглядов опыт из прошлого. И тогда верно подобранная эзотерическая практика поможет изменить угол зрения и направить усилия к лучшему.

Правила эзотерической безопасности

Предсказательные инструменты,

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДЕРЕВЯННАЯ МЕБЕЛЬ БЕЗ ЦАРАПИН

Если царапина небольшая, вас выручит грецкий орех. Натрите ее ядром ореха. После этого необходимо подождать 5 минут, чтобы царапина сравнялась по цвету со всей поверхностью. Протрите этот участок ворсистой салфеткой и сверху нанесите слой бесцветного лака.

Второй вариант - использовать йод (в случае, если мебель темная). С по-

мощью ватной палочки нанесите йод на царапины. Затем пройдитесь сухой салфеткой, чтобы удалить излишки.

Также обработать царапины можно сигаретным пеплом. Смешайте его с водой до состояния густой кашицы. Полученную массу нужно втереть в место повреждения.

Галина Михайлова.

ДОМАШНИЕ ЛЕДЕНЦЫ ОТ КАШЛЯ



Близится сезон простуд, и, как правило, в качестве профилактики и при легком недомогании врачи советуют принимать аптечные травяные леден-

цы. А ведь эти таблетки стоят недешево! В целях экономии я изучила их состав и решила приготовить сама. Предлагаю попробовать и вам - делаются они легко, а эффект не хуже, чем от аптечных леденцов.

Вам потребуются: сок лимона и измельченные листья эвкалипта (купить в аптеке) - по 1 ст. л., настойка прополиса - 1 ч. л., 1 стакан сахара и 1 стакан воды.

Воду довести до кипения и залить ею листья эвкалипта на 10-15 минут. Настой процедить и добавить в него сахар. Поставить на очень медленный огонь и мешать до тех пор, пока не растворится сахар. Добавить прополис и лимонный сок. Хорошо перемешать. Залить в формочки для льда или силиконовые формы для конфет. Убрать в морозилку на ночь. Леденцы готовы! Принимать по 2-3 штуки в день. Не болейте!

Ольга Лобова.

БЫСТРЫЙ СПОСОБ ВЫСУШИТЬ ОБУВЬ

Осенью часто сталкиваюсь с проблемой мокрой обуви. Семья у нас большая, поэтому электрических сушилок на всех не хватает. Можно, конечно, поставить обувь на батарею, но кожаные сапоги туда убирать нельзя, поэтому, я нашла другое решение. Я шила мешочки размером с ладонь из старой хлопчатобумажной футболки (ситцевая тоже подойдет). Внутри насыпала наполнитель для кошачьего туалета и зашила, а сверху надела чехол из той же ткани - он защищает от пыли, и его можно стирать. Мешочки я кладу в обувь на ночь - они отлично впитывают влагу.

Мария Г.

ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ РОЗАМ



Чтобы розы простояли дольше, опустите подрезанные наискосок стебли на 2-3 см в кипяток на минуту. Но будьте осторожны: головки цветов могут повредиться от пара, поэтому, заверните их в газету. Затем подержите кончик стебля над пламенем зажигалки до тех пор, пока он не почернеет. Можете опускать в воду.

Если добавить в вазу 1 ч. л. морской соли или 2 таблетки активированного угля, вода не будет загнивать. Кроме того, рекомендую держать букет роз в вазе с водой, в которой растворено немного мыла. Меняйте раз в 3 дня. И красота цветов будет радовать глаз очень долго!

Наталья.

ДОЛОЙ ЖИР!

Я обожаю готовить! Часто радую семью наваристым бульоном или борщом. Но случаются неприятные казусы, когда, например, суп «украшает» толстый слой жировой пленки. Я не могу отказаться от морковной или томатной заправки, из-за которой и образуется эта пленка, но прибавлять в весе не хочется... Выход оказался простым! Нужно взять пищевую пленку, аккуратно накрыть ею поверхность кастрюли с супом и затем, слегка опустив ее внутрь, вынуть. Так весь жир останется на пленке!

Анастасия Платонова.

«ПЕРУАНСКАЯ» ШАПКА

Chullo — типичная перуанская шапочка с теплыми наушниками, украшенными кистями.

РАЗМЕРЫ

На обхват головы 53–57 см

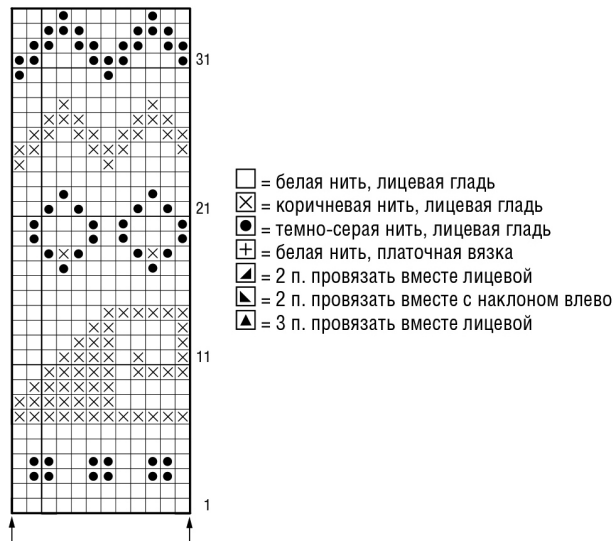
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (80% шерсти альпака, 14% овечьей шерсти, 6% полиамида; 80 м/50 г) — 100 г белой и по 50 г коричневой, темно-серой; круговые спицы №5,5 или чулочные спицы №5,5.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли (при вязании рядами в прямом и обратном направлениях); во всех рядах — только лицевые петли (при вязании по кругу).

Схема А



- = белая нить, лицевая гладь
- ⊗ = коричневая нить, лицевая гладь
- = темно-серая нить, лицевая гладь
- ⊕ = белая нить, платочная вязка
- ▴ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ▾ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево
- ▴ = 3 п. провязать вместе лицевой

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР А

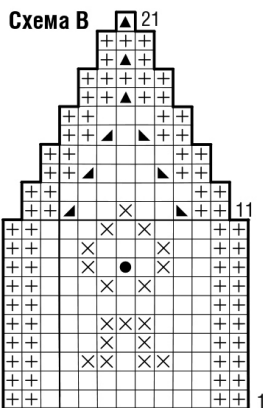
Вязать по схеме А лицевой гладью по кругу. На схеме приведены все ряды. Все ряды считывать справа налево. 1 клеточка схемы = 1 п. x 1 р. Распределение цветов — см. Условные обозначения. Чтобы при смене цвета в вязаном полотне не образовывались отверстия, нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. В ширину повторять 12 п. раппорта между стрелками. В высоту с 1-го по 34-й р. выполнить 1 раз.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР В

Вязать по схеме В лицевой гладью рядами в прямом и обратном направлениях. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды: лицевые ряды считывать справа налево, изнаночные ряды — слева направо. 1 клеточка схемы = 1 п. x 1 р.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЦВЕТОВ

Чтобы при смене цвета в вязаном полотне не образовывались отверстия, нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. В



ширину вязать на 13 п. В высоту с 1-го по 21-й р. выполнить 1 раз.

2 П. С НАКЛОНОМ ВЛЕВО

2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как лицевую, следующую петлю провязать лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанную.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. x 18 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью спицами №5,5.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать белой нитью скрещенными 72 п. и ряд замкнуть в кольцо. Начало ряда отметить.

Вязать по кругу лицевой гладью жаккардовым узором А, при этом раппорт в каждом ряду выполнять по 6 раз.

Через 34 р. для формирования верхней части шапочки начать убавлять петли:

1-й ряд: каждую 5-ю и 6-ю п. провязать вместе лицевой = 60 п.

2-й ряд: каждую 4-ю и 5-ю п. провязать вместе лицевой = 48 п.

3-й ряд: каждую 3-ю и 4-ю п. провязать вместе лицевой = 36 п.

4-й ряд: каждую 2-ю и 3-ю п. провязать вместе лицевой = 24 п.

5-й ряд: петли провязать попарно вместе лицевыми = 12 п. Нить отрезать и оставшиеся 12 п. стянуть на нити, конец нити закрепить.

НАУШНИКИ

С обеих сторон от метки (= начало ряда) отметить по 16 п. Начав на расстоянии 6 п. перед меткой, набрать с внутренней стороны для одного наушника 13 п. и вязать рядами в прямом и обратном направлениях: на первых и последних 2 п. — платочной вязкой, на средних — лицевой гладью жаккардовым узором по схеме В.

Через 21 р. наушник закончен.

Второй наушник вязать так же.

СБОРКА

Изделие растянуть по размеру, увлажнить и оставить до высыхания.

Изготовить 3 кисти: для каждой взять 20 белых нитей длиной по 20 см, сложить пополам и ниже сгиба перевязать дополнительной нитью. К концам наушников и к верхней части шапочки прикрепить по кисти. Концы нитей закрепить на участках того же цвета.

КАКАЯ УКЛАДКА ВАМ К ЛИЦУ?

Правильно подобранная прическа скроет недостатки и подчеркнет особенности вашего типа лица. Изучите себя, чтобы быть неотразимой.



Круглая форма

Круглое лицо отличается широкими скулами и мягкими линиями и из-за этого кажется плоским. Чтобы визуально удлинить его, подбирайте высокие прически с косой (или прямой) челкой и косым пробором. Также вам подойдут ассиметричные стрижки. Объем должен быть в верхней части головы. Тем, кто носит короткие волосы, стоит обратить внимание на стрижку боб (длина до подбородка). Главное - не убирайте волосы за уши, они должны визуально сужать лицо.



Овальная форма

Если у вас овальная форма лица, то вам повезло: подойдут почти любые стрижки. Стилисты утверждают, что это идеальная форма, но прически должны создаваться с учетом длины и структуры волос. У вас длинные тонкие волосы? Остановитесь на многослойной прическе. Обладательницам вьющихся локонов лучше выбрать слегка растрепанную укладку. А вот тем, кто любит короткие стрижки, подойдет боб с бритым затылком и удлиненными прядями впереди. Хорошо смотрятся стрижка каре и челка средней длины.

Вытянутая форма (удлиненный овал)

Не рекомендуется носить длинные волосы, так как они визуально еще больше удлиняют лицо. Но, если вам не хочется укорачивать длину, сделайте короткие обрамляющие пряди или челку по брови.

Для средней длины подойдет градуированный боб. Пробор сместите вправо или влево от центра.

Предпочитаете короткие стрижки? Короткий боб будет отлично смотреться с косой объемной челкой. Также вам подойдут рваные кончики.



Треугольная форма

Если у вас узкий подбородок и широкий лоб, то форма вашего лица треугольная. Чтобы округлить острые черты, выбирайте объемную прическу. Остановитесь на стрижке, закрывающей скулы, так визуально лицо приобретет овальную форму.

Вам подойдет длина до середины шеи и ниже. Объем начинается на уровне подбородка. Лучший выбор - каре с завитыми внутрь концами. Если вы предпочитаете носить челку, остановитесь на прямой длинной челке. Короткая и объемная - табу.

Квадратная форма

Обладательницы квадратной формы лица часто жалуются на широкий лоб и массивный подбородок. Смягчить резкие черты помогут легкие волны в верхней части головы. Опустите челку по обе стороны лба.

Избегайте высоких причесок, которые подчеркивают недостатки этого типа лица. Откажитесь от густой челки и слишком короткой стрижки - они не скрывают угловатые черты! Идеальный вариант - стрижка лесенкой.



Идеи для маникюра

ГАЗЕТНЫЙ ПРИНТ

Газетный маникюр привлекает оригинальностью и простотой выполнения. Кусочек газеты, смоченный в спирте, нужно приложить к ногтю (предварительно нанести базовое покрытие).



Выбирайте качественную бумагу и старайтесь прикладывать ее ровно, чтобы не размазать рисунок.



Газетный маникюр можно использовать для оформления ногтей в стиле скрапбукинг - оригинально, изящно и романтично.



Когда лак с газетным «принтом» подсохнет, можно нарисовать аккуратные цветы в уголках ногтей - это добавит оригинальность маникюру.



Необычный дизайн - с применением техники «омбре» - один цвет плавно переходит в другой.



МАСКИ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Ровный и сияющий цвет кожи лица - мечта любой женщины. Можно ли добиться этого, не прибегая к использованию тонального крема и румян? Выход есть - натуральные домашние маски!

1. Овсяно-льняная

Семена льна (1 ч. л.) высыпьте в глубокую посуду и залейте 100 мл кипящей воды. Накройте крышкой и оставьте на 20 минут. Затем настой процедите. Добавьте его до кипения и добавьте овсяные хлопья (1 ст. л.). Снимите с огня и оставьте для набухания (жидкость должна полностью покрывать хлопья). Дайте немного остыть полученной массе. Нанесите ее на очищенную кожу лица на 15 минут. Смойте маску теплой водой и нанесите на кожу питательный крем. В чем секрет этой маски? Овес богат микроэлементами, которые благотворно воздействуют на кожу. Витамин тиамин возвращает ей эластичность, борется с сухостью и ускоряет процессы регенерации. Аскорбиновая кислота тонизирует и омолаживает. Семена льна улучшают состояние кожи за счет воздействия активных веществ на обменные процессы в тканях.

2. Пивная

Возьмите 1/4 стакана теплого светлого пива, 1 ст. л. картофельной муки, 1 ст. л. натертой на мелкой терке моркови и 1 сырой яичный желток. Смешайте все компоненты, чтобы получилась однородная масса. Нанесите на кожу лица на 15-20 минут. Смойте теплой водой. В пиве содержатся витамины группы В, минералы, аминокислоты, натуральные ферменты, которые улучшают цвет и тонус кожи. Эффект: исчезнут шелушения и сухость, нормализуется выработка кожного жира.

3. Творожная с огурцом

Огурец среднего размера очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Смешайте с 2 ст. л. творога средней жирности. Кашицеобразную смесь оставьте на лице на 20 минут. Эта маска выравнивает цвет лица, убирает круги под глазами и улучшает внешний вид. Творог омолаживает дерму, поддерживает тонус лицевых мышц, уменьшает шелушения и питает кожу лица витаминами группы В, С, А и РР. Огурец помогает бороться с возрастными изменениями кожи, отечностью, темными кругами под глазами, а также с воспалениями.

4. Медовая с корицей

Смешайте 1 ст. л. жидкого меда с 0,5 ч. л. порошка корицы. Затем для сухой кожи добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 1 сырой яичный желток. Для нормальной и комбинированной - 2 ст. л. нежирного йогурта и 1 ст. л. нежирной сметаны. Для жирной - 1 сырой яичный белок и 2 ст. л. нежирного йогурта. Полученную смесь нанесите ровным слоем на кожные покровы лица, шеи и область декольте. Смойте маску через 20 минут теплой водой. Корица обладает антибактериальным и противовоспалительным действием. Мед же питает и увлажняет кожу, улучшает кровообращение и способствует регенерации тканей и обновлению клеток.



ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С МЕРЕНГОЙ

Понадобится: тесто песочное - 500 г, масло сливочное - 150 г, пудра сахарная - 180 г, сахар тростниковый - 90 г, лимоны (цедра и сок) - 3 шт., яйцо - 4 шт. + 1 желток. Для меренги: белки яичные - 4 шт., пудра сахарная - 200 г.

- Разогрейте духовку до 200 градусов. Тесто раскатайте и выложите в смазанную маслом форму. Наколите его вилкой, накройте пергаментом, сверху насыпьте сухую фасоль (чтобы тесто не поднялось) и отправьте в духовку на 15 мин. Затем фасоль уберите.
- В кастрюле смешайте масло, сахарную пудру, сахар, лимонную цедру, лимонный сок и яйца - это будет лимонная начинка для нашего пирога. Помешивая, нагревайте смесь (не давая за-

кипеть!), пока она не загустеет. Как только остынет, перелейте ее в форму с выпеченным коржом.

- В мисочке взбейте в пену яичные белки, потом по чуть-чуть добавляйте сахарную пудру, не переставая взбивать. Когда получится крепкая пена, ложкой выложите ее на пирог.

- Выпекайте пирог при 180 градусах примерно 8-10 мин. до золотистого цвета.

Надежда Малеева.

САЛАТ

С КУРИЦЕЙ И ЦУКИНИ

Понадобится: филе куриное - 500 г, паприка молотая - 1/2 ч. л., цукини (можно взять и молодой кабачок) - 1 шт., помидоры черри - 300 г, листья салата - 200 г, соль и перец, масло растительное - 1-2 ст. л. Для заправки: масло оливковое - 3 ст. л., сок лимонный - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, соль и перец по вкусу.

- Филе солим, перчим, приправляем паприкой и обжариваем на растительном масле с обеих сторон до готовности. Нарезаем на небольшие ломтики.

- Каждую помидорку черри разрезаем на 2 или 4 части.

- Цукини или кабачок режем пополам вдоль, а затем ломтиками. Обжариваем каждый ломтик до готовности с двух сторон.

- Для ароматной заправки: взбиваем вилкой оливковое масло, лимонный сок и пропущенный через пресс чеснок, солим и перчим по вкусу.

- Кладем на тарелку листья салата. Перемешиваем кусочки курицы, черри и цукини и все это выкладываем сверху. Остается полить салат заправкой и подавать!

Елизавета.



РУЛЕТЫ

ИЗ ИНДЕЙКИ В БЕКОНЕ

Понадобится: индейка - 300 г, бекон - 150 г, лук репчатый - 1 шт., яблоко - 1 шт., помидоры - 1 шт., горчица - 1 ч. л., перец черный молотый, паприка молотая - по вкусу.

- Сначала я советую приготовить маринад для индейки. Для этого измельчим в блендере помидор и лук.

- Далее нарежем индейку на кусочки прямоугольной формы. Опустим в маринад, поперчим, добавим паприку и горчицу. Если бекон не соленый, маринад неплохо еще и подсолить. Все перемешаем и дадим помариноваться пару часов (я обычно оставляю на ночь).

- Яблоко очистим от кожицы и нарежем брусочками. Духовку разогреем до 200 градусов.

- А теперь приступим к приготовлению рулетов. На полоску бекона положим кусочек индейки, сверху кусочек яблока. Свернем рулетом и уложим в форму для запекания таким образом, чтобы край бекона был внизу.

- Отправляем рулеты в духовку на 30-40 мин.

Татьяна Севостьяненко.

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

РОЛЛЫ С СЕМГОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Понадобится: мука - 1 стакан, молоко - 1 и 1/3 стакана, яйцо - 2 шт., сахар - 1 ст. л., масло растительное - 1 ст. л., соль - щепотка. **Для начинки:** сыр сливочный - 200 г, семга слабой соли - 150 г, огурцы маринованные - 3-4 шт., укроп - 3-4 веточки.

- * Смешать молоко, сахар и соль.
- * В отдельную миску просеять муку, добавить взбитые венчиком яйца и перемешать.
- * Ввести молоко, перемешать до исчезновения комочков. Добавить растительное масло.
- * Разогреть сковороду, смазать растительным маслом. Испечь блинчики золотистого цвета.
- * Для начинки: смешать сливочный сыр и мелко нарезанный укроп. Добавить измельченные маринованные огурчики.
- * Намазать получившейся массой блинчики с одной стороны. На один край блинчика положить ломтик семги. Свернуть в рулеты положить в холодильник на 1 ч.
- * Нарезать блинные рулеты на роллы толщиной 3-4 см.



Отсутствие свежей черники - не повод отказывать себе в удовольствии отведать французские блинчики или крепы с вареньем из этой ягоды. Варенье можно приготовить и из замороженной черники: в таком состоянии она сохраняет свои полезные свойства.

ФРАНЦУЗСКИЕ КРЕПЫ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

Понадобится: яйцо - 4 шт., сливки (33-35%) - 500 мл, молоко - 250 мл, мука - 240 г, пудра сахарная - 5 ст. л., соль - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л. **Для начинки:** черника замороженная - 2 стакана, сахар - 1 стакан.

- * Яйца соединить с солью и просеянной сахарной пудрой, слегка взбить венчиком. Влить молоко и еще раз слегка взбить.
- * Всыпать просеянную муку и перемешать до однородности. Влить сливки и растительное масло. Тесто должно получиться как жидкая сметана.
- * Сковороду с тефлоновым покрытием разогреть и смазать растительным

маслом. Испечь тонкие блинчики с хрустящими краями.

- * Для начинки: высыпать ягоды в кастрюлю, пересыпать сахаром и поставить на слабый огонь. Варить до закипания, периодически помешивая. Снять пену, выключить огонь, оставить варенье остывать. Снова довести варенье до кипения и кипятить на среднем огне 7-10 мин., помешивая.



БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ

Понадобится: кефир - 500 мл, мука пшеничная - 1 и 1/2 стакана, яйцо - 2 шт., сахар и соль - по вкусу, масло растительное - 3 ст. л. **Для начинки:** творог жирный - 500-600 г, сметана густая - 4-5 ст. л., бананы - 1-2 шт., сахар - по вкусу.

- * Соединить в миске кефир с яйцами, слегка взбить венчиком, добавить сахар и соль.
- * Вылить полученную смесь в предварительно просеянную муку, перемешать венчиком. Тесто должно получиться по консистенции как жидкая сметана. Добавить растительное масло. Оставить на 15 мин.
- * Разогреть сковороду, смазать растительным маслом. Испечь тонкие блины золотистого цвета.
- * Для начинки: творог и сметану смешать, добавить размятые вилкой бананы и сахар по вкусу. Начинка должна получиться густой.
- * На край каждого блинчика выложить немного начинки, аккуратно свернуть. Сверху полить растопленным шоколадом или карамелью.





Добро пожаловать, алоэ!

Если вы хотите гармонизировать атмосферу в доме или получить дополнительный источник энергии, вам помогут растения-доноры: герань, все цитрусовые, каллы, пальмы, сансевиерия (тещин язык), хлорофитум, декабрист (рождественский кактус), бегония, алоэ, каланхоэ, толстянка (денежное дерево), цикламен и спатифиллум (женское счастье).

Существуют некоторые правила размещения таких растений в доме. Для детской комнаты идеально подойдут ге-

ВРАГ... ИЗ ЦВЕТОЧНОГО ГОРШКА?

Есть дома, оказавшись в которых чувствуешь себя отдохнувшим и даже помолодевшим. А есть жилища, в которых ни с того ни с сего начинает болеть голова, клонит в сон или тянет поругаться. А может, вы испытывали подобные симптомы, находясь в собственной квартире? Тогда присмотритесь повнимательнее - не притаились ли вампиры вашего плохого настроения и самочувствия... в цветочном горшке?

рань, хлорофитум, цикламен и алоэ. В спальне лучше поставить каллы, декабрист, бегонию или спатифиллум. Обратите внимание: не стоит размещать в спальне больше 1-2 растений и лучше, если это будут цветы одного вида.

Хорошим выбором для кухни станут алоэ, каланхоэ, толстянка и герань. Пальма, цитрусовые и сансевиерия, обладающие очень мощными вибрациями, прекрасно подойдут для гостиной, где собирается вся семья.

...А розе вход воспрещен!

Орхидеи, розы, плющ, фиалки, кактусы, диффенбахии, монстеры, фикусы, молочай - растения-вампиры. Некоторые из них, помимо отрицательного энергетического воздействия, имеют

сильный запах или выделяют ядовитый сок, что делает их крайне нежелательными обитателями детских и спальных комнат.

Однако, некоторые растения-вампиры все же можно превратить в помощников! Например, розы славятся умением поглощать отрицательную энергию - недаром изгороди из роз и шиповника так популярны среди владельцев частных домов! Такая изгородь защищает жилище от негативного воздействия, но при этом, находится достаточно далеко от дома, чтобы нанести вред его жильцам. А фиалки окажутся полезными там, где есть избыток энергии. Если ребенок слишком активен и ему трудно уснуть, поставьте в его комнате фиалку. Также один цветок в спальне улучшит сон пожилых людей.

Читатели советуют

Пересаживаем растение в горшок

В начале осени бывает, что нужно пересадить подросший комнатный цветок из маленького горшка в больший. Для многих это проблема, ведь корни плотно оплели стенки горшка, и растение «сидит» крепко. Кто-то выгребает почву, некоторые просто разбивают горшок, а нужно-то, всего-навсего, взять обычную школьную линейку и попытаться просунуть ее между стенкой горшка и почвой. Таким образом пройдитесь со всех сторон.

Когда земля отошла от стенок, то в образовавшуюся щелочку по кругу налейте воды, но при этом не попадите под корень растения! Оставьте на несколько дней цветок в покое без полива, а потом возьмитесь за стебель рукой, и растение легко выйдет из горшка вместе с корневищем.

Юрий Глинистый.

Капризная айва

Из айвы получается просто сказочное варенье! Но первую баночку я заработала не сразу. Айва, или хеномелес, очень любит свет, поэтому, место в тени для нее равносильно гибели. А вот к почвам она менее требовательна, растет и плодоносит даже на засоленных. На следующий год кустик переехал на

самое светлое место в саду - на газон! Цветущая айва на фоне изумрудной зелени - очень красивое зрелище! Можно хеномелес посадить вдоль садовых дорожек, чередуя с другими декоративными кустарниками. Но у меня есть более смелый план - сделать невысокую живую изгородь из айвы, через этот колючий заборчик точно не пролезут соседские кошки и собаки. Такие ограды я подсмотрела во время путешествий.

Ирина.

Как сохранить урожай капусты



Хочу рассказать, как мне удается сохранить урожай капусты, буквально, до начала лета. Снимаю вилки с грядки как можно позже, но так, чтобы их не подморозило. Сразу после убор-

ки просушиваю, очищаю от больных и поврежденных листьев, но обязательно оставляю не менее двух-трех кроющих зеленых, кочерыжку не срезаю. Складываю по одному-два вилка в полиэтиленовый пакет, пересыпаю их мелом и перевязываю бечевкой. Внутри пакета накапливается углекислый газ, он препятствует размножению возбудителей болезней и замедляет старение кочана. В такой одежде капуста в погребе лежит до июня.

Алена Агеева.

Сажала верхки, выросли - корешки!

Корневую петрушку открыла для себя совершенно случайно. Когда покупала в магазине семена, то невнимательно прочитала название сорта. И вырос у меня не пряный ароматный кустик петрушки, а белая толстенькая морковка! Урожай не жалею, выдерживать петрушку начинаю рано - сначала в суп, а в сентябре-октябре убираю на хранение. По ходу дела, отбраковываю: кодрявая идет на еду, а ровненькую, после обрезки листьев, укладываю, как морковь, в ящики (не плотно), пересыпаю сухим песочком и отправляю в погреб, где она прекрасно хранится практически до весны, или пока не съедим.

Ольга.

Поздравления

Георгия (Гугули) Николаевича КЕБУРИЯ, внука легендарного Героя Советского Союза, первого летчика Висариона (Бесариона) Кебурия поздравляем с 80-летием со дня рождения.



Желаем нашему уважаемому долгих и радостных лет жизни, крепкого здоровья, быть верным хранителем традиций легендарных предков.

**Святой Георгия даст вам жизни шанс,
Ангел-хранитель даст вам долго жить,
Поздравим от души мы вас не раз,
Пусть длинной будет вашей жизни нить!
Достойны ваши предки похвалы,
С отцовской стороны дед летчик был.
Георгий Николаич, вы добры!
Народ наш ваших близких не забыл.
Пусть окружают вас цветов сады
И климат подходящий... море слов...
Достойны вечной дружбы и звезды.
Пусть будет много-много орденов.**

С уважением, Марина Абовян,
Люся Агабян, Анаида Акопян, Росица
Билиянова, Изольда Вардишвили, София
Вигилианская, Тасико Векуа, Натела
Гачечиладзе, Мари Гличева,
Анна Димчева, Валентина Достигаева,
Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова,
Наталья Жаркова,
Маргарита Зарейчук, Ирина Икономиди,
Елена Картавенко,
Белла Киладзе,
Тина Киласония,
Марина Киракосян-Мосесова,

Тамара Константиновская,
Нина Лаптева, Измина Леонида,
Зейнаб Мамедова,
Юлия Мессенгисер,
Елена Микелашвили, Донка Младенова,
Аделаида Немсадзе,
Ирина Нешкова,
Марина Новикова, Анна Орлова,
Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди,
Ирина Подсоснок,
Маргарита и Наталья Радинские,
Ксения Родионова-Хелая,
Алла Рувинская, Мария Саввиди,
Ирина Санадзе,
Мария Славинская,
Ната Славчева,
Ирина Стасюк,
Алла Тибилова,
Алла Титвинидзе,
Вера Уварова,
Алла и София Фотовы,
Алла Фридман, Рита Хавтаси,
Елизавета Шаманиди, Светлана Цвильева,
Лали Шатиришвили,
Зоряна Янкова.

Марию САВВИДИ

поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше радости и света,
всегда красиво выглядеть, почаще улы-
баться. Пусть Господь Всевышний хра-
нит вас.
Светлых дней радости и не сердиться,
Благ всех земных мы желаем,
Чаще красивое пусть будет снится,
И днем ходить без печали.
Ирагу, Грецию ночью увидеть,
Ваша мечта пусть летает.
Любить друг, никого не обидеть
Мы вам, Мария, желаем!

С уважением,
Пассакалия Ангелиди,
Инна Артеменко, Йоргос и Нина Астериа-
ди, Вадим Анастасиади, Росица Билиянова,
Авдандил, Анна и Константин Бостаниди,
Ирена Варсимашвили, Мари Гличева,
Малуза Горанова, Анна Димчева, Стефка
Дончева, Иорданка Евтимиади, Наталья
Жаркова, Константин Жеманников,
Ангелина и Георгий Жеравновы, Инна
Зорина, Нелли Зоргана, Антигона и
Хариклия Згуриди, Ирина и Яннис
Икономиди, Георгий Кебурия, Эльза и
Кица Кизириди, Вероника Колева,

Александр Лавасас, Диана Латипова,
Измина Леонида, Донка Младенова,
Марина Мурадян, Эрида Мустиди, Елена и
Раиса Назлиди, Ирина Нешкова, Анна и
Ирина Орфаниди, Нана Пеикришвили,
Наталья Псаропуло, Лина Радева-
Нергадзе, Мелина и Эмилия Родаки, Натя
Сацерадзе, Георгий Севастиди, Ната
Славчева, Екатерина Станиси, Йоргос и
Ксения Спиранди, Алла, Полина и
Радостина Станчевы, Георгий,
Марианна и Тодор Трайчевы,
Мира Триандафилиди, Ольга Умудумова,
Алла и София Фотовы, Нина Харациди,
Ионка Христова, Анатолий Цгариди,
Элеонора Чагулова, Вера Чамурлиева,
Оксана Чернышова,
Виктория Шаповалова, Митко Штерев,
Эвридика Эгнопуло, Ирина и Ольга
Энтиди, Инга Юмашева,
Валентина Ющенко,
Теона Яякопуло,
Зоряна Янкова, Лариса Яремчук.

Милену Благовестовну ДОНЧЕВУ-ЖЕЛЕВУ поздравляем с 87-летием со дня рождения.

Желаем вам хорошего болгарского здо-
ровья, долго жить счастливо и никогда
не болеть.
Имя Милену звучит сладко.
Благая весть окружит вас,
Красивая волос укладка,
Сиянье ваших светлых глаз.
Окружат вас любовь и радость,
И дружба женская опять,
Побольше в жизни будет сладость,
Внуков любить, солнцем сиять.

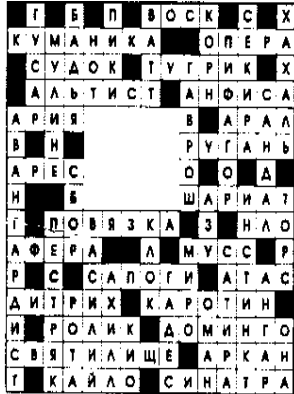
С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Анна Димчева, Лали Нергадзе, Мадонна
Карсанова, Людмила Смоленская, Нанули
Варазашвили, Додо Лалиашвили, Лия
Ареладзе, Любовь Истомина, София
Светлинова, Лана Стоева, Венера
Кростева, Зоя и Иванка Костовы, Любовь
Искренко, Елена Яровая, Раиса Мкртчян,
Ольга Лучинка, Ирина и Лия Бериташвили,
Зоя Кучеренко, Раиса Смирнова, Лали
Дгебуадзе, Цветелина Стойкова, Ия
Короглишвили, Ирма Чхотуа, Лали
Кешелава, Джеджило Эристави, Ирина
Воронцова, Валентина Неженцева, Галина
Санковская, Красимира Русинова,
Виктория Егорова, Мзия Кудухова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



**Семья доктор
ПОДРУГА**

журнал для всех
№18

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

Домашние любимцы



ГРАЦИОЗНЫЙ УИППЕТ

Уиппет - среднего размера, элегантная, изящная борзая, азартная в поле и спокойная дома, влюбленная в своего хозяина всем сердцем и душой. Эта порода активно развивается и приобретает все большую популярность.

Два года назад я не смогла устоять перед утонченностью, энергией и нежностью борзой собаки, и в доме появилась маленькая тигровая девочка-уиппет История Любви Медной Зари Стрела или просто Эйри. Это была любовь с первого взгляда. С этого момента начался новый этап в моей жизни!

Спортивные успехи

Уиппет - прекрасный бегун и полноценный охотник. Но помимо настоящей охоты, эта порода прекрасно показывает себя в спортивных бегах за механическим зайцем - курсинге. На тренировки мы стали ездить, когда Эйри немного подросла. Сначала большая и шуршащая приманка пугала собаку, и мне приходилось выходить с ней на специальную трассу в поле. Там, имитируя траекторию движения настоящего зайца, двигался на веревке искусственный «заяц». Со временем Эйри начала показывать хорошие результаты и получать удовольствие от работы в поле.

Ласковый охотник

Иногда говорят: «Плоха та борзая, которая смотрит на человека, она должна смот-

реть за него, в лес», имея в виду, что эта порода, в первую очередь, страстный охотник. Однако, уиппет показывает прекрасные результаты в поле, но трепетно любит хозяина и хорошо себя чувствует в городской квартире.

Говорят, что у этой породы только две скорости: 50 км в час в поле и 0 км в час дома. В условиях города Эйри - спокойная собака, и быстро освоила базовый набор команд. К тому же, она любит играть с мячиком или ловить летающий диск, но не откажется сыграть в догонялки с другими собаками, и всегда будет победителем. Дома Эйри не навязчива, за завтраком может посидеть на кухне и получить что-нибудь вкусное за выполнение простых команд, а вечером прийти и залезть под одеяло - в нашей семье собаки спят вместе с хозяевами. Когда уиппет рядом, дома становится тепло, спокойно и уютно.

Домашний уход

Уход за уиппетом не доставляет хлопот - короткая шерсть и полное отсутствие неприятного запаха сводят к минимуму необходимость вычесывания и купания собаки. Я мою малышку толь-

ко перед походом на выставку, или, если она сильно испачкалась на прогулке.

С питанием тоже все просто. Каждое утро Эйри ест небольшую порцию овсянки, а вечером - сухой корм высокого класса. Сладости не даю (только лакомства, произведенные специально для собак), но иногда позволяю ей съесть кусочек сыра.

Многие не знают, как одевать уиппета в холодное время года и нужно ли вообще это делать. Для борзых существуют специальные попоны, которые не сковывают движения и защищают от дождя и ветра, фуфайки для зимних тренировок и комбинезоны для длительных прогулок. Однако, уиппеты - крепкая, здоровая порода. За 2,5 года, что Эйри живет в нашей семье, мы всего один раз были у ветеринарного врача. Когда любимица была еще щенком - на прогулке неудачно врезалась в дерево и ушибла лапу. В следующий раз посещали врача только на УЗИ, когда Эйри готовилась стать мамой...

Рождение малышей

Этим летом Эйри подарила нам шесть прекрасных тигровых малышей - пять дочек и одного красавца сына! Но путь к этому радостному событию был долгий. Начиная со щенячьего возраста, мы посещали выставки собак, «делали шоу-карьеру», тренировались в поле - ведь будущая мама должна быть не только красивой, но и в работе важно не ударить в грязь мордочкой. Затем были пройдены тесты по здоровью. В международной клинике Эйри мужественно выдержала полную проверку глаз и сердца.

И вот она - долгожданная встреча с великолепным скандинавским принцем, уиппетом из Норвегии Олли. Животные были очарованы друг другом! Сейчас прошло три месяца с рождения малышей, все они обрели любящие семьи: одна девочка уехала в новый дом, остальные, вот-вот отправятся в другие города... Малышка, получившая имя Византия, поедет дальше всех от отчего дома - в столицу солнечной Италии Рим.

И только с одним щенком, Валькирией, мы расстаться не смогли - она остается с нами, ведь устоять перед этой породой невозможно!

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 мужчиной до 65 лет, имеющей 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.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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.

Пижамница в виде милого зверька соединяет в себе несколько функций: приучает ребенка к порядку, служит ему игрушкой и добавляет в интерьер детской комнаты ощущение уюта.

Пижамница “Зайка”



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- трикотажная ткань с принтом «зайчики»
- ткань в тон для декоративной отделки
- тонкий фетр светло-серого и розового цветов
- набивка
- кружевная тесьма
- нитки, ножницы
- атласная узкая ленточка
- пластиковые глазки

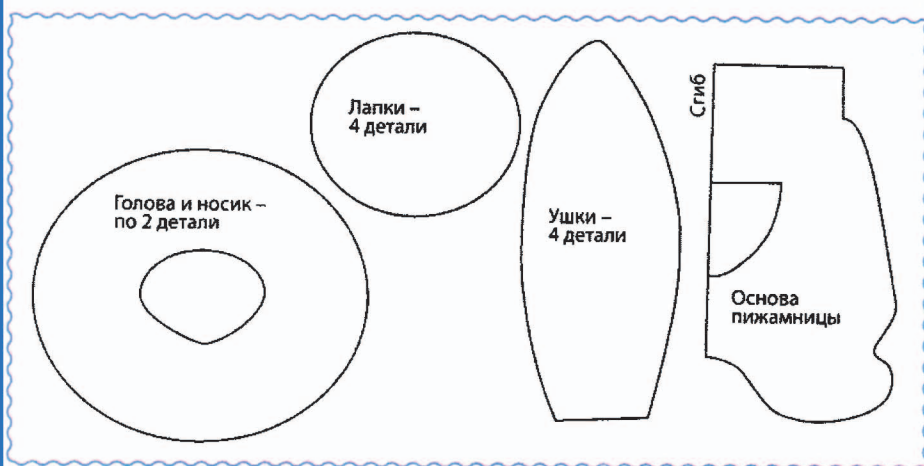
Радуйте малыша подарком, сделанным своими руками! С помощью мастер-класса и схем сшить эту пижамницу сможет даже начинающая швея.

Схемы основы перенесите на кальку или миллиметровую бумагу необходимого вам размера, вырежьте. Раскройте из трикотажной ткани две детали основы. Припуски на швы по 0,5-0,7 мм. Из ткани для отделки выкроите деталь кармашка.

Верх кармашка украсьте кружевной тесьмой, прострочив ее на машинке прямой строчкой. Готовый кармашек наметайте на лицевую сторону основы и прошейте, наметку удалите. Далее сложите детали лицевыми сторонами друг к другу и прошейте по всему периметру, оставив не зашитой верхнюю часть. Срезы обработайте швом «зигзаг». Сверху прошейте кулиску, с каждой стороны оставьте отверстия. Деталь основы выверните на лицевую часть и отгладьте. Проденьте в кулиску атласные ленточки.

Из светло-серого фетра выкроите по две детали головы и по четыре детали лапок и ушек, а из розового фетра – две детали носика. Каждые парные детали сшейте между собой, оставив небольшой незашитый участок для выворачивания. Выверните заготовки на лицо. Детали ушек украсьте элементом из ткани, как на кармашек. Наполните детали головы и лапок набивкой и зашейте отверстия потайным швом. На лапках прошейте черной ниткой пальчики, а ушки и носик прикрепите к голове. Также вышейте ротик, усики и приклейте глазки. Поместите лапки возле кармашка на основу и пришейте голову зайки на лицевую сторону основы.

Автор изделия Елена Кирышина





СУП С БРОККОЛИ И СЫРОМ

1 луковица, **100 г** сливочного масла, **2 зубчика** чеснока, **400 г** брокколи, **90 г** муки, **300 мл** молока, **200 г** чеддера, соль, **молотый черный перец**.

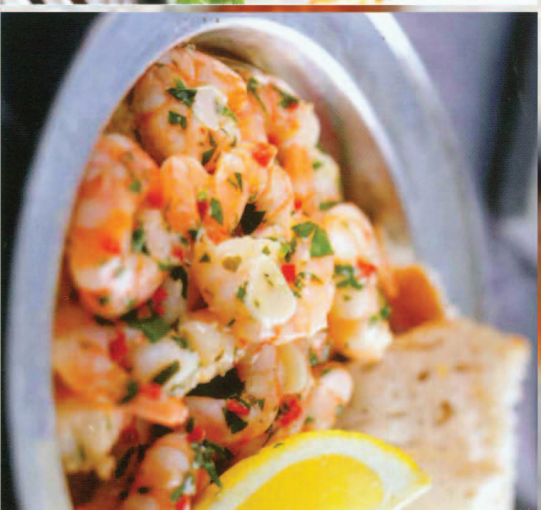
Лук мелко нарежьте. В сковороде распустите сливочное масло и слегка поджарьте лук. Чеснок нарубите, брокколи нарежьте и добавьте к луку. В кастрюле доведите до кипения 1 л воды или бульона. Немного посолите и добавьте овощи. Доведите до кипения и варите 10-15 мин. Муку постепенно соедините с молоком. Чеддер натрите на мелкой терке. В кастрюлю с бульоном и овощами влейте молочно-мучную смесь, добавьте сыр и варите 10 мин. Посолите и поперчите.



ГРИБЫ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

12 зубчиков чеснока, **225 мл** сливок, **150 г** панировочных сухарей, **50 г** тертого сыра чеддер, **1** стол. ложка масла, **24** крупных шляпки шампиньонов, веточки рукколы для украшения, соль, свежемолотый **черный перец**.

Духовку разогрейте до 200 градусов. Чеснок очистите и крупно нарежьте. В кастрюлю влейте сливки, положите чеснок, поставьте на огонь и варите около 45 мин. Процедите и дайте хорошо остыть. В сливочный соус подмешайте сухари, тертый сыр чеддер и тимьян. Шляпки грибов уложите на противень с антипригарным покрытием. Сливочное масло распустите в маленькой кастрюле и полейте каждую шляпку. Затем разложите по грибам приготовленную чесночно-сливочную начинку и запекайте в течение 15-20 мин до золотисто-коричневого цвета. На стол грибы подайте, украсив веточками рукколы.



КРЕВЕТКИ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

1 стручок красного перца чили, **1** зубчик чеснока, **1** стол. ложка оливкового масла, **50 г** сливочного масла, **20** крупных очищенных креветок, сок **1/2** лимона, **1** стол. ложка рубленой зелени петрушки, соль, свежемолотый **черный перец**.

Перец чили вымойте, обсушите, разрежьте пополам, очистите от семян, мякоть мелко нарубите. Чеснок очистите, мелко нарежьте или пропустите через пресс. В большой сковороде разогрейте оливковое масло вместе с 15 г сливочного масла. Добавьте подготовленные овощи и жарьте до подрумянивания. В сковороде положите креветки, перемешайте и жарьте 4 мин. Добавьте оставшееся сливочное масло, влейте лимонный сок и прогревайте все вместе в течение еще 2 мин. Креветки в получившемся пикантном соусе разложите по подогретым тарелкам и сразу подайте на стол, посыпав зеленью петрушки.



БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

225 г шампиньонов, **50 г** сливочного масла, **2** стол. ложки муки, **225 мл** куриного бульона, **4** стол. ложки сливок, **350 г** отварного куриного филе, **12** небольших блинчиков, **100 г** тертого сыра чеддер, соль, **молотый черный перец**.

Грибы нарежьте ломтиками. Сливочное масло распустите в сковороде и подрумяньте грибы. Посыпьте мукой и жарьте 3 мин. Влейте бульон и варите 5 мин. К получившемуся соусу добавьте сливки и тушите 2 мин. Добавьте куриное филе, посолите и поперчите по вкусу. На каждый блинчик положите начинку и сложите конвертиками. Противень смажьте оставшимся маслом, выложите блинчики, посыпьте тертым сыром и запекайте 15-20 мин при 190 градусах.



ISSN 1987-6009

01771987600002