

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПО ТИСТА

№3

январь 2017

цена:

1,5 лари

Грипп 2017,

чего ждать?

стр.8

Камни -

целители стр.32

Масло стр.36

против морщин

Целебные свойства

крещенской воды

стр.14

Истории любви

в неравных браках

стр. 20-21

Сигурни Уивер

У 67 - летней актрисы грандиозные проекты

стр.16-17

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;
5.99-20-37-64;
214-20-65**

КАЛЕНДАРЬ

2017



ЯНВАРЬ

ПН.	2	9	16	23	30
ВТ.	3	10	17	24	31
СР.	4	11	18	25	
ЧТ.	5	12	19	26	
ПТ.	6	13	20	27	
СБ.	7	14	21	28	
ВС.	1	8	15	22	29

ФЕВРАЛЬ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

МАРТ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

АПРЕЛЬ

	3	10	17	24
	4	11	18	25
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

МАЙ

ПН.	1	8	15	22	29
ВТ.	2	9	16	23	30
СР.	3	10	17	24	31
ЧТ.	4	11	18	25	
ПТ.	5	12	19	26	
СБ.	6	13	20	27	
ВС.	7	14	21	28	

ИЮНЬ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

ИЮЛЬ

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

АВГУСТ

		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

СЕНТЯБРЬ

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

ОКТАБРЬ

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

НОЯБРЬ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

ДЕКАБРЬ

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

НА БЛАГО ЛЮДЕЙ

Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили известна как один из результативных специалистов в Грузии, помогает людям найти взаимопонимание, избавиться от неблагоприятных обстоятельств, вернуть душевное спокойствие и любовь. Но самое главное – она видит, какие проблемы в будущем могут возникнуть у человека, его близких, в том числе, у детей и помогает им от них избавиться.

Вот что рассказывают сами пациенты потомственной ясновидящей Нелли БИЧИКАШВИЛИ.

«После визита к Нелли я смогла, наконец, вздохнуть спокойно: мой 18-летний сын стал меняться в лучшую сторону, серьезно занялся учебой в институте, перестал водиться с плохой компанией. Раньше я его просто боялась, не знала, чего ждать. Теперь он изменил отношение ко мне: жалеет, помогает по дому. А недавно начал подрабатывать, чтобы помочь мне содержать семью. Такого результата я, по правде говоря, не ожидала. Просила ясновидящую, чтобы парень хоть немного взялся за ум. А получила сына, о котором любая мать может мечтать!

Валентина К.»

«Мои отношения с любимой девушкой зашли в тупик. Сильная ссора и обида разлучила нас. Моя мама, переживая за меня, сходила на прием к Нелли Бичикашвили, и потомственная ясновидящая убрала пропасть, которая легла между мной и моей любимой – произошло примирение, хотя до этого мы не общались уже несколько месяцев. Я очень рад, что снова вместе с моей второй половинкой! Спасибо!»

Владимир С.»

«Об одном жалею – поздно узнала о возможности Нелли Бичикашвили. Если бы я раньше обратилась к ней, то не потрати-



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

ла бы столько сил впустую, не приобрела бы хронические болезни. Все, оказывается, можно уладить – всего за несколько сеансов Нелли вернула в нашу семью мир! А сколько бессонных ночей я провела, сколько слез пролила, не зная, что мне делать, куда бежать за помощью! Теперь сын наверстывает упущенное, ведь целых два года он не хотел заниматься, отказывался слушать

нас с отцом, все гулял и развлекался, деньги из дома таскал. Сейчас, слава Богу, взялся за ум...

Тинико Ц.»

«Мой бизнес, без особой на то причины, пошел на спад и я решил обратиться за помощью к Нелли Бичикашвили. Она мне точно обрисовала ситуацию и нашла причину моих бед. Сейчас у меня все в норме.

Армен С.»

Безусловно, Нелли Бичикашвили делает большое дело, предсказывая будущее, она предостерегает своих пациентов от ошибок, советует, что предпринять, способствует гармонизации семейных отношений. Но ведь жителей Грузии сегодня ничем не удивишь, да и специалистов по магии здесь всегда хватало!

Тем интереснее будет разобраться, чем же покоряет своих почитателей потомственная ясновидящая.

Эдуард, 42 года

- Нелли груз с сердца снимает, надежду возвращает. Предупредила меня о нечистоплотности моего партнера по бизнесу, помогла своевременно предпринять меры, и мне удалось сохранить то, что я долгие годы с таким усердием нарабатывал. В общем, здорово помогла мне. Помнить об этом буду всю оставшуюся жизнь.

Манана, 48 лет

- Дело в том, что Нелли Бичикашвили не только

помогла мне сохранить семью, но и избавила старшую дочь от «венца безбрачия». Дочь удачно вышла замуж, и скоро у нее родится первенец. Мы все очень счастливы!

Ираклий, 52 года

- Я не верю ни в какие пророчества и магию, но верю в то, что делает потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили. Вы знаете, это, наверное, талант, который довольно редко встречается. Мне Нелли рекомендовали друзья, и я ее своим дру-

зьям рекомендую – так растет популярность!

Цицо, 56 лет

- Тяжело родителям, если ребенок забывает о них, если в его жизни не находится места для тех, кто его вырастил, заботился о нем, отдавал последнее, только, чтобы он ни в чем не знал недостатка. Нелли Бичикашвили вернула нам с мужем любовь и заботу сына. Теперь мы не чувствуем себя брошенными и одинокими. Если это могут сделать другие специалисты (я лично этого не знаю, у других не была), думаю, им гарантирована такая же популярность, как у Нелли Бичикашвили. Знаете, с какой благодарностью о ней люди отзываются!

Мария, 35 лет

- То, что произошло со мной, похоже на страшный сон. Все мои родные и близкие по мужской линии не доживали до 30 лет. В результате чего я очень рано лишилась отца, потом умерли мои братья (я самая младшая в семье), а в 30 лет я осталась вдовой. Недавно умер мой старший сын. Нелли Бичикашвили стала для меня спасательным кругом, который не дал утонуть в пучине житейского горя. Она очень долго работала со мной, возвращая к жизни. Ясновидящая сумела разобраться в ситуации и найти причину бед. Надеюсь, что больше потерь у меня не будет. Теперь я спокойна за своего младшего сына.

Как вернуть любимого человека? Как заставить взрослеющего подростка взяться за учебу, оставить хамство и грубость? Как избавить близких от зависимостей? Ответы на все эти вопросы знает потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили. И применяет эти знания на благо людей.



ДЖАНЕТ ДЖЕКсон РОДИЛА ПЕРВЕНЦА

50-летняя популярная американская певица, сестра «короля поп-музыки» Майкла Джексона, Джанет 3 января родила первенца.

«Джанет Джексон и ее муж Виссам аль-Мана очень рады появлению их сына Иссу аль-Мана на свет», — сказал изданию собеседник.

По его словам, роды прошли без осложнений, и сейчас мать отдыхает.

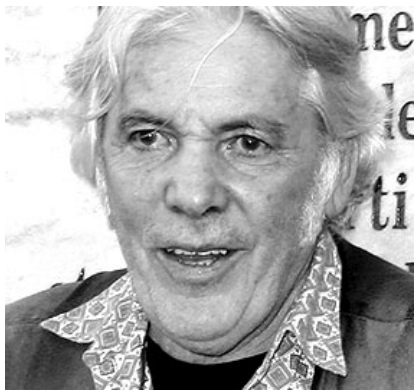
В апреле 2016 года Джанет Джексон отменила мировое турне, объяснив, что собирается посвятить себя планированию семьи, а в октябре подтвердила слухи о своей беременности. Ранее сообщалось, что в декабре 2012 года певица тайно обручилась с миллиарде-

ром из Катара Виссамом аль-Маном, а в начале 2013 года пара тайно поженилась.

Джанет Джексон, младшая сестра Майкла Джексона, родилась 16 мая 1966 года. На сцену она попала, когда ей было семь лет, а девять лет спустя подписала контракт с рекорд-лейблом A&M, который выпустил ее первую пластинку. Мировую славу ей принес альбом Control (1986). По данным журнала Billboard, Джексон входит в список самых продаваемых за всю историю современной поп-музыки исполнителей.

УМЕР АВТОР ПЕСНИ «МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА» ПЬЕР БАРУ

Французский актер и композитор Пьер Бару скончался в парижской больнице в возрасте 82 лет. Смерть наступила в результате инфаркта.



Известность Бару принесла песня «Мужчина и женщина», которую он написал для одноименного фильма режиссера Клода Лелуша. Композитор также снялся в этой ленте. Картина получила Золотую пальмовую ветвь Каннского кинофестиваля и две премии «Оскар».

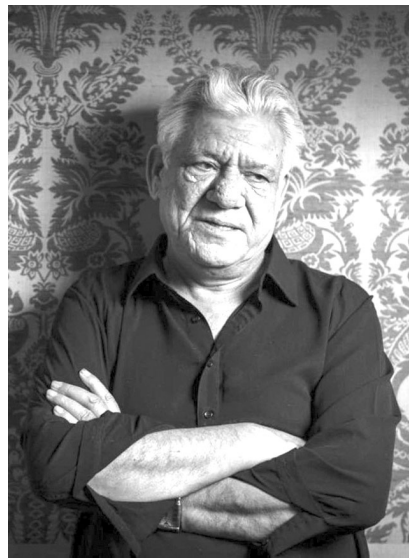
Бару также сыграл в фильмах Лелуша «Смелость любить», «Девушка и ружья», «Бывают дни... Бывают ночи» и «Великие мгновения». Он стал соавтором песен La Biciclette и Pluie, которые исполнил французский шансонье и актер Ив Монтан.

СКОНЧАЛСЯ ОМ ПУРИ

5 января в своём доме в Мумбаи на 67-м году жизни скончался от сердечного приступа звезда Болливуда Ом Пури.

Соболезнования в связи с кончиной популярного индийского актёра в соцсетях высказали премьер-министр Индии Нарендра Моди, его коллеги, видные общественные и политические деятели, а также многочисленные поклонники со всего мира.

Ом Пури родился 18 октября 1950 года в городе Амбала на севере Индии. После окончания Национальной школы драмы и Индийского института кино и телевидения дебютировал на большом экране в 1975 году в картине «Вор, с глаз долой». На счету актёра более 300 ролей в таких популярных картинах, как «Танцор диско», «Пряности и страсти», «С любимой под венец» и «Лондонские мечты». Пури также довелось поработать и в Голливуде («Волк», «Город удовольствий», «Призрак и тьма»).



Актёр был посвящён в офицеры ордена Британской империи в 2004 году за его выдающийся вклад в кинематограф Великобритании, а в 1990 году ему была присуждена награда Падма Шри - одна из самых высоких гражданских почестей Индии. На его счету множество наград, в том числе национальная премия Индии «Серебряный лотос», «Хрустальная звезда» Брюссельского международного кинофестиваля и премия BAFTA. В 1984 году на кинофестивале в Карловых Варах получил приз за лучшее исполнение мужской роли - полицейского инспектора в картине «Полуправда».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мясной бульон варим по правилам

? Как приготовить мясной бульон, чтобы он получился насыщенным и полезным?

Людмила Маркова.

Ничего ценного в мясном бульоне на самом деле нет, хотя супы на его основе традиционны для нашей кухни. В процессе варки в воду переходят все вредные вещества, которые были в мясе, в том числе, соли тяжелых металлов, антибиотики и другие химикаты. Не говоря уже о гормонах стресса, который испытывает животное при забое. Все это затрудняет работу нашей печени. Мясной бульон можно употреблять в пищу, если делать это нечасто и правильно его варить. Использовать для этого нужно мясо диетических сортов, без костей. Первую воду кипятить 5-10 мин., затем ее надо слить. Далее залить мясо - второй порцией воды. Такой бульон будет менее насыщенным, зато без токсинов и других вредных веществ.



Часто лопаются сосуды Опасно ли это?

Время от времени у меня в глазу появляются красные пятна. В аптеке говорят, что лечить их не нужно. Так ли это?

Ольга Говорюнок.

Красные пятнышки на глазном яблоке появляются вследствие разрыва сосудов. В глазу они очень мелкие, тонкие, хрупкие, поэтому лопаются очень легко.

Фармацевт сказал вам правильно - мелкие пятнышки, которые появляются изредка, лечить не нужно. Они рассасываются сами. Но только, если они мелкие! Если же пятно занимает больше четверти

офтальмологу.

Из-за чего лопаются сосуды в глазу? Причин тому множество, но наиболее распространенная - скачок артериального давления. Среди других причин - перенесенные инфекционные заболевания, высокая температура, регулярный недосып, чрезмерное напряжение. В любом случае, если сосуды в глазу лопаются часто, обязательно нужна консультация офтальмолога.

Быть донором полезно!

? Где-то слышала, что периодически сдавать кровь не только не вредно, но даже полезно для организма. Это правда?

Нина.

Небольшая кровопотеря пойдет организму только на пользу. Прежде всего, она запускает процесс активизации иммунной системы. Вместе с тем, из крови выводятся вредные составляющие, она обновляется. У тех, кто сдает кровь регулярно, снижается риск инфарктов и инсультов. Небольшие кровопотери, в определенном смысле, тренируют наш организм. То есть, если донор в будущем получит травму или ему потребуется операция, он легче перенесет это вмешательство в организм.

Однако, следует знать, что одного желания стать донором недостаточно. Должно быть соблюдено множество правил, начиная от веса человека и заканчивая перенесенными им заболеваниями.

Мандарин или апельсин!

✓ Оранжевый цвет фруктов и овощей говорит о том, что в них есть бета-каротин, который в организме превращается в витамин А. Он делает кожу более упругой и молодой. В мандарине его в 2,5 раза больше, чем в апельсине.

✓ Витамин С делает сосуды эластичными, не дает повреждаться их внутренним стенкам, предупреждая атеросклероз. В апельсине витамина С в 3 раза больше, чем в мандарине.

✓ Если выжать сок из этих фруктов, в нем останутся пищевые волокна. Они не перевариваются, а разбухают и очищают кишечник от токсинов. Такого грубого волокна в апельсине почти в 3 раза больше, чем в мандарине.



О ЧЕМ ПОРОЙ МОЛЧИМ...

ЗИМНИМ ВЕЧЕРОМ, КОГДА НА УЛИЦЕ МОРОЗ, НАПИШИТЕ ПИСЬМО...

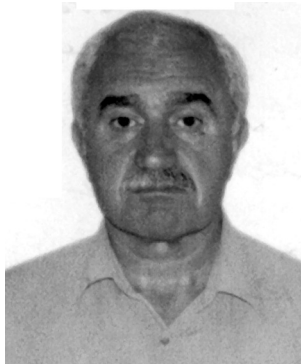
Любовное. Необязательно любимый человек должен быть далеко, чтобы вы решились написать ему любовное послание. Письмо поможет донести чувства теплоты и радости, которые испытываете рядом с ним. Не стесняйтесь написать историю любви. Возможно, ее будет потом читать ваши внуки.

Родителям. Иногда отношение к ним так глубоко и сложно, что мы сами до конца не можем разобраться в нем. Иногда не в силах простить их за боль, которую они когда-то причинили. Переживаем, что не находили времени поблагодарить их за все, что они для нас сделали. Написать письмо - хороший способ поразмышлять над этими вопросами.

Подбадривающее. Оглянитесь: возможно, кто-то рядом нуждается в поддержке. Страхи и сомнения настигают всех. Ваше письмо останется с получателем надолго, он в любой момент может перечитать его и поверить, что справится с новыми трудностями.

Ребенку. Часто разговор с подростком превращается в словесную дуэль. Может быть, такой диалог поможет ребенку научиться облекать свои мысли в слова раньше, чем говорить. Напишите полное любви и понимания письмо.

Деду Морозу. Новый год - волшебное время. Когда, как не сейчас разобраться в желаниях и мечтах: «Чего же я хочу в жизни? Чего жду в следующем году?» Отправлять письмо Деду Морозу не обязательно. Сохраните его и перечитайте на исходе грядущего года.



Сердце нуждается в защите

В последнее время во многих странах, в том числе и в Грузии, наметился резкий поворот к снижению числа жертв сердечно-сосудистых заболеваний, что, естественно, внушает большой оптимизм. Данные исследований и результаты разнообразных национальных и международных программ вселяют надежду на то, что современная кардиология стоит на пороге больших открытий, которые в корне изменяют наш подход к предупреждению и лечению сердечно-сосудистой системы. Сегодня основная задача специалистов – ее профилактика, с тем, чтобы люди не болели и не умирали в 30-40 лет, то есть, в самом расцвете своих сил и способностей.

К сожалению, процент заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых недугов во всем мире продолжает расти, - говорит доктор медицины, врач-кардиолог **Демури Чапандзе**. – Конечно, в одних странах происходит их рост, в других, наоборот, спад. Главные факторы риска, как правило, - социальное положение, окружающая среда, курение, алкоголь, лишний вес, питание. Борьба с ними, как показывает опыт, приводит к успехам. Такой взгляд сейчас получает все большее распространение в мире, чему во многом способствует деятельность Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ставшей инициатором целого ряда международных профилактических программ в области кардиологии.

Ответ на этот вопрос давно известен: без профилактики не решить проблем кардиологии. Главное, чтобы специалисты и население как можно оперативно включались в работу по предупреждению заболеваний, усвоили психологию профилактики. Для этого у нас в стране созданы все условия.

- Батоно Демури, какие существуют виды болезней сердца?

- Мы в основном разделяем три вида: аритмия, сердечная недостаточность, стенокардия или, как ее называют в народе, грудная жаба.

Аритмия – это отклонение в ритме сокращений сердца, резкое хаотичное сердцебиение или замирание сердца. Нарушения ритма могут быть чрезвычайно коварными. Ну, вот представьте себе, идет человек и вдруг падает и умирает: сердце остановилось. Внезапно для всех, даже для нас, врачей. Ничем вроде не болел, ни на что особенно не жаловался.

Аритмия многолика. Она может ощущаться больным, а может протекать от него скрытно. К простым и доступным методам диагностики недуга относится электрокардиография (ЭКГ), которая позволяет не только установить наличие аритмии как таковой, но и определить область сердца, в которой она присутствует. Однако, недостатком данного метода является тот факт, что на момент обследования аритмия у пациента может отсутствовать, поскольку запись проводится за короткий промежуток времени. Поэтому на ленте ЭКГ могут не зафиксироваться нарушения сердечного ритма, особенно, если они случаются редко.

Но сегодня существует еще более эффективный метод, который подразумевает подключение к пациенту специального монитора, который нужно носить в течение суток и более. Причем, человек ведет обычный образ жизни,

а на мониторе осуществляется запись сердечного ритма во время физических нагрузок и во время сна, т.е. в состоянии покоя. При помощи данного обследования врач может получить важную информацию и определить, в каком лечении нуждается пациент – консервативном или хирургическом.

- Какими же симптомами проявляет себя стенокардия?

- Стенокардия – одна из форм ишемической болезни сердца (ИБС). Непосредственной причиной является атеросклероз артерий сердца, при котором просвет сердечных сосудов сужен атеросклеротическими бляшками (отложениями холестерина в стенке артерии), и сердце получает недостаточное количество крови.

При стенокардии пациент испытывает в центре груди ощущение тяжести или боль сжимающего, давящего характера, которая может распространяться на руки, шею, спину. Если приступ длится больше 10-15 минут и боль не стихает, лучше вызвать «неотложку» - возможно серьезное повреждение сердца. Как правило, приступ может быть спровоцирован физической активностью или эмоциональными расстройствами. Он часто возникает при ходьбе, иногда даже в покое и во сне, когда человек просыпается от болезненных ощущение

ний. Для устранения дискомфорта в первую очередь надо принять препараты группы нитратов в виде таблеток под язык.

- Какие направления борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями наиболее эффективны?

- Конечно, ответ однозначен: без профилактики проблем кардиологии просто не решить. В первую очередь, нужно покончить с чрезмерным потреблением алкоголя, сахара, жиров, соли, сигарет. Питание должно стать рациональным и сбалансированным. Не должны быть забыты также ранее установленный диагноз и назначенные эффективные методы лечения начинающегося заболевания. Наша цель – добиться, чтобы потенциальные пациенты как можно раньше усвоили культуру профилактики сердечно-сосудистой системы. Об этом всегда много говорим и пишем, но факт остается фактом: о своем здоровье задумываются крайне поздно.

А ведь у нас в стране созданы неплохие условия для проведения профилактических осмотров пациентов, имеется немало возможностей для предотвращения опасных сердечных патологий. А это означает, что эффективная помощь реальна. Помните: ваше сердце всегда нуждается в защите!

Роберт МЕГРЕЛИ.

По статистике, каждая пятая пара не может зачать ребенка естественным способом. В этом случае может помочь искусственное оплодотворение.

НЕПОРОЧНОЕ ЗАЧАТИЕ



Существует несколько способов искусственного оплодотворения. Самые эффективные из них - ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение) и ИКСИ (принудительное введение сперматозоида в цитоплазму яйцеклетки). Неплохие результаты, при определенных условиях, дает и искусственная инсеминация.

В чем суть методов?

ЭКО используется, если детородная функция нарушена у женщины, при этом сперма партнера качественная. Берется зрелая яйцеклетка из яичников и помещается в пробирку вместе со сперматозоидами партнера. Спустя несколько дней, если оплодотворение состоялось, ее подсаживают в матку женщины для последующего вынашивания плода.

ИКСИ проводится в рамках ЭКО, как правило, при низком качестве спермы мужчины и отсутствии проблем с репродуктивной функцией у женщины. Из пробы спермы отбирается наиболее качественный и жизнеспособный сперматозоид. С помощью специальной иглы он вводится в яйцеклетку. Далее оплодотворенная яйцеклетка подсаживается в организм женщины. ИКСИ также предлагается провести, если проблемы с репродуктивной функцией обнаружены у обоих супругов.

Инсеминация является наиболее простым методом искусственного оплодотворения, когда сперма вводится непосредственно в матку. Применяется при нарушениях эякуляции и ряде других мужских сложностей, но при отсутствии проблем с овуляцией



Метод ИКСИ. Сперматозоид вводится в яйцеклетку с помощью иглы

у женщины. Если сперма партнера недостаточно качественная или у него не вырабатывается достаточного количества сперматозоидов, используется семенная жидкость донора.

После скольких лет в браке можно говорить о бесплодии?

О лечении от бесплодия следует задуматься, если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без применения противозачаточных средств. Затягивать с визитом к врачу-репродуктологу не стоит: чем моложе пара, тем больше шансов на успех. Особенно значим возраст женщины: после 35 лет в ее организме накапливаются различные нарушения. А после 45 лет рекомендуется воспользоваться донорской яйцеклеткой, т.к. вероятность зачатия естественным путем крайне мала.

Нужно ли менять образ жизни перед процедурой?

Паре рекомендуется соблюдать здоровый, активный образ жизни, сбалансированно питаться. Необходимо ограничить потребление кофе (не более чашки в день), забыть об алкоголе и курении. Следует отказаться от посещения бани и сауны, принятия горячих ванн. За месяц до процедуры целесообразен прием витаминно-минеральных комплексов для беременных - разумеется, с одобрения врача. Препараты, имеющие противопоказания при беременности, принимать нельзя. Их следует заменить более щадящими, проконсультировавшись с врачом.

Допустим ли секс перед ЭКО?

Для женщины при ЭКО и ИКСИ за 3-4 дня перед забором яйцеклеток секс нежелателен: есть риск самопроизвольной овуляции. Мужчине

перед инсеминацией, ЭКО или ИКСИ также следует воздерживаться от половой жизни в течение 3 дней.

Можно ли делать ЭКО при эктопии шейки матки?

Эктопия - это ложная эрозия, при которой разрастается внутренний слой шейки матки в наружную ее часть. При таких состояниях, прежде чем принимать решение об ЭКО, следует сделать кольпоскопию и взять мазок на онкоцитологию. Если анализы в порядке, проведение ЭКО возможно.

Что делать в случае неудачной попытки?

К сожалению, 100% гарантии наступления беременности дать нельзя. У некоторых пар это происходит лишь после 3-4 попыток ЭКО. Врач-репродуктолог должен рассмотреть все возможные причины отсутствия беременности и предпринять попытки их устранения.

Временной промежутком между попытками зависит от конкретных причин. Но, в среднем, повторную процедуру можно проводить уже через 2-3 менструальных цикла.

Возможно ли ЭКО при миоме матки?

Миома - довольно частое заболевание женской репродуктивной системы. Если узлы в диаметре более 4 мм, особенно деформирующие полость матки, они могут помешать вынашиванию плода и родоразрешению, поэтому их следует предварительно удалить. Но и маленькие узелки тоже опасны: они могут начать стремительно расти после стимуляции яичников гормональными препаратами или во время беременности. Прежде, чем планировать зачатие, следует пройти лечение препаратами, назначенное лечащим врачом-гинекологом.

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



ГРИПП - 2017

ЧТО ЖДАТЬ ОТ КОВАРНОГО ВИРУСА?

Каждый год вместе с холодами приходит грипп. Коварный вирус регулярно мутирует, поэтому в наступающем году медики ждут очередных сюрпризов.

По мнению врачей, в 2017 году стоит ждать такие виды гриппа, как гонконгский грипп (тип А H3N2), пхукетский (тип В), калифорнийский (свиной, тип А H1N1) и азиатский (тип А H2N2).

Знать врага в лицо!

По сравнению с прошлым годом есть новинка - опасный азиатский грипп, вызвавший крупную эпидемию в 1957 году и унесший жизни около 3 миллионов человек. От него до сих пор нет вакцины, но по опасности этот грипп уступает свиному.

Предполагается, что вспышка заболевания возникнет в Китае с наступлением холодов в конце 2016 года, а затем очень быстро начнет распространяться по всему миру. Вирусологи полагают, что азиатский грипп 2017 года будет отличаться от вируса 1957 года, так как он подвергся нескольким мутациям, поэтому прогноз исходов заболеваемости пока неизвестен.

Землю атакует еще один новый для нас вирус - гонконгский грипп (или H3N2). Впервые он был зарегистрирован в Гонконге в 1968 году, вследствие мутации вирусов у птиц и вызвал пандемию с огромным количеством смертельных случаев (в Соединенных Штатах от него погибло более 30 тысяч человек). В этом году нас ждет новый штамм этого вируса, с которым наш иммунитет еще не знаком, в этом и кроется главная угроза.

В чем проявляется?

Существенных различий между проявлениями различных штаммов вируса немного. Обычно болезнь развивается по стандартному сценарию: бурное начало, кашель, температура. При свином гриппе (H1N1) примерно у 30% пациентов наблюдаются симптомы поражения ки-

шечника в первые часы болезни. При этом, диарея, рвота и обезвоживание так сильно выражены, что симптомы дыхательной системы становятся малозаметны. Все желудочно-кишечные расстройства проходят обычно к третьему дню болезни, иногда ко второму, а течение гриппа приобретает обычные черты.

При болезни, вызванной штаммом H1N1, часто развиваются легочные осложнения. В первую очередь, пневмонии. Особо опасны двусторонние поражения легких, которые могут закончиться летально. Наиболее тяжело этот тип вируса протекает у детей до трех лет и беременных женщин.

Остальные штаммы, включая гонконгский H3N2, протекают с типичной симптоматикой. По сравнению со свиным гриппом, при этом типе реже возникает пневмония. Вирус гриппа В протекает легче, температура держится обычно не более 3 дней, возможно спонтанное выздоровление без применения лекарств. Смертельные случаи при гриппе В возникают крайне редко.

Как не заразиться?

Вирус гриппа коварен. Находясь в обществе носителей этой инфекции, избежать попадания вируса в организм невозможно. При любом кашле, чихании или очищении полости носа возбудитель легко заразит всех, кто располагается в непосредственной близости от него. Осо-

бенно усиливается риск в закрытом офисном помещении. Если человек никак не защищен, то инфицирование произойдет в 95% случаев. И, все-таки, существует несколько способов профилактики гриппа.

- 1. Прививки.** Их надо делать ежегодно обновленной вакциной.
- 2. Гигиена.** Чаше мойте руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками. В транспорте старайтесь находиться в перчатках, чтобы не касаться руками поручней, ручек дверей. Вернувшись домой, промойте нос соленой водой, прополощите горло слабым раствором фурацилина или отваром ромашки, умойте лицо.
- 3. Соблюдение дистанции при общении.** Избегайте близкого контакта с больными людьми. Не стесняйтесь в период пика заболеваемости носить повязку-респиратор в общественных местах и транспорте. Маску надо менять каждые 2 часа.
- 4. Здоровый образ жизни.** Он повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим сна и отдыха, потребляйте больше пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минералами.

Лечиться вовремя!

В случае ухудшения самочувствия важно вовремя понять, что у вас именно грипп, а не обычная простуда. Главное его отличие от респираторных инфекций - острое начало. Более чем у 90% пациентов в начале болезни температура поднимается выше 39 градусов. Важным моментом является отсутствие насморка в первые два или три дня.

Если вы предполагаете, что заболели гриппом, - сразу вызывайте врача, не занимайтесь самолечением. Строго соблюдайте постельный режим, больше пейте, поддерживайте комфортные для организма температуру и уровень влаги в помещении (температура воздуха 19-22 градусов, влажность 40-60%).



Поддержать иммунитет в период гриппа и простуд поможет прием поливитаминов. Какой состав нужен вам - уточните у врача

Лечение физическими факторами - физиотерапия - считается довольно мягким, щадящим, и все же, не стоит применять его бесконтрольно.

Физиотерапия Применять с осторожностью!

Физиотерапию назначают как дополнение к основному лечению, для того, чтобы выздоровление наступило быстрее. Она позволяет уменьшить количество принимаемых лекарств, а значит, и нагрузку на организм.

Однако, есть противопоказания: гипертония 3-й степени, кровотечения, онкология, повышенная температура тела, сердечная, почечная или печеночная недостаточность и еще ряд других. Именно поэтому самостоятельно назначать себе физиотерапию нельзя - это должен сделать врач после изучения истории болезни. Он учтет не только особенности течения заболевания, но и возраст больного, пол, физическое и даже психическое состояние, ведь для успешного лечения очень важен настрой пациента.

Какие же физические факторы применяются в физиотерапии?

Свет

Инфракрасное излучение улучшает кровообращение в тканях, ускоряет их восстановление, помогает бороться с инфекцией. Его назначают для лечения местных воспа-

лений, болезней глаз, ушей, кожи, нервной системы, при последствиях травм опорно-двигательного аппарата и т. д.

Ультрафиолетовое излучение: укрепляет сосуды и кости, повышает работоспособность и защитные силы организма, оказывает местное противовоспалительное и бактерицидное действие. Дает хороший эффект при лечении остеохондроза.

Видимое излучение (лечение цветом) используется при проблемах с нервной системой и психикой, оказывает общеоздоровительное воздействие на организм.

Лазерная терапия - точечное воздействие на участки тела пучком лазерного света. Обезболивает, снимает воспаление, ускоряет регенерацию тканей. Назначают при болезнях опорно-двигательного аппарата, артритах.

Электричество

Суть электролечения - в дозированном воздействии на организм тока, магнитных или электромагнитных полей. В результате улучшается кровообращение, активизируется движение лимфы,



стабилизируется работа органов, ускоряется заживление при воспалениях и гнойных поражениях. Электротерапия имеет обезболивающий эффект, помогает при нервных расстройствах, травмах, пролежнях, трофических язвах, а также бронхите.

Виды процедур: УВЧ-терапия (ультравысокочастотное лечение), электростимуляция, гальванотерапия, электрофорез, магнитотерапия и др.

Например, магнитотерапия ускоряет выздоровление при заболеваниях органов ЖКТ (как острых, так и хронических), в т.ч. назначается больным панкреатитом. Имеет противовоспалительное действие, обезболивает, укрепляет иммунную систему, стимулирует обменные процессы в тканях.

Электрофорез (введение лекарств через кожу) активизирует обменные процессы в тканях, улучшает лимфоток и кровообращение, ускоряет восстановление пораженных участков и снимает боль.

Лечение диадинамическим током (ДДТ) имеет выраженный обезболивающий эффект. Лечит забо-

левания органов ЖКТ, назначается при гинекологических проблемах, болезнях суставов, ЛОР-органов. Помогает рассасыванию рубцов, рекомендован при дерматитах.

Ультразвук

Фонофорез - введение лекарств в кожу с помощью ультразвуковых волн, в сочетании с механическим воздействием звуковых волн на ткани. Он назначается при язвенной болезни, воспалениях ЛОР-органов, бронхиальной астме, заболеваниях кожи, травмах и заболеваниях мышечно-связочной системы и суставов. Ускоряет срастание костей при переломах, рассасывает спайки и рубцы.

Другие методы

Помимо перечисленных процедур, к физиотерапии относятся: лечение водой (гидромассаж и др.), теплом (использование нагретых веществ: песка, парафина и т.д.), руками (мануальная терапия, массаж), морским воздухом (соляные пещеры). Все они также должны назначаться врачом.

Самые популярные домашние приборы - это инфракрасные лампы (для прогреваний), лампа Минина (так называемая, «синяя» лампа для мягкого прогревания носа, ушей), кварцевая лампа (дает ультрафиолетовое излучение), различные ингаляторы и массажеры. Они способствуют улучшению самочувствия. А вот разрекламированные соляные лампы, практически, бесполезны: лучше пройти курс



ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОМА

лечения в соляных пещерах.

Некоторые уверены, что чем дольше и чаще воздействие прибора, тем лучше. Это мнение ошибочно: передозировка может, наоборот, ухудшить состояние.

Если вы собираетесь купить какой-либо прибор, или вам предло-

жили физиотерапевтические процедуры в косметическом салоне, - сначала загляните к доктору. Он исключит противопоказания и даст рекомендации по продолжительности курса (лечебный эффект достигается только при курсовом применении физиотерапии) и частоте процедур.

Тест-диагностика

АЛЬЦГЕЙМЕР ПОКА НЕ ГРОЗИТ

Выполните три задания.

1. Найдите букву С.

OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOO

2. Если вы нашли букву

С, найдите 6.
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999

999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999
999999999999999999

3. Теперь найдите латинскую N. Это задание немного потруднее.

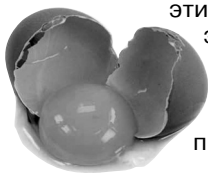
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMNMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM

Если вы выполнили все три задания в течение 1 минуты, то можете не ходить к неврологу. Ваш мозг работает хорошо, и болезнь Альцгеймера вам пока не грозит. Для молодого человека среднее время выполнения всех трех заданий - 10-20 секунд.

БОЛЕЮТ ЭТИМ НЕДУГОМ ЛЮДИ ПОСЛЕ 70 ЛЕТ, НО ВРАЧИ ЧАСТО ОШИБАЮТСЯ И СТАВЯТ ДИАГНОЗ ДЕПРЕССИЯ.

К больному колену прикладывала целебное тесто

У меня долго болело колено. Путем проб и ошибок нашла рецепт, который помог. Для приготовления целебной лепешки смешивала куриный желток, 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки йодированной соли, а муки столько, чтобы получилось эластичное тесто. Из него делала лепешку размером с небольшое блюдо, прикладывала к больному колену, сверху накрывала полиэтиленом, укрепляла эластичным бинтом и оставляла на всю ночь. Утром компресс снимала, протирала колено



сначала влажной, а затем сухой салфеткой. Так делала 4 вечера подряд, и боль прошла.

И. Жданова.

Как очистить кишечник, если страдаете от запоров?

Поделюсь проверенным на себе рецептом. Промойте под струей холодной воды в дуршлагае 1 кг изюма (без косточек). Порежьте колечками (1-2 см) 1 кг не очень крупной моркови. Поместите вместе с изюмом в большую эмалированную кастрюлю на 4 л, залейте 2,5 л воды (желательно очищенной через фильтр, но можно просто кипяченой). Поставьте кипятить, а как только закипит, варите на сла-

На каждый день

При диарее 2 чайн. ложки плодов черемухи смешайте с 1 чайн. ложкой плодов черники, залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.



Грипп приходит по утрам

Риск заразиться гриппом и герпесом ранним утром в 10 раз выше, чем вечером.

Все дело в иммунитете. Ранним утром, когда на улице темно, система защиты от вирусов еще дремлет, особенно в осенне-зимнее время. Но позже, иммунная система начинает работать гораздо эффективнее. Перестроить суточные биоритмы почти невозможно. Поэтому, всем ранним пташкам нужно закаляться и чаще мыть руки.

Группа крови и разные болезни

Эксперты подтвердили: группа крови действительно определяет предрасположенность к болезням.

Люди с I группой чаще подвержены желудочным недугам. Зато болезни сердца и опасные инфекции у них случаются редко. С онкологией чаще сталкиваются люди II группы крови. Им важно избегать вредных привычек и радиации. Женщины с III и IV группой крови склонны к болезням яичников и поджелудочной железы.

От каких недугов можно убежать?

Для пяти заболеваний физическая активность - это лекарство.

Движение поможет при диабете. Затем идут инфаркты и инсульты. А следом за ними - опухоли груди и толстой кишки. Совсем не обязательно заниматься долго и с усилием. Достаточно каждый день, например 10 минут, подниматься по лестнице или 15 минут убирать в квартире, пользуясь пылесосом. Также полезны 20 минут бега или работы в саду, 25 минут ходьбы или езды на велосипеде.

✓ У хорошего доктора лекарство не в аптеке, а в собственной голове.

✓ Чтобы у врачей был разборчивый почерк, перестаньте дарить им алкоголь.

бом огне под крышкой 1,5 часа, изредка помешивая. Когда отвар остынет, процедите через сито или дуршлаг, слегка отжимая изюм ложкой. Должно получиться 7 стаканов отвара. Оставшийся изюм и морковь можно съесть.

Слейте жидкость в стеклянную банку или бутылку и храните в холодильнике. Пейте теплым или комнатной температуры по 1/2 стакана не менее чем через 3 часа после приема пищи, последний раз обязательно после 11 часов вечера. Продолжительность лечения - 14 дней, его рекомендуется проводить дважды в год, весной и осенью.



О. Зарубина.

НА ХОЛОД АЛЛЕРГИЯ

От холодовой аллергии чаще страдают лицо, голени, кисти рук и предплечья. Как с ней справиться?

Лицо и руки страдают, потому, что оказываются незащищенными от мороза и ветра. А в области голени и предплечий мало жировых и потовых желез, из-за этого они очень чувствительны к снижению температуры. Отмахиваться от такой реакции нельзя. Холодовая крапивница - это не только дискомфорт, это сигнал SOS, который посылает организм. Если человеку не будет оказана вовремя помощь, он может погибнуть от анафилактического шока.

✓ Почувствовав неладное, примите какой-нибудь антигистаминный препарат. Хорошо, если он всегда будет с вами.

✓ Старайтесь мыться не чаще раза в сутки. Приняв душ, нанесите на кожу, еще покрытую каплями воды, увлажняющий крем или детское питательное масло. Делать это лучше вечером, когда не собираетесь никуда уже выходить.

✓ Если все-таки не убереглись, несколько раз в день смазывайте места высыпаний масляным раствором витамина Е или густо припудривайте кукурузным крахмалом. Можно протереть их раствором соды (1/3 чайн. ложки на стакан теплой воды) или смазать соком столетника.

✓ Чаще проветривайте помещение. Прохладный (не холодный) воздух действует ничуть не хуже антигистаминных препаратов.

✓ Если зуд становится нестерпимым, пойдите на маленькую хитрость: возьмите в руки диванную подушку или туго набитую мягкую игрушку и почесывайте ее, воображая, что ваши пальцы касаются зудящей кожи. Увидите: через несколько минут придет облегчение.

✓ Замените мыло на щелочной основе, которое пересушивает кожу, мылом или гелем с увлажняющими компонентами, например с маслом жожоба.

✓ Прежде чем принять вечернюю ванну, добавьте в воду 5 капель масляного раствора ментола, соснового или сандалового масла, витамина Е или столовую ложку персикового или оливкового масла.

Холодовая крапивница – это не только дискомфорт, это сигнал SOS, который посылает организм.

✓ Перед выходом на улицу не смазывайте лицо косметическими средствами. Защищайтесь специальной сезонной косметикой. Подойдет также вазелин или растительное масло.

✓ Если страдаете аллергическим ринитом, за 10-15 минут до выхода на улицу закапайте специальные антигистаминные капли. Сосудосуживающими каплями лучше не пользоваться. Они лишь сушат слизистую носа, осложняя проявления холодовой аллергии.

✓ Откажитесь на время от холодных напитков и мороженого, которое, к тому же, может вызвать приступ холодовой мигрени. Если хотите побаловать себя в студеный денек порцией любимого мороженого, дайте ему подтаять.

✓ В зимний период придется отказаться от посещения бассейна - водная крапивница протекает гораздо тяжелее воздушной.

И. Гасанов, аллерголог, врач II категории.

SOS!

Вышли на улицу и почувствовали, что сейчас начнется приступ? Возвращайтесь в тепло и хорошенько согрейтесь. Теперь опять выходите на улицу и спокойно отправляйтесь по своим делам. Первый выход из дома – это микропровокация, которая запустит защитный механизм и поможет легче перенести воздействие холода. Большинству аллергиков такой прием помогает.

Маковое молоко спасет меня от бессонницы

Не знаю, есть ли сейчас любители выращивать мак на дачных участках. Ведь это может привести к неприятностям. Но у меня он растет сам по себе, никто его не высевал!

Каждое лето собираю цветки мака, поскольку с детства от бабушки знаю рецепт от бессонницы. В отличие от сока, отвар цветков абсолютно без-

вреден для организма. Он эффективен и не вызывает привыкания.

Залейте стаканом горячего молока 1 ст. ложку измельченных цветков. Доведите до кипения, дайте настояться. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. В последний раз - за полчаса до сна.

Не нравится отвар на молоке? Приготовьте на воде

и добавьте ложку меда. Помогает быстро. Я принимаю его не более недели, когда настигает бессонница. Чаще всего такое случается в конце ноября или в начале декабря. А что касается вреда и пользы, то кто же откажется от макового рулета лишь потому, что он готовится с семенами именно этого растения?

Е. Долгополова.

Пригодится

→ Яблочный чай смягчает простудный кашель и хрипоту.

→ Сырые, печеные и даже вареные яблоки употребляют в качестве мочегонного при отеках.



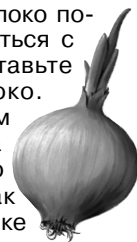
→ Любители свежих фруктов и овощей реже страдают от сердечных приступов и инсультов.

→ Если каждый день съедать всего одно яблоко, то это защитит от сердечно-сосудистых недугов и на треть снизит риск инсульта и инфаркта.

→ Худеющим лучше употреблять желтые яблоки. Зеленые усиливают аппетит. От совсем кислых яблок стоит отказаться тем, кто страдает изжогой.

☛ При самом тяжелом гриппе поможет грог «Медовый». Возьмите 1/4 стакана коньяка, неполный стакан горячей воды, 1 ст. ложку меда, 1/2 кружка лимона. В горячую воду добавьте коньяк и растворите мед. В чашку опустите дольку лимона и сразу выпейте.

☛ Луковое молоко помогает справиться с гриппом. Поставьте греться молоко. Тем временем натрите лук на терке или мелко порежьте. Как только на молоке появится пенка, всыпьте в него лук. Доведите до кипения и немедленно процедите и выпейте. На 1,5 стакана молока возьмите одну луковицу среднего размера.



☛ Во время эпидемии гриппа принимайте лимонное масло. Опустите лимон на одну минуту в горячую воду. Затем пропустите его через мясорубку вместе с коркой. Добавьте 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложки меда. Ешьте 4-5 раз в день с кусочком черного хлеба.

Чаще белые пятна на теле появляются у девочек. Нередко обесцвеченные участки кожи симметрично повторяют друг друга. Они могут быть где угодно.

У ребенка витилиго

Для начала успокойтесь. Времена, когда витилиго считалось неизлечимой болезнью, прошли. У детей заболевание можно вылечить. Со взрослыми дело обстоит сложнее, но сейчас речь не о них. Если витилиго заметили у новорожденного малыша, не спешите лечиться. Чаще всего, по мере становления иммунной системы, пятна исчезают сами собой. А вот ребенка более старшего возраста обязательно покажите врачу. Причиной витилиго чаще всего является внутренняя инфекция. Ее надо обнаружить и уничтожить. Причиной также могут быть глисты, поэтому сдайте анализы на наличие в организме паразитов. Обращайте больше вни-

мания на внутренние переживания и страхи ребенка. Часто именно они являются пусковым механизмом в развитии заболевания.

Как правило, для лечения витилиго пораженные места облучают ультрафиолетовыми лучами, проводят кварцевание. Последним достижением в лечении витилиго считается массаж с использованием жидкого азота. Но, для получения видимого результата, необходимо пройти не менее двух десятков сеансов.

Все методы лечения доктор подбирает в зависимости от возраста ребенка. Некоторые методики за-

прещены к использованию у детей младше 12 или 15 лет. Препараты для лечения витилиго производятся на основе лекарственных трав или экстракта плаценты. Есть и препараты-иммуномодуляторы, но их должен прописывать только врач.

Что ест ваш малыш? Ребенок, страдающий витилиго, обязательно должен есть все фрукты и овощи, окрашенные в оранжевый, красный и желтый цвета (морковь, хурма, цитрусовые, томаты). Утреннюю кашу из овсянки замените на гречневую (эта крупа улучшает выработку меланина). Летом выводите ребенка гулять до 10 часов утра - в эти часы ультрафиолет приносит пользу, а позже - только вред. Если малыш вынужден находиться на солнце в более жаркие часы, пользуйтесь кремами с высоким уровнем защиты от ультрафиолетовых лучей.

И. Артемьева, педиатр, врач I категории.

Если витилиго появилось на волосистой части головы, то в этих местах будут расти совершенно белые волосы.

РОДИЛСЯ РАНЬШЕ

У меня родился семимесячный ребенок весом всего 1500 г. Он очень слабенький. Как такие дети растут и развиваются?

С. Михайлова.

Недоношенные дети растут быстрее, чем доношенные новорожденные. Но, при оценке физического и умственного развития, надо учитывать, что ребенок родился раньше срока. Так, доношенный малыш должен научиться сидеть в 6 месяцев, а семимесячный начнет сидеть к 8 месяцам. У некоторых недоношенных малышей встречаются только недостаток веса и задержка роста. В течение первого года жизни самые частые отклонения в развитии ребенка - последствия родовых травм и осложнений, возникших во время беременности и родов (например, энцефалопатия), общие вирусные инфекции, анемии. Несмотря на все трудности первого года, у детишек, родившихся с малым весом, прогноз для жизни и восстановления здоровья благоприятный.

Г. Морозова, педиатр, врач высшей категории.

Астма у детей связана с весом

Девочки, у которых в 12-13 лет был лишний вес, при взрослении на 40% чаще сталкиваются с астмой.

А вот у мальчиков скорее обратная зависимость - у них риск заболеть астмой из-за дефицита веса. И еще медики нашли зависимость между астмой и течением беременности. Если в первом и втором триместрах будущий малыш отстает в развитии и имеет малый вес, он рискует впоследствии стать астматиком. Это связано с врожденной слабостью легких. К счастью, недуг возникает у детей лишь в возрасте 5-15 лет. Поэтому, у родителей есть время для профилактики.

Сладости приводят к гиперактивности

Продукты, содержащие сахар, могут вызывать гиперактивность у детей.

Из-за сладкого появляются симптомы аллергии, напоминающие простуду: насморк, кашель. Опасны не только пирожные и конфеты, но и высококалорийные сладкие напитки. Так, сладкая газировка увеличивает риск ожирения, сахарного диабета II типа и сердечно-сосудистых заболеваний. А ученые из Калифорнии считают, что злоупотребление глюкозой может сократить жизнь человека на 15 лет.



Румянец - признак здоровья

✓ Собираясь на улицу, сначала одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка. Румяные щеки и нос - признак здоровья. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло. Определить, замерз ли ребенок, можно по носу и кистям рук. Если эти места холодные, пора домой.

✓ Даже в сильные морозы не закрывайте шарфом или платком рот, это может привести к простуде. Лучше перед выходом прочистите ребенку нос. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов организм не может подавлять бактерии и вирусы - на короткое время иммунитет падает. Если ребенок был немного простужен или подхватил вирус по дороге, он может заболеть.

✓ Чтобы защититься от простуды, за 15-20 минут до того, как выйти гулять на холодный воздух, дайте малышу выпить воды комнатной температуры. Так организм подготовится к предстоящему температурному скачку: температура в горле плюс 37 градусов, а комнатная температура воды, примерно, плюс 20 градусов. И сами тоже выпейте.

ДИАБЕТ ОСЛОЖНИЛСЯ

Врач сказал скорее рожать

Мне 21 год. Сахарным диабетом I типа болею с 8 лет, сейчас он осложнился полинейропатией (стопы теряют чувствительность). Сахар натошак до 7 ммоль, когда пообедаю - до 10 ммоль. Мечтаю о малыше. Врач сказал, нужно быстрее рожать, противопоказаний для этого нет...

Тамара.

Неужели врач сказал, что противопоказаний нет? Мало того, что плохо контролируете сахар, так уже и осложнения успели развиться к 21 году. Беременность придаст им стимул! А ваша цель - не только родить ребенка, но и быть в добром здравии, пока он вырастет. Ужесточите диету. Чем меньше в ней будет углеводов, тем ниже будут показатели сахара. Измеряйте его уровень

как можно чаще, занимайтесь физкультурой. Постарайтесь не беременеть до тех пор, пока контроль диабета не приблизите к идеальному.

У мамы диабетическая ретинопатия

У мамы сахарный диабет. После обследования у офтальмолога ей поставили диагноз диабетическая ретинопатия. Как лечится это заболевание?

А. Тимченко.

Диабетическая ретинопатия - это невоспалительное поражение сетчатой оболочки глаза, самое серьезное и частое осложнение сахарного диабета. Недуг может поразить, практически, каждого больного, независимо от типа диабета. Его развитию способствуют гипертония, избыточный вес, поражение почек и высокий холестерин в кро-

ви. При сахарном диабете поражаются все кровеносные сосуды, но в первую очередь, мелкие капилляры. Именно с повреждений в капиллярах у таких больных начинаются изменения сетчатки глаза. Для лечения диабетической ретинопатии применяют различные лекарственные препараты, способствующие укреплению стенок сосудов, рассасыванию кровоизлияний, жировых и белковых отложений в сетчатке, улучшающие обмен веществ и кровоснабжение глаза. Однако, медикаменты не могут остановить прогрессирование заболевания и должны применяться в качестве вспомогательных мер. На ранних стадиях диабетической ретинопатии эффективна лазерная коагуляция. При необходимости проводят повторные курсы лечения. Если после нескольких курсов лазерной терапии заболевание продолжает прогрессировать, прибегают к хирургическому лечению.

О. Багрина, эндокринолог, врач I категории.

Сначала дед лечился луком, затем лимоном, а потом гранатом. Все помогает!

Эти рецепты испробовал мой дед, который болел сахарным диабетом. Сначала он лечился луком, затем лимоном, а потом гранатом. Когда у него сахар поднялся до 18 единиц, мы ухватились за луковый рецепт как за соломинку. Итак, измельчал 4 большие луковицы, помещал в 3-литровую банку и заливал 2 л холодной кипяченой воды. Оставлял ночь настаиваться, утром воду сливал и пил ее целый день. Лечился так в течение 6 дней. После 6 дней лечения луком дед сдал анализы,

они показали, что сахар у него снизился до 12 единиц. Мы были этому безмерно рады. А тут как раз поделились с нами еще одним рецептом. Надо с вечера залить в кружке кипятком целый лимон, оставить его на ночь, а утром верх срезать, плод без косточек измельчить, выложить в стакан и вбить туда 1 сырое свежее яйцо. Тщательно размешать и принять утром натощак. Делать так 1 раз в месяц в одно и то же время. В ре-



зультате сахар у деда снизился уже до 8,7 единицы. Тогда добрые люди посоветовали приготовить лекарство из граната. Дед заливал 0,5 кг измельченных плодов 0,5 л водки, настаивал 12 дней в темном месте и принимал по 1 чайн. ложке до еды 3 раза в день. Выпил дед 250 мл настойки, сдал анализы - они показали, что уровень сахара снизился до 7,8 единицы.

О. Новикова.

Видимо, яблоки глюкозу понизили

У моей тещи сахарный диабет. Раньше она выпивала по 2 таблетки лекарства днем и вечером, и сахар держался на уровне 11-13 единиц. Однажды был хороший урожай яблок, и теща, начав с белого налива, ежедневно ела их, сколько хотела. Потом сделала анализ крови на сахар. Он оказался на уровне 6,5 единицы, что соответствует норме пожилого человека. «Видимо, яблоки глюкозу понизили», - с радостью сказала теща.

И. Денисов.



Полезно знать

Резкое зимнее похолодание может вызвать инфаркт у гипертоников. Из-за низких температур повышается кровяное давление, тем самым увеличивая нагрузку на сердце. И еще холод способствует повышению вязкости крови и тромбообразованию. Зимой также возрастает уровень холестерина в крови, а широко распространенные в это время года респираторные инфекции, могут запустить воспалительные процессы, способствующие отрыву жировых бляшек, закупоривающих артерии.

КАЧАЙТЕ МЫШЦЫ - СНИЗИТСЯ САХАР

Мужчины и женщины, которые регулярно занимаются силовыми тренировками, защищают себя от диабета II типа - к такому выводу пришли ученые.

Занятия в тренажерном зале, подъем тяжестей, приседания, отжимания и другие упражнения для укрепления мышц снижают риск возникновения этого заболевания. Ученые советуют качать мышцы не реже 2 раз в неделю.

Аэробика, бег и быстрая ходьба не допускают развития недуга и хорошо снижают уровень сахара в крови у тех, кто болен диабетом. Но в комплексе с силовыми упражнениями недуг контролировать будет еще легче. Эндокринологи полагают, что мышечная масса служит своеобразным буфером против диабета. Лишний вес увеличивает риск заболевания. Каждый сброшенный килограмм на 15% снижает риск развития диабета.



Целебные свойства крещенской воды

Крещенскую воду называют святой, «живой», здоровье дарующей. Убеждение ли это верующих или реальный факт? Почему считается, что святая вода помогает?

Первое упоминание о живой творческой силе крещенской воды или, как ее еще называют, Великой Агиасмы, относится еще к IV веку. Говорил об этом святой Иоанн Златоуст. Но, даже если относиться к религии скептически, неоспорим тот факт, что крещенская вода являет собой некий феномен.

Что говорят ученые

Очевидная особенность крещенской воды - ее способность не портиться месяцами, а то и годами. Ученые провели эксперимент: набрали крещенскую воду, они хранили ее в лаборатории несколько лет. И даже спустя столь длительный срок вода оставалась свежей и прозрачной.

Научно доказано, что на Крещение вода изменяет свои свойства. Например, оптическая плотность ее без видимых причин становится выше, приближаясь по этому показателю к водам реки Иордан. Кристаллы замороженной крещенской воды отличаются по структуре, совсем не такова она в другие дни.

Попыток объяснить данный феномен было немало. Одна из последних версий связывает метаморфозы воды с изменением магнитного поля Земли в середине января. В этот период вода, как бы, намагничивается и становится биоактивной. Согласно исследованиям, пик трансформации приходится как раз на вечер 18 января. А уже 20 января вода возвращается к своим обычным показателям.

Но самое интересное открытие ученым дало измерение спектра электромагнитного излучения крещенской воды. Оказывается, он становится приближен к частотам, характерным для здорового чело-

веческого организма. Проще говоря, вода несет в себе некую информацию, программирующую организм на здоровое функционирование. Кроме того, вода дает человеку мощный энергетический заряд - сила его биополя моментально возрастает.

Любопытно, что, согласно исследованиям, на Крещение целительные свойства обретает не только освященная, но даже обычная водопроводная вода.



Окунайтесь в прорубь: врачи рекомендуют по шее, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга

Как и когда применять

Используют крещенскую воду для омовений, орошений и питья.

ОМОВЕНИЯ И ОРОШЕНИЯ

Чтобы зарядиться живительной силой крещенской воды, не обязательно окунайтесь в прорубь. Можно облиться ею и дома. Самое благоприятное время для водных процедур - от 0 до 2 часов ночи 19 января.

В это время энергетический заряд воды, даже обычной из любого родника или колодца, находится на максимуме.

Святую воду (освященную в церкви) наносят на больные места. Причем, не надо лить ее обильно - достаточно просто крестообразно помазать ею больное место. Суть процедуры не в длительности воздействия, а в самом соприкосновении с чудодейственной водой.

В старину женщины собирали со стогов крещенский снег - считалось, что умывание талой крещенской водой дарует красоту и продлевает молодость. Ополаскивайте ею лицо, шею, грудь. Вытираться полотенцем не нужно - пусть вода впитается в кожу.

ПИТЬЕ

Пить крещенскую воду рекомендуется ежедневно по утрам (или по утрам и вечерам), желательно натощак и в небольшом количестве (1-3 глотка). Считается, что она укрепляет здоровье, оберегает от недугов физических и душевных.


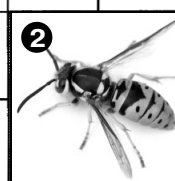
Если вы заболели или чувствуете воздействие некой враждебной энергии, пить крещенскую воду можно независимо от времени суток и от того, принимали ли вы до этого пищу.

Тяжелобольным людям преподобный Серафим Вырицкий советовал принимать каждый час по столовой ложке святой воды. И, говорят, даже самые серьезные недуги отступали.

Считается, что крещенская вода дарует душевное спокойствие и гармонию. Если вы сильно нервничаете, раздражены или встревожены, находитесь в депрессии или состоянии стресса, выпейте немного крещенской воды, чтобы вернуть спокойствие и умиротворение.

Не упустите возможность на Крещение набрать «живой» воды - в церкви ли, в освященном водоеме или просто из родника. Испытайте на себе животворную силу этого удивительного природного феномена. Или, если угодно, божественного чуда.

✓ Хранить крещенскую воду следует в темном спокойном месте. Верующие ставят ее у иконостаса.

Англичанин, придумавший Марзана						▼	Праздничный гуляка в толпе	▼	Красная строка в тексте	▼	Гора, знакомая Ною
Неотвратимая кара для неслуха	1 	Доставка счетов курьером		Нити, переплетающиеся с утком			Феодал, подчиняющийся сюзерену		Деловой центр Лондона		Одеяние старого дома
							Олягья из творога	▶			
	Небоскреб сталинского типа	▼	Грозовой газ		2				Углененный дефис		
							Неожиданный финт хитреца				
	Замена мотора у птицы		Ссора на кухне в коммуналке								Лепешка, похожая на кармашек
							Тащит с работы что ни попадя	▼	Драгметалл из фольклора		Норная псина - "колбаска"
	Всегда слабее сказочного добра										
	Проезд сквозь город		Цитрус, дарующий кислнку		Новогодняя визитерша из леса						
	1								Летов как тезка Кончаловского		
	"Червяк" из Балтики						Одинокая вершина на берегу				
Спортсмен, что еще безуc	Валентин из мира моды		Религия, предписывающая чадру								
							Отиева или Слуцкая				Сладкоголосый Фрэнк
	Хозяин волшебной лампы										
			Шоколадный батончик с арахисом		Закон, в котором не усомниться		Проводящий время за рулеткой		Царство, куда стремился Одиссей		
	Многоводная поилница Волги										Имя фокусника Акопяна
									Так звали актера Копеляна		Страна кленового листа
							Собака охотника в тайге				Пиратская виселица
	2 										
									Светоч, нужный легкоувшке		
			Кушанье с кусочками фруктов				Цветок-родня ванили				
Листва, ставшая напитком											Башня-светоч у моря

☺ ☺ ☺

На приеме у кардиолога.
- Сидоров, сколько пива вы выпиваете в день?
- Четыре бутылки.
- Как четыре?! Я же только две разрешил!
- Еще две разрешил терапевт.

☺ ☺ ☺

На экзамене студент берет один билет - не знает. Берет другой - тоже. Третий - та же беда... Так четвертый, пятый... Профессор берет зачетку, ставит ему "3". Другие студенты возмущаются:
- За что?
- Как за что, - отвечает преподаватель, - если что-то ищет, значит, что-то знает.

☺ ☺ ☺

- Как дела?
- Ну как сказать... Черные кошки перестали дорогу перебегать, не видят смысла...



У 67-ЛЕТНЕЙ АКТРИСЫ ГРАНДИОЗНЫЕ ПРОЕКТЫ

Известная актриса Сигурни Уивер подписала контракт на следующие три части франшизы Джеймса Кэмерона «Аватар». В интервью она рассказывает о новом проекте Netflix «Защитники», совместной работе с Лиамом Нисоном в «Голосе монстра», следующей части «Чужого» и новых сценариях «Аватара».

- «Голос монстра» стилистически отличается от «Аватара» и «Чужого». С чем связан такой переход?

- Я с нетерпением ждала съемок во всех следующих частях «Аватара». Это очень большой проект, поэтому мне хотелось поучаствовать в чем-то маленьком и личном. Мы очень много репетировали и прого-

няли сценарий. Увидеть, как Лиам (Нисон) исполняет роль Монстра и собираться всем вместе в одной комнате – вы не представляете, как сильно это помогает и сближает актеров.

- Ваш персонаж – британка? Легко ли было освоить английский акцент?

- Мне повезло, ведь моя мама

была англичанкой. Я не работала над акцентом специально, потому что моя мама была выпускницей Королевской Академии Драматических Искусств, у нее был прекрасный английский.

- Джеймс Кэмерон создавал «Аватар» как сагу о семейных ценностях. Получится ли воплотить идею в жизнь?

- На мой взгляд, все три новых сценария, которые я читала, поразительнее предыдущего. В первой части он обозначил темы семьи и отношений в современном мире, а в следующих разовьет свои идеи.

- Каков сейчас ваш статус в «Чужом»?

- Я надеюсь, что мы с Нилом Бломкампом вернемся в проект. Он написал чудесный сценарий, мне бы очень хотелось завершить эту историю.

- Что скажете о «Защитниках»?

- Не могу сказать многого, потому что продюсеры прибудут меня. Я думаю, что каждый, с кем я работаю, может убить меня, если я проболтаюсь. Могу сказать только то, что мой персонаж – удивительная женщина, она очень умна и ответственна.

БИОГРАФИЯ

Сигурни Уивер – это актриса, без которой представить современный американский кинематограф практически невозможно. Ее карьера началась еще в семидесятые годы, однако и сегодня, почти сорок пять лет спустя, она все также мила, талантлива и притягательна. Каждый новый фильм с участием признанной кинодивы собирает у экранов миллионы людей. Но в чем же секрет такого фантастического магнетизма этой великолепной американской актрисы?

Сьюзен Александра Уивер появилась на свет в большом и шумном Нью-Йорке, а точнее, на Манхэттене, в одном из лучших районов крупнейшего города США. Ее семья сплошь состояла из творческих людей, непосредственным образом связанных с кинематографом, а потому, порою кажется, что стать актрисой Сигурни было предначертано с самого рождения. Раскрывая тему семьи чуть подробнее, отметим, что мама будущей актрисы – Элизабет Инглис – когда-то сама была настоящей звездой британского кино. Не менее известен был также отец Сигурни Уивер – Пэт Уивер – тогдашний президент крупной американской телекомпании NBC. Весьма примечательно, что связан с кинематографом был даже родной дядя нашей героини – Дудлс Уивер, который был известным актером-комиком.

Родившись в подобной семье,

Сигурни Уивер, кажется, просто не могла выбрать для себя другую профессию. Хотя будущая актриса и не думала «увилить» от своей судьбы. Кинематограф с самого детства был ее главной страстью. Она всегда любила перевоплощаться в других людей, примеряя на себя самые разные образы, а параллельно с этим придумывала различные розыгрыши для своих служанок и нянек. В раннем детстве Сигурни (а вернее – Сьюзан) была очень открытым ребенком. И единственной проблемой в этом возрасте для нее был ее рост. В школе она всегда была выше всех своих одноклассников, а потому нередко становилась объектом насмешек со стороны окружающих. Дабы избежать насмешек Сьюзан стала часто шутить сама. И таким образом, благодаря своему актерскому таланту и прекрасному чувству юмора, очень скоро стала настоящей душой всего коллектива. Подобную роль юная девушка играла и в элитной школе Сан-Франциско, а затем в частной школе Коннектикута Ethel Walker School. Из-за плотного рабочего графика своих родителей будущей актрисе приходилось часто переезжать. Сначала ей это сильно не нравилось, однако, впоследствии путешествия стали ее главной страстью. Объездив все восточное побережье США, Сигурни ненадолго переехала в Израиль, а затем по несколько недель жила во Франции, Голландии и Испании. Именно здесь она четко поняла, что хочет связать свою жизнь с искусством.

Вернувшись в Америку, Сигурни поступила в Стэнфорд на факультет английской литературы, а затем еще и в Йель, где стала впервые всерьез заниматься драматическим искусством. В этот период

она начала часто участвовать в различных полупрофессиональных спектаклях и вскоре стала получать приглашения от видных американских режиссеров.

Дебютной работой актрисы стала небольшая роль в фильме Вуди Аллена «Энни Холл». Обозначенная картина вышла на экраны в 1977-м году, однако настоящая слава пришла к нашей героине двумя годами позже. Уже в 1979-м году Сигурни Уивер сыграла главную роль в культовой ленте Риддли Скотта «Чужой». Перевоплотившись в мужественного лейтенанта Эллен Рипли, она вмиг стала популярна во всех уголках Земли. Очень скоро данный фильм стал настоящей легендой научной-фантастики, а Сигурни Уивер, исполнившая главные роли во всех четырех сериях, стала настоящей звездой американского кино. За роль Эллен Рипли в фильме «Чужие» (сиквел картины «Чужой») в 1987-м году актриса получила престижную премию Сатурн, а также была выдвинута на Оскар, Золотой глобус и многие другие награды.

В скором времени в фильмографии актрисы стали появляться и другие яркие фильмы. К числу наиболее заметных работ стоит отнести картины «Деловая девушка», «Гориллы в тумане», «Ледяной шторм», «Карта мира», «Белоснежка: страшная сказка» и многие другие. Каждая из названных лент хотя бы раз выдвинула Сигурни Уивер в число номинантов той или иной кинематографической премии. Особенно удачными в этом плане стали фильмы «Гориллы в тумане» и «Деловая девушка», которые принесли Сигурни два Золотых глобуса. В девятые годы актриса окончательно утвердилась в роли одной из самых талантливых звезд



Сигурни с мужем

Голливуда. Получив уважение коллег и признание зрителей, Сигурни Уивер продолжила работать над созданием новых фильмов, теперь выступая уже не только в качестве актрисы, но и продюсера. В двухтысячные годы наиболее яркими работами актрисы стали ленты «Сердцеедки» (премия Спутник), «Снежный пирог», «Дурная слава», «Точка обстрела», «Молитвы за Бобби» «Аватар» (премия Сатурн) и некоторые другие. В этот период Сигурни Уивер исполнила несколько по-настоящему трогательных и сильных ролей, доказав всему миру, что ее талант несколько не померк с течением времени.

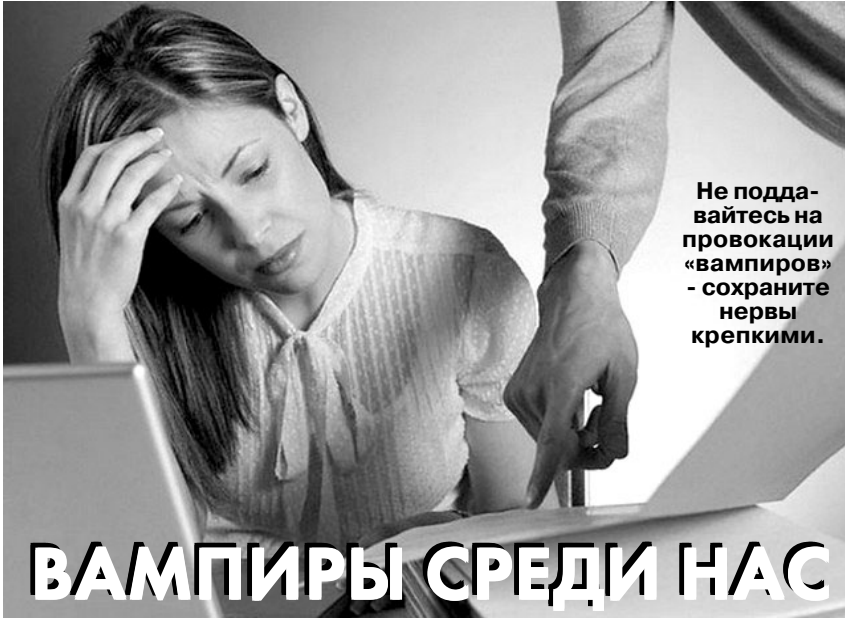
В общей сложности наша героиня за свою карьеру исполнила более пятидесяти ролей в кино, сумев получить два «Золотых глобуса», две награды «Сатурн», а также награду BAFTA. Кроме того, за вклад в мировое искусство Сигурни Уивер была удостоена персональной звезды на Алее Славы. Несмотря на это, талантливая американская актриса даже не думает останавливаться на достигнутом и продолжает сниматься по сей день.

В 1967-м году, когда девушка еще временно проживала в Израиле, она обручилась с израильским репортером Аароном Латамом, однако данный союз просуществовал недолго.

Совсем другое дело роман с американским режиссером Джимом Симпсоном, с которым Сигурни Уивер познакомилась на одном из театральных фестивалей. Молодые люди стали встречаться и уже спустя год поженились. В настоящее время счастливые супруги воспитывают совместную дочь Шарлотту (1990 г.р.).



Сигурни Уивер в фильме «Аватар»



Не поддавайтесь на провокации «вампиров» - сохраните нервы крепкими.

ВАМПИРЫ СРЕДИ НАС КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

С энергетическим вампиром легко встретиться в автобусе, на работе, даже у себя дома. И если не дать ему достойный отпор, можно потерять драгоценные силы.

Узнать энергетического вампира довольно просто. После общения с ним падает настроение, возникает апатия, чувство пустоты. Впоследствии стоит только подумать об этом человеке - тут же становится не по себе, появляется желание всеми способами избежать еще одной встречи с ним. А встреча эта может произойти где угодно.

НЕЗНАКОМЕЦ

Нет сомнений, каждый хоть раз в своей жизни сталкивался с энергетическим вампиром в лице незнакомца. Он мог появиться в виде сотрудницы на почте, которая, видя, что вы опаздываете, нарочно медлит. Или покупателя в магазине, с которым вы одновременно схватились за одну банку с огурцами, и он закатил из-за этого скандал. Или же пожилой женщины, поднявшей крик в автобусе из-за того, что вы ей, якобы, не уступаете место, тогда как вы увидели ее всего лишь пару секунд назад.

Все эти персонажи схожи в одном - они, сознательно или нет, пытаются раздуть конфликт из ничего. Любой нормальный человек улыбнется, пройдет мимо, скажет: «Забудьте», но они - не из их числа. Причина тому проста - эти люди черпают энергию из неприятных ситуаций. Они стараются всеми силами вывести посторонних на эмоции и очень радуются, когда у них это получается.

Как быть? Ответ однозначный - не реагировать. Это единственный

способ заставить энергетического вампира потерять к вам интерес. Попробуйте хотя бы раз - увидите, что он тут же переключит свое внимание на кого-то еще, забыв про вас. Не реагировать порой бывает сложно. Попробуйте представить, что вы - непробиваемая стена, что вы находитесь под стеклянным колпаком или на вас надеты наушники, благодаря которым вы ничего не слышите.

ПРИЯТЕЛЬ ИЛИ КОЛЛЕГА

Часто энергетический вампир обнаруживается в нашем окружении - среди друзей или коллег. Нормы морали и хорошие, приятельские отношения не позволяют разорвать эту связь, но все же она тяготит.

Это люди, которые любят поплакаться в жилетку, рассказать о своих бедах и получить поддержку. Причем, бед у них обычно много и поддержка нужна всегда. В итоге вы чувствуете себя выжатой как губка, потому что все свои силы отдаете на советы и помощь другому человеку. Есть и противоположные экземпляры: они, наоборот, спрашивают вас о бедах и неудачах. Если вы начнете рассказывать про успехи - они быстро потеряют интерес. Им нужен исключительно негатив! У другого человека все плохо, а они и рады!

Энергетический вампир может обнажить себя в виде «прилипалы», который ничего не может сам и постоянно ждет помощи. К примеру,

сотрудник, который уже год как работает в офисе, но все еще называет себя новичком и по любому пустяковому поводу бежит к коллеге.

Как быть? Идеальный вариант - свести общение к минимуму. Если человек вам не важен и не близок, можно и вовсе его исключить из своей жизни - корректно, но твердо поставив точку. Если, все же, с энергетическим вампиром приходится общаться, старайтесь как можно меньше рассказывать о себе, обходитесь расплывчатыми фразами. Его душевные излияния ограничивайте фразами: «Извини, мне нужно бежать», «Я тебе сочувствую, но у меня дела, потом поговорим».

РОДСТВЕННИК

Самое сложное, когда энергетический вампир находится буквально под боком, но в собственной семье. Это может быть муж, ребенок, отец или мать, другие родственники. В этом случае вампиризм может проявляться по-разному. Так, например, дети часто выступают в роли потребителей, но ничего не отдают взамен. Родители, служа им, не чувствуют отдачи, помощи, а наоборот, ощущают постоянную опустошенность. А все потому, что ребенок взял, что ему нужно, и ушел. Баланс нарушился. Муж-вампир может подпитываться энергией, создавая у жены бесконечное чувство вины: «Опять рубашку не так погладила!», «Снова картошку пересолила!», «Почему пол плохо помыла?» Супруга трудится на благо семьи, но в ответ получает лишь упреки и недовольства: у нее откачивают энергию, а взамен не дают ничего.

Как быть? Очевидно, что исключить общение с родственником-«вампиром» не получится. Его нужно, наоборот, наладить. Поняв, что вы находитесь в позиции жертвы и энергетического донора, поверните ситуацию на 180 градусов. Выставьте границы, объяснив детям, что если они не будут помогать, вы тоже перестанете идти им навстречу, дайте мужу понять, что если он чем-то недоволен, то вполне может выполнять работу идеально, но уже сам. Дайте энергетическому вампиру отпор! Просто покажите, что с вами так нельзя.

Есть и другой случай, когда действовать нужно совсем иначе. Порой нужно проявить любовь и ласку, чтобы дать понять «вампиру», что ему не надо выкачивать из вас энергию, вы отдадите ее часть добровольно в виде любви. К примеру, часто пожилые люди становятся невыносимыми - всех попрекают, всем недовольны. Но если проявить к ним чуточку больше внимания, они успокаиваются и расцветают.

Верить или нет в крещенские гадания - дело каждого. Но я точно знаю: в это волшебное время открывается завеса, позволяющая нам увидеть свою судьбу.

На семейных праздниках, когда все родственники собирались за большим столом, моя бабушка любила рассказывать истории из своей молодости. Делала она это с особым удовольствием, смакуя каждую деталь. Мой самый любимый рассказ - о том, как они познакомились с бабушкой. Случилось это много лет назад, в крещенские морозы...

Бабушка Нюра родилась и выросла в деревне. Красавицей она не считалась, но девкой была видной: фигура статная, коса густая, ниже пояса, да и характер имела веселый и бойкий. В общем, кавалеров у нее хватало. Родители намекали Нюре, что, мол, пора замуж - подружки-то уже все пристроены, как бы не засидеться. А Нюре хотелось как в сказках: найти именно своего суженого, предназначенного ей судьбой.

Как и все деревенские, она была очень суеверной. Вот однажды, в крещенские морозы Нюра уговорила свою незамужнюю подружку пойти ночью в баню и устроить гадания. Слышала она от бабок один верный способ: если все сделаешь правильно, увидишь в зеркале своего суженого. Родители Нюры уехали в гости к сватам в соседнюю деревню, кроме нее, в доме никого. Подруги набрали зеркал, свечей, надели валенки и поближе к полуночи отправились в баню, которую еще с утра натопили. Нюра сделала зеркальный коридор, как учили, зажгла свечи, начала читать заговор. Свечи множатся в зеркалах, кругом темно, ветер завывает. Страшно - аж жуть! Послышался девушкам звук копытчиков и ржание коней. Нюра прислушалась - вроде показалось. Продолжает читать заклинание, а слова в горле застревают. Подруга забилась в угол - ни жива ни мертва, глаза зажмурила, пискнуть боится. И тут Нюра увидела в зеркале лицо мужчины - молодой, безбородый, волосы русые, кудри из-под кепки выглядывают, глаза карие, будто испуганные - домовой! Нюра закричала что было мочи, а подружка еще громче - выбежали девушки из бани, свечи опрокинули, чуть пожар не случился. Нюра еще валенок потеряла: впопыхах отцов надела, вот он с ноги и слетел.

Больше Нюра никогда не гадала. Да и верить перестала в подобные глупости. По весне вышла замуж за шофера из соседнего колхоза, чем очень удивила своих родителей. Вскоре молодые уехали в город, но



РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...

житье не заладилось. Муж был хороший, ничего не скажешь. Не пил, зарабатывал хорошо, к Нюре прекрасно относился, но не смогла девушка жить с нелюбимым. Да и детей Господь им не давал. Видимо, не всегда бывает «стерпится-слюбится».

Промаясь с нелюбимым мужем Нюра семь лет - в деревню стыдно разведенкой возвращаться было. В конце концов, нашла в себе силы, ушла от нелюбимого. Как ни крути, а жить надо было дальше. Устроилась кружева на заказ плести - руки-то золотые. Вот приходит к ней за кружевным воротничком заказчик, Нюра дверь-то открыла и ахнула: кудри русые, на голове кепка, глаза карие - те самые. Нюра виду не подает, что разволновалась, работу свою показывает. Наверняка жене на Новый год кружевной воротничок подарить решил. Гость кепку снял, представился Николаем. На воротничок не смотрит, все в Нюрины глаза всматривается, как будто старую знакомую узнать не может. Сказал, что не женат, воротничок матери в подарок заказал - давно старушка о таком мечтала. У Нюры от сердца отлегло.

Стал к ней Николай частенько захаживать. То цветы полевые подарит, то платочек кружевной. Влюбилась Нюра как в первый раз. А когда приехали знакомиться с родителями девушки, Николаю показалось, что двор будто бы знаком ему. Говорит, много лет назад был он в похожем месте. Ночь выдалась снежная. Крещение. Он заплутал, лошадь с дороги сбилась. Зашел,

хотел дорогу спросить. В доме никого, увидел огонек в окне бани, заглянул. А оттуда с воплями выбежали две девицы. Подумал, что ненормальные, спрашивать ничего не стал, в соседний двор заехал. Одна еще валенок потеряла - прямо как Золушка деревенская. Случай тот из головы у парня не шел: долго снился ему и валенок, и коса густая. Мысли он эти гнал от себя, а жениться так и не женился, пока Нюру не встретил. Пришлась ей Николай как на духу, а Нюра смеется. Не домовой тогда ей в зеркале привиделся, а Николай заглянул дорогу спросить! Вот так действительно - не обманули бабки: показало ей зеркало суженого. Расписались они с ним, детишек родили четверых, жили душа в душу.

Деда я не застала - он на войне погиб. Знаю его только по бабушкиным рассказам, да по трем сохранившимся черно-белым фотографиям. С детства кажется мне, что он на актера Вячеслава Тихонова похож, только еще красивее. Бабушка сберегла о нем добрые воспоминания, которые теперь мы, внуки, будем рассказывать своим детям.

Семья у нас большая, дружная. Всегда собираемся вместе на праздники, хотя и нет уже бабушки, которая была для нас настоящим оплотом. Но она научила нас главному: счастье семейное можно построить только на любви. И, кстати, если вам еще не встретился суженый, погадайте в крещенский вечерок - обязательно увидите его в зеркале.

Татьяна Самарина

История любви



НЕРАВНЫЙ БРАК

Миром правит любовь. Она не только движет солнце и светила, но и своевольно соединяет людские сердца, не принимая во внимание возраст их владельцев.

Звездные пары, в которых один из партнеров значительно старше другого, всегда привлекали повышенное внимание, вызывая толки и пересуды. Сами влюбленные относятся к разнице в возрасте по-разному: кто-то ее не замечает, а кто-то восхищается юностью или зрелой мудростью партнера.

АЛЛА ПУГАЧЕВА И МАКСИМ ГАЛКИН

К эпатажным выходкам Примадонны публика привыкла давно, поэтому, ее роман с молодым юмористом, годящимся по возрасту ей в сыновья, никого особо не удивил. Гораздо больше шума в свое время наделал брак с Филиппом Киркоровым, разница в возрасте с которым была меньше. Главный вопрос, волновавший умы, заключался в следующем; сколько это продлится? В серьезность намерений Максима, так же как и в стабильность чувств Аллы, сменившей четырех мужей и несчетное количество поклонников, никто не верил.

Он покорила ее самоуверенностью, даже, в какой-то мере, наглостью. Примадонна, привыкшая, что окружающие, в том числе и мужчины, перед ней трепещут, была приятно удивлена дерзостью этого мальчика. Он пригласил ее на танец, изящно перешел на «ты», сумел ненавязчиво выудить номер ее телефона и на следующий же день позвонил. Они быстро поняли, что дополняют друг друга во всем, что они - две половинки одного целого,

которые, к сожалению, немного не совпали по возрасту и времени. Самых влюбленных это несовпадение не смущало, а мнение окружающих не имело для них никакого значения.

Максим и Алла поженились через десять лет после знакомства, когда их отношения прошли все проверки на прочность. А в 2013 году произошло событие, которого никто не ожидал: у пары появились дети, двойняшки Лиза и Гарри. Примадонна уже не могла выносить и родить наследников самостоятельно, но современные технологии

позволили ей обмануть природу - она воспользовалась услугами суррогатной матери.

Звездная пара всегда под прицелом телекамер, ведь общественности интересно, как живет семья, в которой муж младше дочери, а дети младше внуков. Максим и Алла в один голос говорят: у нас все, как у всех, возраст - лишь не имеющая значения условность.

МАЙКЛ ДУГЛАС И КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС

В середине 1990-х годов британская актриса Кэтрин Зета-Джонс отправилась покорять Голливуд. Ее возраст близился к тридцати, она добилась признания в Лондоне, но ее амбициозная натура требовала большего. Майкл Дуглас, которому в то время уже перевалило за пятьдесят, был не только звездой мировой величины, но и известным на весь Голливуд бабником. Даже наличие законной супруги не мешало ему соблазнять красоток направо и налево. Кто бы мог подумать, что пресыщенный своими победами, циничный и распущенный Майкл влюбится, как мальчишка! Именно это и произошло в тот момент, когда Денни де Вито познакомил его с британской актрисой. Обжигающий взгляд роскошной брюнетки проник прямо в зачерствевшее сердце Майкла.

Полгода потребовалось актеру, чтобы завоевать неприступную красавицу. Он дарил ей меха и бриллианты, летал к ней каждую свободную минуту на частном самолете, клялся в любви и верности... Друзья Дугласа твердили: она с тобой только из-за денег и связей, близкие Кэтрин пророчили: он бросит тебя, как только завоюет. И все же



Майклу Дугласу и Кэтрин Зета-Джонс многие прочили развод, но супружеская пара сумела преодолеть все разногласия

Кэтрин ответила «да», когда Майкл встал на одно колено и протянул ей кольцо.

Вопреки всем прогнозам, их союз оказался на удивление прочным. Они поселились в поместье на Бермудах. Кэтрин, родившая Майклу двоих детей, с удовольствием занималась хозяйством, не забывая и о карьере. Дуглас, как и обещал, превратился в примерно-го семьянина. Когда он заболел раком, жена стала его главной поддержкой и опорой. Они победили страшную болезнь вместе, но перенесенные волнения не прошли даром для Кэтрин, у нее случилось психическое расстройство. Теперь Майклу пришлось поволноваться за жену...

В 2013 году пара объявила о решении пожить раздельно и пересмотреть свои отношения. Обычно за этой формулировкой прячется сообщение о разводе, но только не в случае Майкла и Кэтрин. Несмотря на все разногласия, они все еще любили друг друга и хотели быть вместе. Им удалось совершить маленькое чудо - сохранить трещащий по швам брак.

АРМЕН ДЖИГАРХАНИЯ И ВИТАЛИНА ЦЫМБАЛЮК-РОМАНОВСКАЯ

Многие девочки влюбляются в актеров; повзрослев, они обычно со смехом вспоминают свои детские увлечения. Но иногда чувство, зародившееся в юном возрасте, остается в сердце на всю жизнь. Так случилось с Виталиной Цымбалюк-Романовской.

Впервые она побывала на спектакле Армена Джигарханяна, будучи школьницей. Тогда знаменитый актер, которого встречали громовыми овациями, показался ей богом сцены. Она пересмотрела все

фильмы с его участием, скупала все портреты, выучила наизусть все интервью. Однажды, ей даже удалось, растолкав толпу поклонниц, пробиться к кумиру и взять у него автограф.

В 17 лет она написала любимому актеру письмо. На его ответ особо не рассчитывала, но он ответил, пригласил зайти в гримерку перед спектаклем. В тот знаменательный вечер девушка от волнения потеряла дар речи, ее руки тряслись, она опрокинула на себя чашку с горячим чаем... Это был провал.

Следующая встреча состоялась через несколько лет, когда молодая пианистка Виталина переехала в Москву, чтобы продолжить образование. Она позвонила Джигарханяну, напомнила о письме и встрече в гримерке. К ее радости, он позвал ее в ресторан. Вечер был чудесным, но продолжения, к разочарованию Виталины, не последовало.

Оно случилось позже, когда театру Армена Борисовича понадобился концертмейстер, и он связался с Виталиной. Как выяснилось, все это время актер следил за успехами своей восторженной поклонницы. Теперь они много времени проводили вместе, и очень скоро их отношения вышли за рамки рабочих.

Несмотря на весьма значительную разницу в возрасте - 46 лет - они до сих пор понимают друг друга с полуслова. Джигарханян, давно уставший от одиночества, как будто скинул пару десятков лет рядом с молодой влюбленной женщиной, ну а она счастлива окружить заботой легендарного актера.

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ И ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Они встретились в гостиничном лифте - начинающая актриса, впер-



Тяжелое испытание только сплотило семью Кончаловских. Они верят, что их дочь Машенька поправится

вые попавшая на кинофестиваль, и маститый режиссер, на 36 лет ее старше. Он пригласил ее на ужин, она согласилась, а уже на следующий день Кончаловский протянул девушке билет на самолет в Стамбул со словами: «Если решишь лететь, встретимся в аэропорту».

Раздумывала Юлия недолго. Она была молода, свободна, как ветер, и готова к авантюрам. Чувство зарождающейся влюбленности приятно будоражило кровь, но ни она, ни Андрей Кончаловский не предполагали, что их поездка выльется в серьезные отношения, которые на сегодняшний день длятся уже два десятка лет.

Режиссер сразу разглядел в юной актрисе потенциал, но понимал, что предстоит еще немало работы, чтобы ее талант полностью раскрылся. До встречи с Андреем Юля владела лишь английским, да и то, на троечку. Путешествуя вместе с мужем по миру, она выучила несколько языков, окончила актерские курсы в Лондоне и Лос-Анджелесе, научилась готовить, да так, что смогла открыть собственное кулинарное шоу.

Жизнь шла своим чередом, счастливых моментов в ней было гораздо больше, чем печальных. Но в 2013 году в семье случилась настоящая беда: после аварии дочь Кончаловского и Высоцкой, Маша, впадала в кому. Трудно представить, что пришлось пережить родителям ребенка, много месяцев находящегося между жизнью и смертью, но они выстояли - во многом потому, что находили поддержку друг в друге. Сейчас они живут надеждой, что дочка поправится, и в их жизни радости снова станет больше, чем печали.



Армен Джигарханян счастлив с молодой супругой и уверен в том, что рядом с ней и сам становится моложе

ПОЧЕМУ НЕ ИДЕТ ТОРГОВЛЯ?

Этот вопрос задали экстрасенсу **Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили** **Света Манукян** - работник базроба и **Реваз Читая** - хозяин магазина из Тбилиси. **Дина Маркова** - продавец из Батуми и **Георгий Ревия** - предприниматель.

Рассказ Сурена М. г. Тбилиси

«Я занимаюсь торговлей всю жизнь – с детства. В 90-е прошел суровую школу выживания. Всегда справлялся своими силами. Но вот несколько лет назад у меня все пошло прахом – и, вроде, все было как всегда – и товар высшего сорта и цены оптовые, но торговля остановилась! Мне пришлось продать один из своих домов, чтобы расплатиться с долгами. Все у меня шло к полному разорению.

К экстрасенсу **Дмитрию Алексеевичу** меня отвела моя теща. Экстрасенс мне сразу сказал, что на мой бизнес наведена порча - «забранное барака», и что это сотворил кто-то из моих конкурентов. После сеансов, которые стал мне проводить экстрасенс **Дмитрий Алексеевич** – мой враг открыл свое лицо. Этим врагом оказалась моя соседка по базробе **Лейла** – с виду милая и общительная женщина. Я стал за ней наблюдать – она не останавливалась и постоянно пыталась проводить свои магические ритуалы, на которые я раньше не обращал внимание, и о которых мне поведал г-н **Дмитрий**. Решение было принято экстрасенсом **Дмитрием Алексеевичем** крутое – он заблокировал злодейку! С того момента и начало все зло исходящее от **Лейлы** ей возвращаться обратно. Через год злодейка разорилась – ей пришлось и контейнер и дом и автомобиль сначала заложить, а потом и продать за гроши. Вот так мой враг, благодаря мастерству экстрасенса **Дмитрия Алексеевича** был повержен, а у меня все, как и раньше, просто отлично! А чудо талисманы великого экстрасенса охраняют мою жизнь от проблем.»

КОМЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

Так почему не идет торговля? Плохой товар? Цены высокие? Плохо продуман бизнес-план? Продавец нечист на руку? Бывает и такое, но не всегда. Так почему не идет торговля и почему существует в народе множество примет и суеверий, связанных с торговлей?



А все потому, что в торговле, как и в любом другом деле, есть очень жесткая конкуренция и нередко конкуренты используют в своей работе магические приемы (об этом я рассказал в статье «Заколдованная базроба»). И вот основные факторы по которым торговля идет плохо:

- в магазине скопилось много негатива или на помещение наведена порча;
- порча или сильный сглаз на владельца магазина;
- продавец – человек очень завистливый и сам глазит и торговлю и хозяина или является носителем негативной энергии (на нем есть порча или сглаз);
- порча на доме в котором живет хозяин;
- порча или сглаз на ком-то из членов семьи хозяина или продавца.

Вот видите сколько неблагоприятных факторов плохой торговли с точки зрения оккультизма! А еще нужно обязательно добавит незначительные приметы, связанных с прибылью или деньгами. Сегодня некоторым из них я вас научу.

СОВЕТЫ ПО ТОРГОВЛЕ ОТ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ

- с вечера ничего нельзя отдавать из дома;
- идя на работу, не берите из дома мусор, чтобы по дороге выбросить;
- нельзя с утра давать деньги в долг или кому-то разменять день-

ги, не подавать с утра милостыню; - постарайтесь не отпустить первого покупателя – лучше отдать товар дешево, тогда в этот день торговля будет хорошей;

- не выметайте мусор из магазина через порог – иначе с ним уйдет и ваша прибыль. Мусор надо мести от порога в центр помещения, затем собрать на совок;

- не убирать магазин и не выбрасывать мусор после захода солнца; - деньги продавец должен брать левой рукой, а сдачу отдавать правой;

- нельзя деньги отдавать, держа двумя пальцами (можете упустить прибыль), держать деньги надо тремя пальцами;

- не стоит начинать торговлю на взятые в долг деньги;

- если пришел покупатель ничего не купил, да еще чем-то возмущался, то для подобного случая у меня есть волшебный порошок, которым обязательно затем посыпать порог со специальным заклинанием и ритуалом, которому я учу всех своих пациентов, занимающихся торговлей;

- необходимо в кассе магазина держать мой специальный талисман на прибыль, который я могу предложить своим пациентам.

Это лишь малая часть советов по торговле – остальные получают мои пациенты, прошедшие мои сеансы.

Если вы чувствуете, что ваши конкуренты ведут грязную игру, то также необходимо запастись специальным защитным талисманом для своего рабочего помещения, у меня есть и такие. Подбор талисманов я провожу только индивидуально.


Также необходимо заблокировать конкурентов и тогда успех в торговле вам обеспечен.

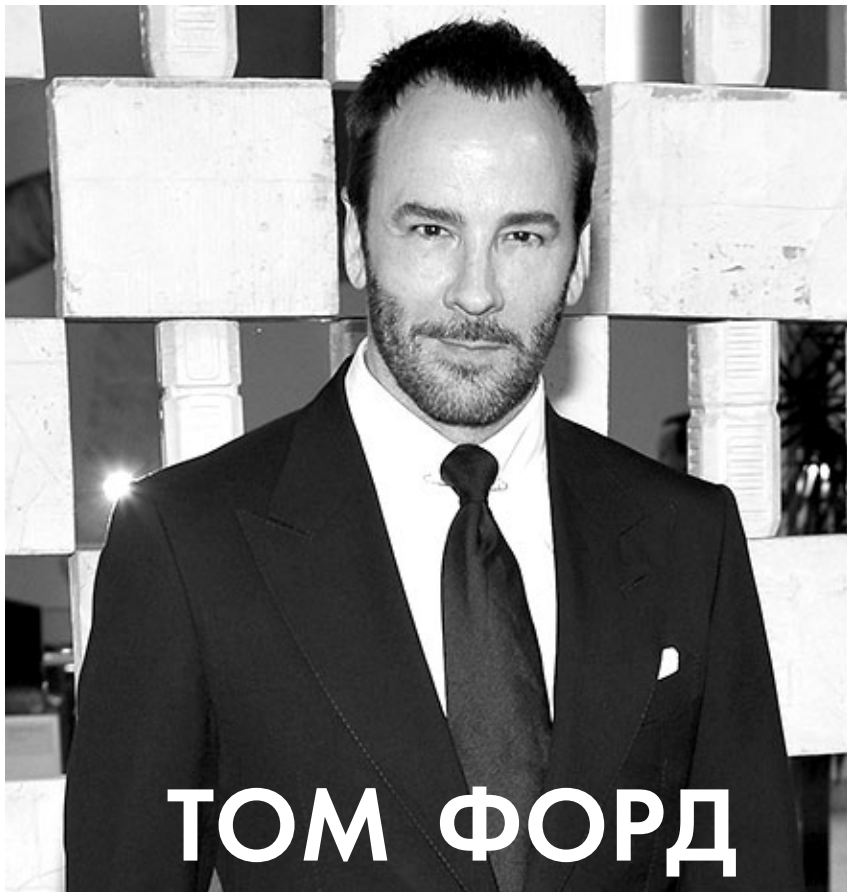
Из-за нехватки времени экстрасенс **Дмитрий Алексеевич** сможет вести переписку непосредственно с читателями, поэтому, отвечать на интересные вопросы он будет только со страниц «Подруги» или при личной консультации, на которую можно записаться по ниже приведенным телефонам.

Экстрасенс **Дмитрий Алексеевич Бибилашвили** ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 218 -32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

Ваш любимый сканворд

Отросток нейрона	Его просят у кинозвезды	Клюквенный компот	Горнорабочий	Плавающая площадка	Граненая емкость	"...машинны боевой"	Причал Ноева ковчега	Святой отец	
Подземный взрыв					Оружие-шляпа самурая	Брюки кавалериста	Великая русская актриса		
Сборник правил			Порода собак ...-ину	Культурная грудка камней					
Ветка					Марш поганов				
Короткие гольфы				Ученая степень					
Студент-"салата"		Маневр на дороге			Биография святого				
				 <p>1</p> <p>Автор повести "Олеся"</p>		Почти темнота	Фабрика	Удельн. акустич. сопротивление	
Старушка... (часть света)		Чушь	Поле зреющих колосков		Материал для пальто				
Благотворительный...							Французский киноприз	Бари Каримович	
Скотина с выменем	...Бульчеч (Можейко)						Земляная насыпь за рвом		
							Клич на стадионе		
Ключ электроцепи	Крупные хвойные ветки					Металл, открытый Кюри			
			Пряность	Сражаются с крестиками	1	Овощ	Вопль	"Беги, беги", фильм	...Борисова, телеведущая
Давление на кнопку	Мебель для сидения				Деревянная часть винтовки				
				...Кальман, композитор		"Слезы" на траве			
Котел для плова	Шапито				Греческая буква "У"				
			Купюра в кошельке японца			Напиток из дикого перца			



ТОМ ФОРД

О СВОЕМ ФИЛЬМЕ “ПОД ПОКРОВОВОМ НОЧИ” И МНОГОМ ДРУГОМ

В декабре, в прокат вышел фильм “Под покровом ночи”, режиссером и сценаристом которого выступил знаменитый дизайнер Том Форд. Когда-то он построил модную империю, главой которой является уже более 30 лет. К 2013 году оборот его бренда Tom Ford достиг одного миллиарда долларов в год. При этом, своим главным призванием Форд с некоторых пор считает кинематограф. В свой первый фильм “Одинокий мужчина” он вложил собственные средства, и риск того стоил: картина трижды окупилась в прокате. По случаю выхода второй картины, главные роли в которой исполнили Эми Адамс и Джейк Джилленхол, Том Форд дал интервью.

Дизайнер и режиссер Том Форд любит черный цвет. На светских раутах и премьерах он появляется в костюмах угольного цвета. Его офис в Лос-Анджелесе на бульваре Сансет меблирован гарнитуром из 50 оттенков черного. В 2005 году он основал кинокомпанию Fade to Black, что в переводе с английского значит “Раствориться в черном”.

Вопреки готичному названию, кино пока приносит в жизнь Форда только яркие цвета и сплошные награды. После выхода первого фильма “Одинокий мужчина” в 2009 году

исполнитель главной роли Колин Ферт получил в Венеции награду за лучшую мужскую роль. После премьеры второй картины “Под покровом ночи” на Мостре Гран-при забирал уже сам Форд.

«Когда я начинал, все говорили: “Мы долго смеялись, когда узнали, что ты решил перекавалифицироваться из дизайнера в режиссера”. Не верили в меня. Было забавно наблюдать за реакцией этих людей, когда они поняли, как ошибались», - рассказывает Том. В его словах нет злорадства. Есть лишь факты: мост между кино и модой

пытались построить многие, получилось у единиц, а настоящего успеха добился лишь один человек - Том Форд.

Том любит факты и порядок. На съемках он создает целые палетки цветов для персонажей своих фильмов, продумывает каждый шаг и раскадровку. Сам себе сценарист, режиссер и продюсер, в кино он кто угодно, но только не знаменитый дизайнер. Герои его фильмов не носят костюмов из последних коллекций Тома Форда.

- Том, с выхода вашего первого фильма прошло семь лет. Что заставило вас вновь вернуться в кино?

- Меня заставила вернуться книга. Несколько лет назад один друг из Лондона посоветовал мне роман Остина Райта “Тони и Сьюзен”. Это история об успешной владелице галереи, Сьюзен, которая однажды получает посылку от бывшего мужа: он просит прочесть его новый роман. Вымысел переплетается с памятью, история в книге - с воспоминаниями самой Сьюзен...

Когда я прочел эту историю, то понял, что не могу перестать думать о книге Райта. И у меня ушло три года на то, чтобы понять прочитанное, разложить все по полочкам. За это время произошли и другие события: у меня появился сын и я решил, что, пока Джеку не исполнится три года, никакого фильма не будет. А когда пришел время, взял отпуск на месяц. Не секрет, что я уже 30 лет живу со своим партнером Ричардом, и за все эти годы между нами никогда не было недопонимания или предательства. И поэтому во время отдыха я спокойно сказал Ричарду: “Скоро я начну писать по утрам, с 8 утра, до часу дня меня не беспокоить. Со мной никто не должен говорить и, тем более, мне звонить”. И так я писал сценарий: вносил правки, совершенствовал текст, и Ричард меня понял. (Улыбается.)

- Вам легко писать?

- Больше всего на свете люблю это делать! На бумаге есть только твое видение, в главных ролях ты представляешь актеров мечты, рисуешь идеальную картинку, все прекрасно. Из-за этого перфекционизма я экранизирую произведения сам, а не беру за готовые предложения. Мне предлагали снять интересные проекты, но я настоящий тиран, слишком люблю контроль! (Смеется.) К счастью, когда начинаю снимать кино, большая часть задуманного остается, да и другие люди в процессе приносят хорошие идеи. Конечно, что-то все равно идет не так, но может, оно и к лучшему. Во всяком случае, так я себя успокаиваю.

- Как человек от мира моды, вы, наверное, когда пишете, мыслите образами?

- Все верно: картинка приходит ко мне еще до того, как я сажусь за стол. Перед началом съемок я даже провожу свое фотоисследование: ищу вдохновляющие меня кадры, подбираю цвета для героев, создаю визуальный мир сценария. Это очень похоже на то, что дизайнеры делают перед созданием коллекций.

- Вы дисциплинированы во время работы?

- Я ужасный аккуратист и педант во всех сферах жизни! Пожалуй, стоит добавить в расписание пункт "Не будь таким занудой!". (Смеется.) Но именно дисциплинированность помогает совмещать работу и жизнь. Кино - то, что меня сейчас больше всего радует. Но в моей жизни помимо работы есть Ричард и сын, так что, я все очень четко планирую. На самом деле, чтобы снять фильм, у меня есть лишь одно "окно" в году: конец лета - начало осени, когда все недели моды прошли. Съемки "Под покровом ночи" я планировал на год вперед, и то же самое было с "Одиноким мужчиной".

- В романе, который вас вдохновил, действие происходит на севере Америки, но в фильме вы перемещаете персонажей на запад, в Техас. Почему?

- Книга "Тони и Сьюзен" была написана в 1993 году, когда сотовых телефонов почти не было, и отсутствие связи в одном из эпизодов являлось ключевым для сюжета. Сейчас мобильный есть у каждого, но пригород Техаса - редкое исключение, мертвая зона, поэтому я переместил героев туда. Я сам там

вырос, хорошо знаю эти места. Последовал правилу "Пиши лишь о том и снимай лишь то, что хорошо знаешь". Думаю, не важно, скульптор ты, художник или режиссер, - в любимом деле ты находишь то, что отзывается на твои мысли. Так что, я взял личную для писателя книгу и сделал ее своей личной историей.

- И о чем эта история?

- О том, что нельзя разбрасываться людьми и чувствами. Впоследствии можно сильно пожалеть о том, что вы были не слишком отзывчивы, вели себя жестоко и упустили свое счастье. Так, например, поступает главная героиня моего фильма, Сьюзен. Она живет в Лос-Анджелесе, таком закрытом мире потребления, где все только берут и никто не отдает взамен.

Этот мир я изучил очень подробно. Например, у меня самого есть неплохой дом в Лос-Анджелесе, и я создаю коллекции для таких людей, как Сьюзен. (Улыбается.) А еще в молодости я был ужасно наивен и верил всему, что показывают в голливудских картинах: в то, что, когда у тебя появляются деньги, мир становится прекрасным и ты счастлив. Вся наша культура учит этому: потребляй больше, будешь счастлив дольше. Я долго верил, что это так. Но лет десять назад словно очнулся и понял: меня не это делает счастливым. Деньги и роскошь, безусловно, приятная штука. Но куда важнее люди и чувства, которые остаются после общения с ними. Это нужно ценить больше всего.

- Получается, Сьюзен - автобиографичный персонаж?

- И не только она: в каждом из героев фильма отразились какие-то волнующие меня вещи. Например, создавая мужских персона-



Том Форд с исполнителями главных ролей - Джейком Джилленхолом и Эми Адамс - на премьере своего фильма "Под покровом ночи".

жей, я исследовал понятие мужественности. В нашей культуре настоящим мужчиной до сих пор считается тот, кто много зарабатывает и обеспечивает семью. О других качествах этого гипотетического мужчины - таких как ум, доброта - речи не идет. Есть и девушки, которых сейчас воспитывают с установкой "Ты должна быть красивой, жить в красивом доме и растить детей". Воспитание, окружение часто делают из человека жертву.

- Вас такие установки коснулись?

- Безусловно. Как я говорил, я вырос в Техасе - месте, где мужчина должен быть альфа-самцом, сильным, жестким, и не дай бог ему заплакать. При этом я не был силен физически, плохо играл в футбол, любил читать и был излишне эмоционален для мальчика. Меня часто дразнили и редко считали образцом мужественности. К счастью, с тех пор стало меньше подобных стереотипов. (Улыбается.)

- Да и вы сильно изменились с тех пор.

Я определенно стал гораздо счастливее. Особенно в последние годы: мне удалось создать нечто стоящее, и это не просто коллекция или аромат. Это опыт, эмоции, образы, которые навсегда запечатаны в двух моих фильмах. И с каждым новым зрителем это кино будет оживать вновь. Подобное я испытал впервые, когда на экраны вышел "Одиноким мужчиной". Но сейчас это чувство счастья еще сильнее. И я с уверенностью заявляю: режиссура - лучшая профессия на свете.





15 ИДЕЙ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Каникулы - это время, когда вы остаетесь один на один со своим ребенком. Некоторых это пугает. Рука тянется к пульту, чтобы включить телевизор. Но есть занятия и поинтереснее!

Вы не представляете, как люди жили без телевизора? Легко! Существует множество идей для досуга, которые подойдут для детских каникул. Вот лишь некоторые из них.

1. Устройте свое шоу. Это может быть выступление на коньках, подготовка к которому займет некоторое время, или импровизированный конкурс песни. В жюри можно позвать тетю или бабушку с дедушкой. Будет весело!

2. Поиграйте в журналистов. Если дома есть видеокамера, вы можете помочь ребенку снять репортаж о жизни вашей семьи, взять интервью у папы или кота. А можно сделать несколько забавных фотографий, придумать к ним подписи или написать целые статьи и выпустить домашнюю стенгазету.

3. Отправьтесь в поход. Это может быть прогулка на лыжах в лес с обязательным пикником и барбекю. А может быть поездка в автомобиле по неизвестному маршруту. Пусть каждый член семьи по очереди выбирает направление, и потом вы увидите, в каком неожиданном месте оказались. Детям понравится!

4. Испеките печенье. В бабушкиной кулинарной книге наверняка найдется простой рецепт. Ребенок с удовольствием будет замешивать тесто и украшать свои

творения джемом или орешками. Можно написать на бумажках пожелания или предсказания и запечь их в печенье. Получится отличный сюрприз для всех домочадцев!

5. вспомните прошлое. Найдите свои старые фотоальбомы и посмотрите их вместе с ребенком. Расскажите ему о своем детстве, вспомните семейные истории. Сделайте фотографию детей в таких же позах и нарядах, как и у вас много лет назад.

6. Разбейте огород. Отличным местом для этого послужит кухонный подоконник. Купите семена петрушки, укропа, острого перца, огурцов, помидоров и т.п. Пусть под вашим руководством ребенок посадит их в контейнеры с землей и начнет ухаживать за ними.

7. Сделайте кормушки для птиц. Если вы не мастер столярного дела, можно приобрести в ма-



газине готовый деревянный набор для изготовления птичьего домика, который нужно только собрать. В крайнем случае, подойдут подручные материалы, например, пакет из-под сока.

8. Поиграйте в игры. Это могут быть старые добрые настольные игры типа лото или домино, игры на развитие сообразительности или настольные игры вроде твистера.

9. Слепите снеговика. Это может быть необычная фигура, например, снеговик вверх ногами, кот, обнимающий дерево, герой любимого мультфильма и т.д. Возьмите из дома необходимый реквизит: морковь, ведерко, шапки, варежки, различные украшения, краски, если хотите раскрасить фигурку. Можно устроить конкурс снеговиков во дворе.

10. Навестите друзей. Вспомните, с кем вы давно не виделись и общались только по телефону или через Интернет. Соберитесь с ребенком в гости к вашим друзьям или родственникам.

11. Сделайте капсулу времени. Соберите небольшие вещи, рассказывающие о жизни вашей семьи именно сейчас: фотографии, вырезки из газет, фантики. Пусть ребенок напишет письмо себе в будущее. Закройте все это в герметичной банке и спрячьте в саду или дома. Заранее договоритесь, через какое время (год или десять лет) вы откроете послание.

12. Устройте день уборки. Даже такое рутинное занятие, как генеральная уборка, может стать нескучным, если делать ее всем вместе и под музыку. Дайте в руки детям тряпки и веники, и вы увидите, что они умеют не только пачкать и разбрасывать!

13. Организуйте зимнюю фотосессию. Можно отправиться в лес, а можно просто выйти во двор. Заснеженные крыши домов и ветви деревьев, большие сугробы, причудливые сосульки - все это заслуживает внимания объектива вашей фотокамеры. Потом будет что вспомнить!

14. Сделайте доброе дело. Насыпьте корм и попросите ребенка покормить бездомную кошку. Другой вариант - вместе с детьми разобрать одежду, книги, игрушки и выбрать старые, но хорошие вещи. Отнесите их нуждающимся - в детский дом, приют, в церковь. Пусть ваши дети учатся помогать другим с детства.

15. Погадайте. Расскажите детям о традиции святочных гаданий. Любимое гадание у большинства - литье воска. Покапайте воск на воду - получившиеся фигуры предскажут события следующего года.

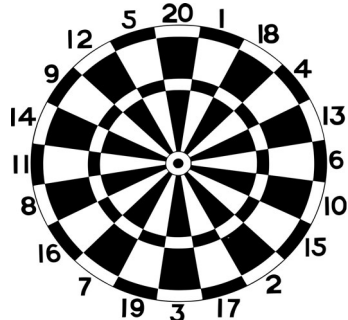
Маленький поваренок

Мне было десять лет, когда мой брат только поступил в институт. Просыпаться рано ему давалось нелегко, а уж готовить себе завтрак он и подавно не любил! Как-то раз, по доброте душевной, я с утра налепила ему бутербродов, заварила чай - брату понравилось. На следующий день под маминым контролем приготовила яичницу - брат был в восторге. В итоге, этот великовозрастный хитрец заявил, что никто лучше меня не готовит! «Без твоих завтраков я даже до института дойти не смогу...» - грустно вещал он. А много ли надо десятилетней девчонке для мотивации? Вот и получилось, что в течение всего обучения брата в вузе я обеспечивала его свежими завтраками до тех пор, пока не поняла, что он просто меня использует! Хотя в этом были и свои плюсы: я научилась хорошо готовить!

Ирина М.

Меткий стрелок

Это сейчас все мои знакомые знают, что у меня есть разряд по стрельбе, но когда я только начала заниматься этим видом спорта, мне было всего 12 лет! Юная девчонка с розовыми бантами на косичках и не сходящей с лица улыбкой... кто мог подумать, что эта куколка отлично стреляет?



Пришли мы как-то с братом в тир, а перед нами стояла компания из трех подростков. Они смотрели на нас с явным недоверием, а когда я взяла в руки пистолет, и вовсе сказали: «На что спорим, промажешь?» Будучи уверенной в себе, я поставила крупную по тем временам сумму денег и начала стрелять. Надо было видеть выражение лиц этих пацанов, когда я выбила одну за другой все цели. В конце концов, они не выдержали, отдали нам с братом проигранные деньги и ушли. А мы отправились в кафе - трагить свой приз на мороженое и сладости.

Ольга Морозкова.



ЛЮБОВЬ ЛЕЧИТ

Три года назад я узнала, что не могу иметь детей. Эту новость мне сообщила врач, которой я доверяла, так что никаких сомнений не было. На тот момент я уже была замужем. Грустную новость сообщила супругу в тот же день. Сообщила и, не сумев сдержать эмоции, убежала в ванну реветь в три ручья. Когда немного успокоилась и вышла к любимому, услышала от него такие нужные мне в тот момент слова: «Я тебя люблю, и мы переживем эту боль вместе. Если нам

не суждено иметь детей, значит, будем искать радость в чем-то другом».

С того дня я ни разу не услышала от него упрека или напоминания о том, что у нас что-то не так. Он любил меня еще больше, чем раньше, и я ему за это очень благодарна. Моя боль утихла... И вот три месяца назад я узнаю, что беременна! Врач, которая поставила на мне крест, развела руками. Говорит, порой сильная любовь действительно способна лечить.

Мария Скакунова.

Кот не даст замерзнуть

Отопление у нас в городе дают с переборами: то есть, то нет. Каждый утепляется, как может. Вот, например, мой хитрый кот точно в холодное время не пропадет! Оказывается, он у меня ого-го какой запасливый.

Есть у меня странная привычка: я носки с вечера оставляю около кровати. Видимо, чтобы утром за ними далеко ходить не надо было. И вот пару недель назад стали происходить удивительные вещи. С вечера носки положу, а утром их и

след простыл... Я сначала все на себя грешил - может, забыл положить, может, не там оставил. А как-то утром проснулся раньше обычного и вижу такую картину. Находчивый кот Семен с моим носком в зубах крадется к моему домику. Заглянул я потом внутрь его жилища, а там каких только носков нет! Все кот собрал! Сначала хотел поругать его, а потом думаю: «За что? Холода наступили, пора утепляться!»

Максим Д.

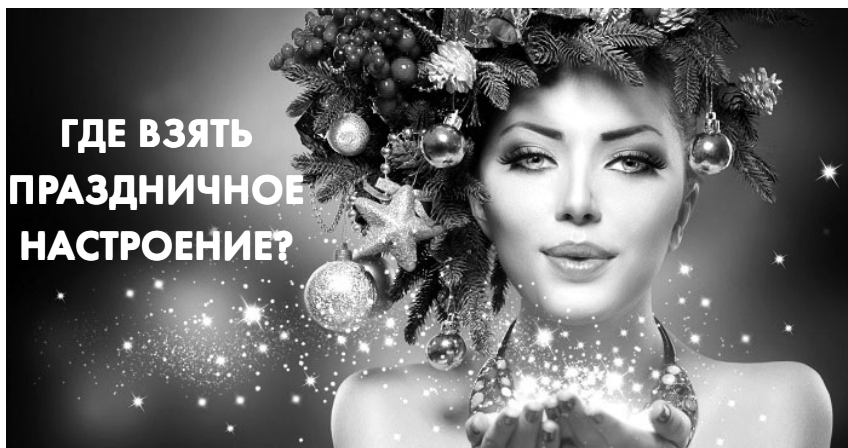
До чего дошел прогресс...

С каждым годом наша жизнь становится проще, а все потому, что технологии не стоят на месте. Вот, к примеру, совсем недавно я могла прождать на остановке нужный мне автобус добрых полчаса. Если дело было зимой, за это время можно было продрогнуть до косточек! А сейчас я установила на телефоне приложение, которое показывает, через сколько минут на мою остановку придет транспорт. Так я могу рассчитывать, когда мне лучше выйти из дома.

Но это мы, молодежь, так просто воспринимаем новинки, а люди

старшего поколения считают их диковинкой. Вот недавно стою на остановке с телефоном в руках. У меня открыто приложение - вижу, что маршрут прибует через пять минут. Бабушка рядом восклицает: «Да сколько уже можно ждать!» Я, добрая душа, говорю ей: «Автобус уже в пути, через пять минут будет». Транспорт приходит вовремя, а старушка, искренне пораженная моей проницательностью, подсаживается ко мне и спрашивает: «Вот вы все знаете. Скажите, нам пенсию в этом году поднимут или нет?»

Ольга Кисленкова.



Милая «Подруга»! Новый год, Рождество... Все вокруг празднуют, а у меня совсем нет желания радоваться - прошедший год был сложным. Как поднять себе настроение?

ПОДРУГА: Анна, уходящий год был високосным и для многих оказался непростым. Подумайте лучше о том, что он, наконец, закончился, мысленно поблагодарите его за все испытания и с надеждой начните смотреть в будущее.

Настроение - дело наших собственных рук. Психологи давно доказали, что его можно выработать искусственно, главное - захотеть это сделать. Чтобы появилось праздничное настроение, окружите себя соответствующими атрибутами. Украсьте свой дом, обязательно нарядите елку, пусть у вас в квартире постоянно играет «Jingle Bells» или «Три белых коня».

Анна Петренко.
Подумайте, где будете встречать Старый Новый год. Некоторых угнетает сама мысль о том, что нужно вновь что-то готовить, садиться за стол с родственниками, смотреть праздничные выпуски передач по телевизору. Вы в числе этих людей? Измените сценарий! Спросите у друзей, может у них есть интересные идеи празднования, и вы к ним присоединитесь. Если у вас есть возлюбленный, встретьте Старый Новый год в ресторане, тогда о праздничном столе вам, точно, не придется думать. И главное - расслабьтесь, не придавайте новогодним праздникам слишком большое значение. Позвольте им просто прийти в вашу жизнь.

Говорить ли плохо про бывшего?

Милая «Подруга»! Недавно меня бросил молодой человек. Так и хочется рассказать всем моим и его друзьям о том, какой же он подлец! Может, не стоит себя сдерживать?



ПОДРУГА: Ваши эмоции и чувства понятны: вы пережили не просто расставание и предательство, ведь вас бросил любимый человек. Однако, советую не горячиться. Во-первых, наговорив гадостей про бывшего возлюбленного, вы выставите себя в невыгодном свете. Если он такой плохой, то почему вы его так долго терпели и закрывали глаза на его недостатки? Во-вто-

А. В.
рых, окружающие наверняка подумают, «какая она злая, несдержанная, невоспитанная», потому, что считается, что сор из избы выносить неприлично. В-третьих, поверьте, для вашего бывшего, после всего сказанного вами, ничего не изменится. Для своих друзей он так и останется хорошим, ну а вашим он уже вряд ли будет так интересен, ведь вы уже не вместе.

Чтобы дать выход накопившимся негативным эмоциям, напишите письмо своему бывшему возлюбленному. Выплесните на бумагу все, что накопилось, расскажите о своих обидах, поспорьте с ним от души. Но в конце обязательно простите, потому, что все это уже в прошлом, и вам надо идти дальше. Психологи советуют такие послания сжигать, чтобы они становились пеплом - ничего не значащим.

Соседи мешают нам спать

Милая «Подруга»! У нас новые соседи - молодая пара. Я, конечно, все понимаю, сама молодая, но они уж слишком громко стонут по ночам. И ведь замечание напрямую не сделаешь... Как быть?

Ольга Милославская.
ПОДРУГА: Ваши соседи - счастливые люди, поэтому обращаться к ним с претензией по этому поводу точно не стоит. Попробуйте наглядно показать им, что именно вас не устраивает. Возьмите и однажды ночью сами начните громко стонать соседям в стену. Возможно, они поймут этот тонкий намек, но, может, и нет. Тогда используйте вариант второй - откровенный, но вежливый разговор. Лучше проводить его с женщиной. Встретитесь с ней как-нибудь на лестничной площадке и скажите: «Я все понимаю, но нам иногда непросто заснуть под ваш бурный аккомпанемент». Если вы замужем, обязательно пошутите, что и вы с мужем любите «не сдерживать себя», но придется учитывать мнение соседней.

Интересный вопрос

Почему все любят котиков?

Каждый пользователь социальных сетей знает: опубликуй фото с котом - тут же наберешь множество «лайков». А все почему? Потому, что все любят котиков!

Причин тому множество. Самая очевидная - коты и кошки красивы. Какая грациозность, вальяжность, какие шикарные хвосты и длинные усы! У человека кошка ассоциируется с домом, теплом, уютом, защищенностью.

Эти животные для нас бесконечно недосыаемы. Собака, верная и преданная, всегда будет у ног хозяина, а кошка еще десять раз подумает, прежде чем ответить на человеческое «кис-кис». Они для нас - немножко львы, цари джунглей и нашего сердца.

Ученые доказали, что кошки способны успокаивать, снимать стресс. Погладишь пушистого друга - и сразу лучше становится. Поэтому даже когда мы видим фото незнакомого кота в Интернете, мы представляем, как мягким уютным и он может быть.



Излишняя эмоциональность на рабочем месте может только помешать. Исключение - если вы работаете актером больших и малых академических театров.

Возьмите, например, Екатерину - бухгалтера с десятилетним стажем. Она отлично знает свое дело, но на работе ее до сих пор считают неопытной, маленькой девочкой. И все из-за того, что несколько раз на критику она тут же реагировала слезами. И сейчас, когда в кабинете страсти накаляются, обязательно найдется кто-нибудь, кто скажет: «Эй, вы там полегче, а то Катя опять плакать начнет».

ОБИДА

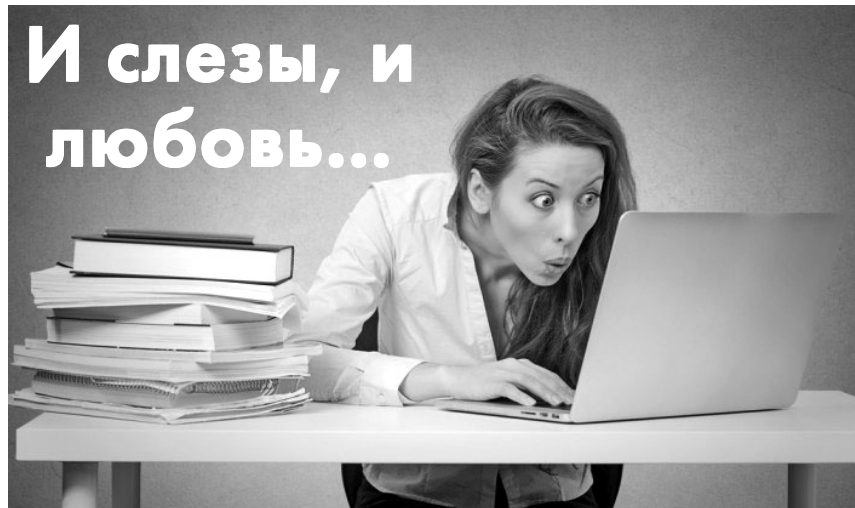
Мир несправедлив, и нужно принять это как данность. В вашей жизни наверняка были такие моменты, когда вы не получили заслуженного повышения или шеф накричал просто потому, что встал не с той ноги. Если обида настолько сильна, что буквально слезы душат, то постарайтесь сдержаться, хотя бы, до тех пор, пока не добежите до дамской комнаты или другого укромного уголка. Слезы на рабочем месте - это плохая идея, даже если коллеги полны сочувствия и готовы поддержать пострадавшего.

Хороший способ справиться с обидой - мысленно высмеять обидчика. Шеф отчитывает вас как маленькую девочку? Тогда представьте начальника в образе клоуна: рыжий парик, огромный красный нос, размалеванное лицо. Смотрите, как он смешно корчит рожи, как забавно размахивает руками. Другой действенный способ - вернуться к тому чувству, которое кроется за любой обидой - гнев.

ГНЕВ И РАЗДРАЖЕНИЕ

В отличие от обиды, гнев - чувство, направленное не на себя, а на окружающих. Гнев вызывает резкий выброс гормона стресса адреналина. Если «закупорить» чувство гнева, не дать ему выхода, то это не самым лучшим образом скажется на вашем самочувствии. Поэтому, нужно учиться не подавлять гнев, а правильно его выражать. Если гневную реакцию вызвал человек выше вас по статусу, то вы понимаете, что возражать - себе дороже будет. Но это не значит, что нужно проглотить свой гнев.

Вспомните все бранные слова, которые слышали в своей жизни. Даже такие, которые приличным женщинам и знать не положено. А теперь мысленно нарисуйте образ обидчика и адресуйте ему все известные ругательства. Почувствовали себя лучше? Теперь встаньте из-за стола и быстрым шагом пройдите по коридору, а еще лучше - бегом



И слезы, и любовь...

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ В КОЛЛЕКТИВЕ

Если хотите создать себе репутацию настоящего профессионала, учитесь контролировать свои эмоции.

преодолейте пару лестничных пролетов. Дело в том, что гнев обычно вызывает сильное мышечное напряжение, а физическая активность помогает от него избавиться.

Если вы имеете дело с коллегой, равным или ниже вас по статусу, не торопитесь вываливать на него всю силу вашего гнева. Пройдитесь, сделайте дыхательную гимнастику и мысленно сформулируйте, что именно вы хотите сказать. Ваша гневная тирада должна содержать меньше эмоций и больше фактов. Не «Боже мой, вечно вы напортачите, а мне потом расхлебывать!», а «Из-за того, что вы перепутали прайс-листы, мне теперь придется целый день обзванивать клиентов. Кстати, шеф уже в курсе сложившейся ситуации».

ВОЛНЕНИЕ

Собираетесь к начальнику поговорить о прибавке к зарплате? Готовитесь к выступлению на публике? Никто не должен заметить,



Прорабатывайте сценарии сложных для вас ситуаций, учитесь бороться с негативными эмоциями

как у вас дрожат колени! Отрепетируйте, что и как будете говорить. Потренируйтесь «на кошках»: пусть муж или подруга оценят ваш выход и укажут на недостатки. Старайтесь дышать глубоко и размеренно, заставьте себя говорить медленно, быстрый темп речи может выдать вашу нервозность. Чтобы снизить уровень тревожности перед ответственным моментом, попробуйте представить самый худший сценарий развития событий и убедитесь, что ничего страшного не произойдет. Шеф отказал в прибавке? Вы ничего не потеряли, зато дали понять шефу, что претендуете на большее.

ЗАВИСТЬ

Коллега сияет: ей только что сделали предложение руки и сердца! Или повысили в должности. Или шеф прилюдно похвалил ее за отличную работу. Только святой не почувствовал бы в этот момент легкой укол зависти. Не старайтесь делать вид, будто вам все равно. Зависть, как зубную боль, скрыть невозможно. Лучше откровенно признаться, что вы чувствуете, тогда накал страстей в вашей душе сразу потеряет несколько градусов. Только делать это нужно не сквозь зубы, а открыто, с улыбкой признаться: «Какая ты счастливая! Как же я тебе завидую!» Такое искреннее проявление чувств коллега воспримет не как угрозу, а как похвалу, как признание ее достижений. А потом, про себя начните перечислять все свои успехи за последнее время. Мысленно хвалите себя до тех пор, пока не почувствуете: зависть отступила.



(Продолжение, начало в 29-51-2)

— Ну ладно а теперь расскажи, что ты сегодня наденешь, — сменила тему Ивонна. — Ох, жду не дождусь, когда снова смогу ходить в приличной одежде. Я тебе говорила, что у меня ноги так опухли, что стали на два размера больше? Еще немного, и придется выходить отсюда в резиновых сапогах.

— Чуть не забыла, — вставая, добавила Дженнифер и взяла в руки висевшую на спинке стула сумочку. — Вайолет обещала зайти к тебе вечером.

— О боже мой! Она же мне расскажет во всех подробностях о том, как у маленького Фредрика болит животик.

— Зайду завтра, если получится.

— Веселись, дорогая. Я бы все отдала за то, чтобы оказаться на коктейльной вечеринке, а не лежать тут, слушая нудные рассказы Вайолет, — вздохнула Ивонна. — Будь добра, передай мне вон тот номер «Куин», пока не ушла. Что ты думаешь о прическе Джин Шримптон? У тебя была похожая на том жутком ужине у Мейси Бартон-Хюльме.

Дженнифер зашла в ванную, заперла за собой дверь и скинула на пол халат. Она уже решила, что наденет вечером: платье-рубашку с воротничком-стойкой, из натурального шелка цвета хорошего кларета и шелковый палантин. Волосы уберет наверх и наденет рубиновые сережки, которые Лоренс подарил ей на тридцатилетие, а то он жаловался, что она слишком редко надевает их. По его мнению, раз он тратит на нее деньги, она должна хотя бы демонстрировать это окружающим.

Приготовив платье, Дженнифер решила сначала полежать в ванне, а потом покрасить ногти. Затем надо одеться, и к приходу Лоренса она уже почти закончит наносить макияж. Она открыла кран и посмотрела на свое отражение в зеркальном шкафчике с лекарствами, протерев запотевшее стекло. Вскоре оно снова запотело, но Дженнифер опять протерла его, продолжая разглядывать свое лицо. Потом открыла шкафчик и нашла то, что ей было нужно, среди множества коричневых бутылочек на верх-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

ней полке. Два валиума — и запить водой из стаканчика для зубных щеток. Она неуверенно взглянула на бутылочку с пентобарбиталом, но решила, что это чересчур — плохо сочетается с алкоголем, а Дженнифер определенно намеревалась выпить.

Она залезла в ванну, услышала, как внизу хлопнула дверь — миссис Кордо за вернулась из парка, — и погрузилась в убаюкивающую теплую воду.

Лоренс позвонил ей и сообщил, что задерживается. Дженнифер сидела на заднем сиденье. Эрик, его водитель, уверенно вел машину по раскаленным, пересохшим от жары улицам, пока они наконец не добрались до парковки перед офисом ее мужа.

— Желаете подождать в машине, миссис Стерлинг?

— Да, благодарю вас.

Молодой человек быстро взбежал по лестнице и исчез в вестибюле. Сама Дженнифер больше не появлялась у мужа на работе. В этой обстановке она смотрелась довольно странно: она, конечно, согласилась зайти поздравить персонал с Рождеством, но ей было неприятно находиться здесь. Его секретарша смотрела на нее с любопытством и осуждением, как будто Дженнифер что-то ей сделала. А может, так и есть? Последнее время она вообще плохо понимала, что делает.

Лоренс, в своем темно-сером твидовом костюме, вышел из офиса в сопровождении шофера. Даже в тридцатиградусную жару Лоренс Стерлинг одевался подобающе, считая новые веяния мужской моды совершенно недопустимыми.

— А, ты здесь, — равнодушно сказал он, открыв дверь и вступив в машину волну удушливого зноя, сел на заднее сиденье рядом с ней.

— Да.

— Дома все в порядке?

— В порядке.

— Приходили мыть лестницу?

— Да, сразу после твоего ухода.

— Хотел закончить к шести, но эти чертовы международные звонки... Вечно они звонят позже, чем обещают.

Дженнифер молча кивнула, понимая, что ответа от нее не требуется.

Машина медленно ползла по оживленной вечерней Мэрилебон-роуд, вдали, словно зеленый мираж, маячил Риджентс-парк. По сверкающим тротуарам туда лениво стекались стайки смеющихся и радостно болтающих девушек. С недавних пор Дженнифер начала ощущать себя старой матроной по сравнению с этими куколками, которые не носят корсетов, ходят в коротких, вызывающих юбках и ярко красятся. Казалось, им совершенно все равно, что подумают о них люди. Они все же на десять лет младше меня, размышляла Дженнифер, а такое впечатление, что я им в матери го-жусь.

— Чего ты вдруг надела это платье? — неодобрительно спросил он.

— Я не знала, что оно тебе не нравится.

— Мне все равно. Просто я считаю, тебе лучше носить платья, в которых ты не выглядишь как... как скелет.

Опять он за свое... Ей казалось, что ее сердце защищено прочной фарфоровой скорлупой, но ему всегда удается найти способ задеть ее.

— Скелет? Спасибо. Боюсь, с этим я ничего поделал не могу.

— Не надо, Дженнифер. Вообще-то, ты могла бы побольше думать о том, как ты выглядишь. Намазала бы этого... ну как это у вас там называется, вот сюда. — Он показал на ее круги под глазами. — Ты выглядишь усталой. Давай, Эрик, — крикнул он шоферу, зажигая сигару, — поехали. Хочу быть там к семи.

Машина послушно рванулась вперед. Дженнифер смотрела в окно и молчала.

Изящная, сдержанная, спокойная — так о ней отзывались друзья и коллеги Лоренса. Миссис Стерлинг — образец женской добродетели, всегда держит себя в руках, никогда не опускается до возбуждения или истерики, как большинство жен людей попроще. Если кто-то говорил об этом в присутствии Лоренса, он обычно с усмешкой отвечал:

— Идеальная жена? Ах, если бы вы только знали! Правда, дорогая?

Мужчины смеялись над удачной шуткой, Дженнифер послушно улыбалась. Обычно, именно такие вечера заканчивались плохо. Иногда Лоренс что-то резко отвечал ей, и Дженнифер видела, как переглядываются Ивонна с Фрэнсисом, как краснеет от возмущения Билл, — судя по всему, их отношения часто обсуждали у нее за спиной.

Но напрямую никто вопросов не задавал: в конце концов, это дела семейные. Они добрые друзья и, конечно же, не станут лезть, куда их не просят.

— А вот и наша красавица миссис Стерлинг. Как всегда, неотразима! — воскликнул посол ЮАР, беря Дженнифер за руки и целуя в щеку.

— Не похожа на скелет? — невинно спросила она.

— Что?

— Ничего-ничего, — улыбнулась Дженнифер. — Вы прекрасно выглядите, Себастьян. Женитьба пошла вам на пользу.

— Смотри, я тебя предупреждал! — Лоренс похлопал молодого человека по плечу.

Мужчины рассмеялись, и Себастьян Торн, все еще искренне сияющий от радости, как и подобает молодоженам, гордо сообщил:

— Дженнифер, вон Полин. Хотите, я вас представлю? Ей ужасно не терпится с вами познакомиться.

— Конечно, — с готовностью согласилась она, радуясь возможности побыстрее избавиться от компании Лоренса, — прошу меня простить.

С той аварии прошло четыре года. Четыре года, на протяжении которых Дженнифер боролась с горем, чувством вины, потерей любимого человека, которого она помнила лишь смутно, и пыталась спасти свой брак.

Иногда она все же вспоминала о про-

изошедшем и уговаривала себя, что от этих любовных писем у нее просто случилось временное помутнение рассудка. Вспоминала о своем маниакальном желании узнать, кто же такой Бут, о том, как подумала на Реджи и чуть было не влипла в историю с ним. Сейчас ей казалось, как будто все это происходило не с ней. Сейчас она даже представить не могла такую глубокую страсть, такое сильное желание. Она искренне раскаивалась в том, что предала Лоренса, и всеми силами старалась быть ему хорошей женой — меньшего он не заслуживал. Она посвятила себя этой задаче и выкинула из головы посторонние мысли. Оставшиеся письма она давно убрала в обувную коробку и спрятала в дальнем углу шкафа.

Однако, Дженнифер даже не подозревала, что гнев Лоренса продлится так долго и отравит жизнь им обоим. Она умоляла его понять ее, дать ей второй шанс, а он с извращенным удовольствием постоянно напоминал ей о нанесенном оскорблении. Мужу не нравилось говорить о ее измене напрямую — ведь это в каком-то смысле означало бы, что он признает свое поражение, — а Лоренс, как она теперь понимала, всегда стремился контролировать свою жизнь целиком. Зато он не упускал случая ежедневно напоминать ей обо всех ее недостатках. Ему не нравилось, как она одевается. Не нравилось, как она ведет хозяйство. Не нравилось то, что она неспособна сделать его счастливым. Иногда Дженнифер казалось, что она обречена до конца дней своих расплачиваться за ошибку.

В этом году он немного успокоился, Дженнифер подозревала, что муж завел любовницу. Ее это совершенно не волновало. Скорее, она испытывала облегчение. Он стал меньше требовать от нее, реже наказывать. Что же до колких замечаний, они просто вошли в привычку, от которой Лоренс не собирался избавляться.

Как и обещал мистер Харгривз, таблетки ей помогли. Правда, от них она становилась какой-то вялой и пассивной, но что поделать, все имеет свою цену. Да, она может быть ужасно скучной, как частенько говорил Лоренс. Да, она больше не блистает на светских вечерах, но зато, благодаря таблеткам, не рыдает в неподходящий момент и по утрам не испытывает затруднений, чтобы просто встать с кровати. Дженнифер уже не боялась плохого настроения мужа и не обращала внимания, когда по ночам он проявлял к ней интерес. А главное — перестала испытывать острую, пронизывающую все тело боль от потери, от собственной ответственности за гибель Энтони.

О нет, Дженнифер Стерлинг с достоинством проживала свою жизнь, с идеальной прической и макияжем, а также играющей на губах очаровательной улыбкой. Элегантная, уравновешенная миссис Стерлинг устраивала изысканные званые ужины, содержала в порядке их чудесный дом и знала лучших людей Лондона — идеальная жена для человека его положения.

Ну и, конечно же, ее усилия вознаградились.

— Я так рада, что у нас теперь есть свой дом. А вы тоже радовались, когда вышли за мистера Стерлинга?

— Не помню... Это было так давно, — ответила Дженнифер, взглянув на Лоренса, который беседовал с Себастья-

ном, не выпуская изо рта свою вечную сигару.

Под потолком лениво гудели вентиляторы, женщины сбивались под ними в сверкающие бриллиантами группки и время от времени вытирали шею тонкими батистовыми платочками.

— Мы остановились на современной мебели, — зашебетала Полин Торн, доставая небольшой альбом с фотографиями нового дома. — Себастьян сказал, что все будет так, как я захочу.

Дженнифер вспомнила, как выглядит ее собственный дом — тяжелая мебель из красного дерева, мрачные интерьеры. Фотографии Полин восхитили ее: простые белые стулья округлой формы, напоминающие яичную скорлупу, яркие разноцветные коврики, картины современных художников на стенах. Лоренс считал, что дом должен отражать его личность — нечто великое, преданное традициям и верное корням, но когда Дженнифер смотрела на эти фотографии, их собственный дом казался ей помпезным и застывшим. Мертвым. Нехорошо так думать, мысленно отругала себя она, многие люди мечтали бы жить в таком доме.

— Эти снимки появятся в журнале «Ваш дом» в следующем месяце. Мама Себа наш дом терпеть не может. Говорит, что каждый раз, заходя в гостиную, боится, что ее похитят инопланетяне! — рассмеялась девушка, и Дженнифер не смогла сдержать улыбку. — Я сказала, что, возможно, из одной спальни мы когда-нибудь сделаем детскую, а она ответила, что, судя по нашим интерьерам, ребенок, видимо, появится на свет из пластмассового яйца.

— Планируете детей?

— Пока нет, еще слишком рано... Надеюсь, вы не осудите меня, если я кое-что расскажу вам... — смущенно произнесла Полин, дотрагиваясь до руки Дженнифер. — Мы только-только вернулись из свадебного путешествия. Перед отъездом мать со мной «серьезно поговорила»... Ну, вы понимаете, про то, как я должна делать то, что хочет Себ, что это может быть немного неприятно... Она действительно думала, будто это больно и неприятно, представляете? Ой, я, наверное, не должна вам такое рассказывать, простите...

— Ну что вы, — вежливо ответила Дженнифер, потягивая коктейль и чувствуя, что на ее лице застыло ужасающе равнодушное выражение. — Не желаете еще коктейль, Полин? — спросила она, когда к ней вернулся дар речи. — Мой бокал, похоже, уже пуст.

Дженнифер зашла в дамскую комнату, открыла сумочку и достала коричневый пузырек. Всего одна таблетка валиума, и все. Ну, может быть, еще один коктейль. С бешено колотящимся сердцем Дженнифер присела на крышку унитаза, пытаясь успокоиться, и достала пудреницу, хотя поправлять макияж не было никакой надобности.

Полин, кажется, обиделась, когда она оставила ее одну после всех ее признаний. Совсем юное, жизнерадостное создание в восторге оттого, что наконец-то оказалась в этом неизвестном мире взрослых людей...

Чувствовала ли она когда-нибудь что-то подобное к Лоренсу, мимоходом спросила себя Дженнифер. Иногда она бросала взгляд на свадебную фотографию в коридоре и с трудом узнавала запечатленных на ней людей. Чаще всего она

старалась просто не обращать на нее внимания. Если бы она снова, по выражению Лоренса, «была не в себе», то крикнула бы этой доверчивой девочке с большими глазами, чтобы она вообще никогда не выходила замуж. Ведь сейчас многие так поступают — у женщин есть работа и деньги, они не обязаны следить за всем, что говорят и делают, чтобы, не дай бог, не оскорбить того единственного мужчину, который решает, что плохо, а что хорошо.

Дженнифер старалась не думать о том, что будет с Полин Торн через десять лет, когда Себастьян перестанет петь ей любовные серенады, когда работа, дети, финансовые затруднения или же просто монотонные серые будни заставят ее яркое сияние померкнуть. Нельзя быть такой циничной, пусть девочка радуется, пока у нее есть такая возможность. Вдруг у нее все сложится иначе?

Дженнифер тяжело вздохнула и подкрасила губы.

Вернувшись на вечеринку, она обнаружила, что Лоренс разговаривает с другой компанией. Она стояла в дверях и смотрела, как он здоровается с незнакомой ей молодой женщиной. Та что-то говорила ему, он внимательно слушал и кивал. После очередной ее фразы все мужчины рассмеялись. Лоренс что-то шепнул ей на ухо, и женщина с улыбкой кивнула. Похоже, она считает его обаятельным, подумала Дженнифер.

Времени было уже без пятнадцати десять, она с радостью ушла бы домой, но знала, что Лоренс лучше не дергать. Он сам решит, когда им собираться.

К ней подошел официант с серебряным подносом, уставленным бокалами с шампанским:

— Мадам?

— Спасибо, — поблагодарила она, взяла бокал, и дом вдруг показался ей чем-то очень-очень далеким.

И тут она увидела его. Он стоял за декоративными пальмами. Сначала она посмотрела на него отсутствующим взглядом, и у нее мелькнула мысль: он похож на кого-то из моих знакомых, те же длинные волосы... Какое-то время — возможно, год или больше — он мерещился ей повсюду: его фигура, его волосы, его смех.

Его собеседник расхохотался, мотая головой, словно умоляя его не продолжать, они чокнулись, а потом он обернулся.

Сердце Дженнифер остановилось. Комната замерла у нее перед глазами, а потом покачнулася. Она даже не почувствовала, что бокал выскользнул у нее из рук, лишь смутно расслышала в гулком атриуме звон бьющегося стекла, короткий момент молчания, а затем быстрые шаги официанта, который поспешил к ней, чтобы прибрать. Стоящий неподалеку Лоренс отпустил какое-то язвительное замечание. Замерев, Дженнифер стояла на месте, словно громом пораженная, пока официант не взял ее под локоть, повторяя: «Мадам, прошу вас, отойдите, пожалуйста, мадам».

В зале снова стало шумно, гости возобновили прерванную беседу, заиграла музыка, и в этот момент темноволосый мужчина, от которого она глаз не могла отвести, наконец посмотрел на нее.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Самоцветы



КАМНИ - ЦЕЛИТЕЛИ

Практики исцеления с помощью драгоценных металлов и минералов существуют с давних времен. Некоторые из них не опровергает и современная наука.

Ряд ученых в качестве дополнения к основному лечению предлагают использовать драгоценные и полудрагоценные камни. Некоторые их оппоненты считают, что улучшение самочувствия при подобных экспериментах не что иное как эффект плацебо. Кто из них прав?

Интересное содержание

Во многих камнях содержатся вещества, способные благотворно влиять на здоровье человека. Например, в кораллах (это не минерал, а органическое образование, как и жемчуг) есть простагландин, нормализующий гормональный фон. В янтаре присутствует янтарная кислота, ее используют как биологически активную добавку к пище, стимулирующую обменные процессы. Сердолик способствует более быстрому заживлению ран и подавлению воспалительных процессов. Многие драгоценные камни обладают слабым радиоактивным излучением, которое помогает при лечении заболеваний кожи. В Европе регулярно проводятся семинары по вопросам практического применения природных минералов для лечения различных заболеваний. А в Калькутте (Индия) даже создан научно-исследовательский институт, где изучают свойства камней и возможности их использования в официальной медицине.

Какой камень вам нужен?

Литотерапия - наука о лечении камнями предлагает для улучшения зрения

носить на шее кулон с агатом, лазуритом, рубином или изумрудом. При ослаблении слуха следует выбрать серьги или шейные украшения с янтарем, гранатом, полосатым ониксом, малахитом, авантюрином. Головные боли снимают сердолик, гагат, нефрит - достаточно начать носить кулон с одним из этих камней. Лучше делать это постоянно, а не только тогда, когда болит голова.

Если вы страдаете нарушениями сна, поможет кулон с топазом, сапфиром.

При эпилепсии состояние улучшат яшма и лунный камень. Кроме того, лунный камень применяется при нервном истощении и отеках.

Депрессивные состояния хорошо поддаются коррекции, если носить украшения с лазуритом, рубином, жемчугом, кошачьим глазом или гранатом.

Тем, кто страдает ревматизмом, показаны малахит, рубин, топаз, сапфир, янтарь, тигровый глаз, кошачий глаз, сердолик.

Укрепят сосуды александрит, янтарь, коралл, агат, тигровый глаз - их следует носить на шее.

Заболевания ЖКТ облегчат длинные коралловые бусы или кулон с кораллами (при язве желудка); восстанавливают работу желудка длинные бусы из сердолика или яшмы.

Список камней-лекарей можно продолжить. Разумеется, терапию камнями можно применять только как дополнение к основному курсу лечения, назначенному врачом.

Если камень изменил цвет

Многие природные камни (особенно нефрит, опал, жемчуг и бирюза) способны «предупредить» своего хозяина о начинающейся болезни. Если камень потускнел или изменил цвет, стоит обратиться к врачу для обследования. Это не мистика: дело в том, что с началом заболевания изменяется состав кожных выделений, на которые реагирует камень.

Золото и серебро

Эти металлы и сами, вне контакта с камнями, обладают особыми свойствами.

Есть мнение, что золото способствует активизации кровотока, усиливает обменные процессы в организме и активизирует защитные силы. В соединениях с другими элементами оно даже входит в состав некоторых современных препаратов - например, для лечения ревматоидного артрита и ряда воспалительных заболеваний.

Серебро издавна применяли для ускорения регенерации тканей и очищения воды от патогенных микроорганизмов. Молекулы этого металла предупреждают развитие колоний вирусов, бактерий, грибов. Водой, настоянной на серебре, промывали раны солдатам, что позволяло избежать нагноения.

✓ **Аллергическая реакция на изделия из золота обычно объясняется присутствием в сплаве большого количества других, дешевых металлов: никеля, кобальта, свинца, хрома и др. Аллергии на золото высокой пробы, а также на серебро практически не встречается.**

ПОЧЕМУ ЧЕРНЕЕТ СЕРЕБРО?

В появлении темного налета на серебряном украшении не стоит винить потусторонние силы или глаза. Наиболее частая причина - все те же кожные выделения, вступающие в химическую реакцию с медью, входящей в состав сплава. Она усиливается, если вы испытали сильный стресс или принимаете какие-либо лекарства.

Среди других причин - микроповреждения изделия из-за постоянного трения об одежду, повышенная влажность воздуха, использование косметических средств на коже или низкая проба серебра. Однако, возможны и медицинские причины: нарушение функций почек и/или печени, гормональные изменения (например, из-за проблем со щитовидной железой или беременности). Если другие факторы исключены, лучше перестраховаться и проконсультироваться у врача. Возможно, серебро чернеет неспроста.

Этот древний фрукт в далекие времена ценился на вес золота у себя на родине - в Китае. Ели его только чиновники - мандарины, поэтому, этот представитель семейства цитрусовых с тех пор и называют мандарином.

Какой сорт полезнее и вкуснее?

Сорта мандаринов отличаются по вкусу (кислый или сладкий), по цвету кожуры, наличию косточек, размерам и легкости отделения шкурки. Самые сладкие - израильские и марокканские сорта. Грузинские, турецкие и китайские плоды отличаются легкой кислоткой. Больше всего семян содержат турецкие мандарины. Самые большие мандарины - танжело (гибрид с грейпфрутом) и тангор, они своими размерами напоминают апельсин, самые маленькие - Клементин.

Несмотря на разнообразие сортов и их названий, эти плоды имеют почти одинаковый полезный витаминный состав. Как и у всех цитрусовых, в них много витамина С (аскорбиновой кислоты). Кроме того, мандарины насыщены пектиновыми веществами, гликозидами, минеральными солями, витаминами D, K, B1, B2 и эфирными маслами. А благодаря наличию лимонной кислоты, мякоть мандаринов не накапливает в себе нитраты и другие вредные компоненты.

Кому можно, а кому нельзя?

Самое полезное свойство мандарина - это способность восстанавливать утраченный организм за осенне-зимний период витамины. Мандарин хорошо утоляет жажду и насыщает организм нужным количеством аскорбиновой кислоты, а также при простудных заболеваниях частично способствует снижению температуры. Фитонцидные действия мандаринов помогают бороться с микробами, что также важно при простуде. Их кожура облегчает кашель и улучшает пищеварение.

Мандарин является противоотечным, противослизевым средством, благотворно влияет на состояние бронхов. Недавно было доказано, что употребление мандаринов значительно снижает риск развития заболеваний сердца, предотвращает атеросклероз и отложение холестерина на стенках сосудов. Кстати, для того чтобы получить максимум пользы от мандаринов, лучше есть их вместе с белой сеточкой, обволакивающей дольки фрукта, поскольку именно в ней содержатся укрепляющие сердечно-сосудистую систему гликозиды.

Этот зимний фрукт - отличный антидепрессант. Его яркий оранжевый цвет способен успокоить нервную систему и поднять общий тонус организма. И, конечно, его аромат напоминает нам с детства о приближении Нового года. Однако, некоторым людям мандари-



МАНДАРИН - ФРУКТ РАДОСТИ

В составе этого фрукта много полезных веществ и витаминов, в том числе фолиевая кислота, которая перерабатывается в организме в гормон радости. Может быть, поэтому мандарин стал символом новогодних праздников?

ны противопоказаны. С осторожностью употреблять фрукт в пищу надо тем, кто страдает воспалительными кишечными заболеваниями, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. Мандарины сильно повышают кислотность и раздражают слизистую оболочку кишечника и желудка. Кроме того, они могут нанести вред почкам. При гепатите, нефрите и холецистите от мандаринов стоит отказаться полностью.

Готовим коктейли

Плоды мандарина можно не только употреблять в свежем виде, но и готовить с ними напитки (коктейли, компоты),



фруктовые салаты, десерты, выпечку. В качестве пряности их используют для приготовления соусов, рыбы, птицы, блюд из риса.

Попробуйте сделать коктейль по следующему рецепту. 100 г мороженого, 100 г яблочного пюре и 100 мл мандаринового сока взбейте в миксере. Налейте напиток в бокал и украсьте его парой долек мандарина!

Можно разнообразить знакомые рецепты, добавляя в них мандарины. Например, когда варите компот из яблок, 1/3 обычного количества яблок замените мандариновыми дольками, получится оригинально и вкусно.

Если любите делать шарлотку из яблок, добавьте к яблокам мандарины. Получится замечательный рождественский пирог!

Наконец, можно приготовить алкогольный коктейль для взрослых. В высокий бокал положите кубики льда, добавьте 50 мл водки, долейте до верха мандариновый сок. Сверху украсьте 2-3 дольками мандарина.

На заметку

Хранить мандарины рекомендуется во фруктовом отсеке холодильника, так как при комнатной температуре они быстро портятся. Держите их в полиэтиленовом пакете - при повышенной влажности фрукты сразу начинают гнить.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (93% хлопка, 7% полиамида; 100 м/50 г) — 550 (600) 650 г; спицы №3,5 и 5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

СТРУКТУРНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 4 + 3 + 2 кромочные.

Лицевые ряды: кромочная, * 3 лицевые, снять 1 петлю, как изнаночную, нить протянуть перед петлей, от * постоянно повторять, закончить 3 лицевыми, кромочная.

Изнаночные ряды: кромочная, 1 лицевая, снять 1 петлю, как изнаночную, нить протянуть перед петлей, * 3 лицевые, снять 1 петлю, как изнаночную, нить протянуть перед петлей, от * постоянно повторять, закончить 1 лицевой, кромочная.

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

ПОДЧЕРКНУТЫЕ УБАВКИ

В начале ряда = кромочная, 1 п. платочной вязкой, 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю); в конце ряда = вязать до 4 петель от конца, затем 2 петли провязать вместе лицевой, 1 п. платочной вязкой, кромочная.

РЕЗИНКА

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ЗАКРЫТИЕ ПЕТЕЛЬ ИГЛОЙ

Оставить конец нити длиной ок. 100 см и вдеть в вышивальную иглу для шерсти.

Шаг 1: иглу ввести в 1-ю петлю с изнаночной стороны на лицевую и протянуть нить.

Шаг 2: пропустить 1 петлю, ввести иглу в 3-ю петлю с лицевой стороны на изнаночную и протянуть нить.

Шаг 3: ввести иглу во 2-ю (пропущенную) петлю с изнаночной стороны на лицевую, при этом вывести иглу под нитью, протянутой перед петлей. Протянуть нить.

Шаг 4: ввести иглу в 4-ю (через одну от 2-й) петлю с лицевой стороны на изнаночную и протянуть нить.

ДЖЕМПЕР С РЕЛЬЕФНЫМИ «ДОРОЖКАМИ»

Простой коричневый джемпер с довольно крупными рельефными «дорожками» — прекрасная базовая вещь на все сезоны.

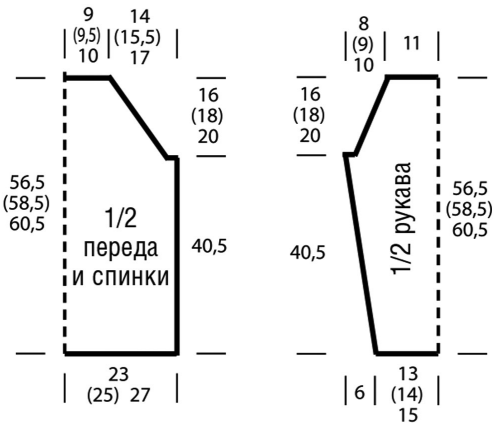
Шаг 5: ввести иглу с изнаночной стороны на лицевую в 3-ю (пропущенную) петлю, при этом вывести иглу над нитью, протянутой перед петлей, и протянуть нить.

Постоянно повторять 2–5-й шаги, пока не будут закрыты все петли.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 31 р. = 10 x 10 см, связано структурным узором спицами №5.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы № 5 93 (101) 109 петель крестообразным набором и вязать структурным узором.

Через 40,5 см = 126 рядов от начального ряда закрыть для регланного скоса с обеих сторон 1 x 4 п., затем подчеркнуто убавить в каждом 2-м ряду 24 (27) 30 x 1 п.

Через 56,5 см = 176 рядов (58,5 см = 182 ряда) 60,5 см = 188 рядов от начального ряда закрыть оставшиеся 37 (39) 41 п.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

РУКАВА

Набрать на спицы №5 для каждого рукава по 53 (57) 61 петле крестообразным набором и вязать структурным узором.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 10-м ряду от начального ряда 12 x 1 п. согл. узору = 77 (81) 85 п.

Через 40,5 см = 126 рядов от начального ряда закрыть для регланного скоса с обеих сторон 1 x 4 п., затем подчеркнуто убавить в каждом 2-м ряду 0 (1) 2 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 12 (13) 14 x 1 п.

Через 56,5 см = 176 рядов (58,5 см = 182 ряда) 60,5 см = 188 рядов от начального ряда закрыть оставшиеся 45 п.

СБОРКА

Выполнить швы реглана, а также боковые швы и швы рукавов.

Набрать на круговые спицы №4 по краю горловины 120 (124) 128 петель и для планки связать 4,5 см резинкой круговыми рядами. Затем закрыть петли вышивальной иглой.

КАК ОБМАНУТЬ МОШЕННИКОВ?

Мошенников в наше время развелось много, но мы и сами не лыком шиты! Например, меня дочка научила, как защититься от воров, посягающих на банковские карты. По ее совету я положила к себе в сумку на видное место бумажку с тремя ПИН-кодами - ни один не подходит к моей банковской карте, я их выдумала. Их же записала себе в заметки в телефон. Если вор украдет у меня карту и список ПИН-кодов, он три раза подряд введет неверный пароль, и карта сама заблокируется. Всем совету ю использую этот хитрый способ!

Нина П.

КОГДА ЗАПОТЕВАЮТ ОЧКИ

Моя находка пригодится тем, кто носит очки. Наверняка вы знаете, как некомфортно, когдаходишь с мороза в теплое помещение, и стекла сразу запотевают. Приходится снимать очки, протирать их - одни неудобства. Но можно эту ситуацию предотвратить! Просто перед выходом из дома протрите стекла каплейкой шампуня или жидкого мыла, разводы уберете тряпочкой.

Римма Казакова.



ЕСЛИ ГОСТИ ЗАСИДЕЛИСЬ...

В разгар праздников как никогда актуален вопрос: что делать, если гости не собираются уходить, а вам бы уже хотелось отдохнуть? Вариантов решений масса!

Стрелка часов медленно начинает приближаться ко времени, когда каждый приличный человек должен быть в постели. Но ваши гости считают иначе, предпочитая сидеть у вас дома. Как быть?

Намекнуть на усталость. Попробуйте зевнуть, как бы невзначай. Или бросить вскользь - «что-то глаза уже слипаются».

Проявить заботу. Предложите гостям проводить их до метро, подвезти домой на машине или помочь вызвать такси. Это наведет их на мысль, что пора бы задуматься о возвращении домой.

Приступить к уборке. Унесите со стола тарелки, оставшиеся недоеденными блюда, начинайте складывать стол.

Пошутукайтесь. Шепните что-нибудь на ушко - детям или мужу. Кстати, если рядом супруг, начните с ним аккуратно

заигрывать. Возможно, гости догадуются, что вас пора оставить наедине.

Стать рассеянной. Нечаянно пролейте чай на скатерть или положите чуть больше ложек сахара. А когда гости спросят: «Что это с тобой такое?», ответьте: «Немного устала» и мило улыбнитесь.

Предложить еду. Невинный вопрос: «Давайте я заверну вам что-нибудь с собой?» может намекнуть гостям на то, что пора брать предложенное и отправляться восвояси.

Вспомнить о важном. «Совсем забыла - мне же завтра утром надо отчет на работу выслать, а я еще к нему не приступала!» Эта отговорка годится только в том случае, если ваша работа сопряжена с дедлайнами, срочными делами и вопросами. Если вы работаете кондуктором в автобусе, придется придумать что-нибудь другое.

САЛАТ КРАСИВОЙ ФОРМЫ

Новогодние праздники в самом разгаре, и хозяйки задумываются о сервировке стола. Я - не исключение! Причем, мои угощения всегда не только вкусные, но и красивые.

К примеру, некоторые салаты я делаю порционными. Беру пустую двухлитровую бутылку из-под любой газировки, отрезаю у нее верх и низ.

Остается серединка. Я ставлю ее на тарелку и накладываю внутрь салат. Немного приминаю его и убираю формочку. Как вариант - можно сначала положить салат, а потом отделить порцию с помощью формы.

*Наталья
Селезнева.*



Салон красоты



МАСЛО ПРОТИВ МОРЩИН

Избавиться от морщин, вернуть коже упругость, сделать ее бархатистой... Все эти задачи с легкостью выполнит средство, действие которого многие недооценивают.

У красавиц в Древнем Египте не было кремов и сывороток, зато имелось другое средство, по своей эффективности несколько им не уступавшее. Каждый вечер они наносили на кожу масло. Благодаря ему их лицо долго оставалось свежим и молодым.

Масла базовые...

Под базовыми маслами имеются в виду те, которые можно использовать в чистом виде, ничем не разбавляя. Их можно добавлять в кремы (5-6 капель в разовую дозу), в состав домашних масок, а также использовать отдельно. Достаточно нанести немного масла на кончики пальцев и распределить его на лице, в области шеи и декольте. Лучше всего это делать вечером, перед сном. Удалять масло в большинстве случаев не нужно, но иногда требуется слегка промокнуть область нанесения бумажными салфетками, чтобы убрать излишки.

Масла различаются между собой составом и задачами, которые способны выполнить.

Растительное и оливковое. Растительное масло является самым простым и бюджетным способом питания кожи. Оливковое - лучше по компонентам и более полезно для кожи. Оба масла эффективны в качестве добавки в любые питательные маски.

Касторовое. Прекрасно справляется с мимическими морщинами на лице, устраняет сухость. Наносят его легким постукиванием подушечками пальцев.

Кокосовое. Создает на коже невидимую пленку, защищающую от ультрафиолетовых лучей, которые активны даже зимой. Очень мягкое, поэтому подходит для использования в области вокруг глаз.

Льняное. Помогает подтянуть кожу лица, подкорректировать овал лица. Через 10 минут после нанесения масло надо смыть. Эффект будет заметнее, если льняное масло употреблять и

внутри - по 1 ст. л. утром натощак.

Миндальное. Избавляет от темных кругов под глазами. Необходимо смыть через полчаса после нанесения.

Масло виноградных косточек. Дает хороший лифтинг-эффект. Подходит для жирной кожи.

... и эфирные

Эфирные масла более тонкие: их в чистом виде использовать нельзя, им нужен «проводник». Проводником служат базовые масла, самые простые варианты - оливковое или растительное. Всего нескольких капель эфирного масла будет достаточно, чтобы оно начало свою работу. Какие эфирные масла использовать для сохранения молодости кожи?

Иланг-иланг. Выравнивает рельеф, дает видимый эффект лифтинга. Способствует притоку крови к коже лица, что помогает придать ей приятный оттенок.

Розмарин. Ускоряет процесс обновления клеток.

Нероли. Способно устранить проявления купероза на коже лица.

Ладан. Борется с пигментными пятнами, справляется с неглубокими морщинами.

Фенхель. Предотвращает появление новых морщин, служит профилактическим средством.

Целебные сочетания

Масла по-разному сочетаются друг с другом. Правильно составленная композиция способна дать стойкий омолаживающий эффект. Наносить ее лучше всего кончиками пальцев.

Для кожи вокруг глаз: 5 капель масла ромашки, 3 капли масла моркови, 4 капли масла лаванды.

Для кожи вокруг рта: 3 ст. л. оливкового масла, 5 капель масла моркови, 10 капель масла шиповника, 2 капли масла ладана.

Для кожи лица: 3 ст. л. масла авокадо, 6 капель масла розового дерева, 5 капель масла нероли.

Идеи для маникюра

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ ОБЪЕМ

Объемные композиции на ногтях в виде аппликаций, страз и других элементов смотрятся эффектно. Выполнить их самостоятельно сложно, поэтому лучше обратиться к профессиональному мастеру. Вариантов для украшений ногтей - множество!



Необычно и нежно выглядят капли, как бы случайно оказавшиеся на ноготке. Они выпуклые и выполнены прозрачным лаком. Идеально сочетаются с магнитным маникюром.



«Посадите» на один из ноготков розу. Ее лепка - дело кропотливое, но оно того стоит!



Объемный маникюр может быть выполнен в виде узоров на ногте. Также его можно выделить другим цветом.



Аппликацией может быть украшен не целый ноготь, а лишь его часть - сверху или у основания. Так можно изобразить розочки, листочки, веточки и другие элементы декора.

МИНУС 5 ЛЕТ, БЛАГОДАРЯ ПРИЧЕСКЕ

Давно доказано: смена прически способна в корне изменить имидж женщины и внешне сделать ее моложе. Не стоит терять времени: пора идти в салон красоты!

Иногда смотришь на женщину и думаешь: «А ведь она красивая, ей бы только стрижку поинтереснее сделать и волосы покрасить в другой цвет». К сожалению, сама дама часто об этом не догадывается... Вы готовы посмотреть правде в глаза и узнать, что прибавляет вам возраст, а что, наоборот, позволяет выглядеть моложе?

Взять за основу

Есть несколько пунктов, которые должны быть идеально подобраны - длина волос, их цвет и стрижка.

Длина

⊖ Длинные волосы хорошо смотрятся только в том случае, если от природы они густые и здоровые.

⊕ Освежает образ короткая стрижка, причем длина может быть как минимальной, так и до плеч.

Цвет

⊖ Седина, потускневшие волосы, которые выглядят пегими, потерявшими цвет, плохо покрашенные волосы, отросшие кончики - все это портит образ. Невыгодно смотрятся некоторые домашние эксперименты, когда, например, женщина красит себя сама или ис-

пользует хну и передерживает или недодерживает ее на волосах.

⊕ Светлые тона молодят! Но что делать тем, у кого от природы темный цвет волос? Вовсе нет! В этом случае поможет мелирование, колорирование или окраска отдельных прядей.

Стрижка

⊖ Плохо смотрится отсутствие стрижки как таковой. Многие женщины в силу нехватки времени для ухода за собой предпочитают завязывать скромный хвостик, собирать волосы в безликий пучок.

⊕ Возвращают молодость объемные стрижки. Приветствуются многослойность, каскад, рваные пряди, обрамляющие лицо, ступенчатые стрижки.

Уложить красиво!

Одно дело - обновить стрижку, окраску, и совсем другое - поддерживать образ красивым изо дня в день. Для этого требуется грамотная укладка, и в этом вопросе тоже есть свои нюансы.

Объем

⊖ Плохо смотрятся две крайности - слишком



приглаженные (зализанные) и слишком пышные волосы. Зализанность создает эффект неухоженности, будто волосы давно не мыты. К тому же, она обнажает недостатки формы головы и лица, если таковые имеются. Слишком пышные шевелюры относят нас к моде 20-30-летней давности и скорее старят, чем молодят.

⊕ Объем всегда смотрится хорошо, но он должен быть естественным. Создать его можно с помощью крупных бигуди или плойки, а также специальных средств для объема волос.

Пробор

⊖ Стоит избегать прямого пробора, так как он

придает лицу чопорность и жесткость, а также подчеркивает асимметрию лица.

⊕ Более мягким лицо делает отсутствие пробора как такового, когда волосы небрежно зачесаны назад. Также можно поэкспериментировать с косым или зигзагообразным пробором.

Для будней и для выхода в свет

Какой должна быть повседневная укладка, чтобы она не только красиво смотрелась, но и помогала визуально сбросить несколько лет?

Повседневная укладка должна присутствовать, но быть слегка небрежной. Пусть даже это будут собранные назад волосы, но с несколькими прядями навывпуск, обрамляющими лицо. Не рекомендуется сильно стягивать волосы.

Даже собираясь на официальное мероприятие или вечерний выход, стоит помнить о нотке небрежности. Укладка не должна выглядеть так, будто вы трудились над ней весь день. Пусть она будет естественной. Если используете заколки или резинки, они должны быть качественными и выглядеть дорого.



По рецептам читателей



ЧЕЧЕВИЦА НА ПЕРВОЕ И НА ВТОРОЕ

Чечевица такая же питательная, как мясо. Поэтому очень полезна во время поста.

Суп с оливками. Промойте 1 стакан чечевицы, залейте 2,5 л холодной воды и варите под крышкой 20 минут. Морковь и луковицу обжарьте на растительном масле (2 минуты). В суп добавьте банку маслин без косточек с рассолом, 3-4 нарезанные картофелины и зажарку. Посолите, добавьте раздавленную дольку чеснока и зелень.

Салат из чечевицы и овощей. Смешайте 10 ст. ложек вареной чечевицы с банкой зеленого консервированного горошка. Добавьте 3 нарезанные соломкой вареные моркови и 2 свеклы. Посолите, полейте лимонным соком и оливковым маслом.

Котлеты гречнево-чечевичные. Сварите гречку и замоченную на 2 часа чечевицу. Смешайте с мелко нарезанным луком. Пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и чеснок, посолите, посыпьте красным молотым перцем и перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в муке и тушите до готовности.

В доме малыш

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Закипятите 3/4 стакана молока с 1 чайн. ложкой сахара. Еще 1/4 стакана молока разведите с 2 чайн. ложками крахмала и вылейте в кипящее молоко. Варите 5-7 минут, помешивая. Снимите с огня, добавьте ванилин. Разлейте по чашкам. Сверху полейте фруктовым сиропом.



НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ. НАРЕЖЬТЕ ЕГО НА КУБИКИ И ЗАМОРОЗЬТЕ, А ПОЗЖЕ ОБЖАРЬТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ САЛАТА ИЛИ ПОДАЙТЕ К СУПУ.

ПЕЧЕНЬ НА СТОЛЕ

Белка в ней столько же, сколько и в говядине. А еще в одной порции печени содержится дневная норма многих необходимых витаминов и минералов.

Оладьи

500 г говяжьей печени, 200 г отварного риса, по 1 луковице и яйцу, 1 ст. ложка манной крупы, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Печень очистите от пленки и нарежьте кусочками. Пропустите через мясорубку вместе с отварным рисом и луком. Добавьте сырое яйцо, манку, перемешайте, посолите, поперчите и дайте настояться 15 минут, чтобы манка разбухла. На сковороду вылейте немного растительного масла. Печеночную массу столовой ложкой выкладывайте в форме оладушек и жарьте на среднем огне с обеих сторон.

В томате с рисом

500 г говяжьей печени, по 1 луковице и моркови, по 1 ст. ложке меда, томатной пасты, картофельного крахмала, 4 ст. ложки соевого соуса, 1/2 стакана воды, растительное масло, соль, черный молотый перец. Для гарнира: 1 стакан риса, соль.

Печень очистите от пленки, нарежьте тонкой соломкой, поперчите, обваляйте в крахмале. Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте до золотистого цвета в масле. Морковь натрите на терке, добавьте к луку и жарьте до мягкости. Выложите кусочки печени к луку и жарьте 10-15 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Смешайте соевый соус и томатную пасту, разбавьте теплой водой. Влейте к печени и тушите 5 минут. Посолите и еще подержите на огне 5 минут. Рис промойте несколько раз в холодной воде и замочите на 1-2 часа. Выложите в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды, всыпьте 2 чайн. ложки соли и варите, пока жидкость полностью не выпарится.

Рулет из омлета

500 г говяжьей печени, 150 г сливочного масла, по 1 моркови (вареной) и луковице, 6 яиц, 3 ст. ложки майонеза, соль, растительное масло.

Печень очистите, нарежьте кусочками, отварите. Лук порежьте кубиками и обжарьте в масле. Вареную печень, морковь и лук пропустите через мясорубку. Добавьте размягченное сливочное масло, соль и взбейте блендером. Для омлета взбейте яйца с майонезом, посолите. Прямоугольную форму для выпечки застелите пергаментной бумагой так, чтобы концы выступали за край. Смажьте маслом и вылейте яичную массу. Запекайте 10-15 минут при 180 градусах. Омлет выньте, остудите. Сверху распределите печеночную массу, сверните в рулет, заверните в фольгу и уберите в холодильник на 2 часа.



АРОМАТНЫЕ КОЛБАСКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

0,5 кг говядины, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 стакана молока, 2 лавровых листа, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, сода на кончике ножа, 6 горошин перца, соль и черный перец, растительное масло для жарки.

Мясо дважды пропустите через мясорубку. Добавьте чеснок, соль, перец, соду, крахмал. Вымесите, постепенно доливая молоко (его может уйти меньше). Хорошо отбейте фарш (покидайте об доску) и поставьте в холодильник минимум на 2 часа (можно на ночь). Колбаски можно формировать руками, а можно воспользоваться насадкой для

мясорубки. Чтобы колбаски получились красивее, смазывайте руки растительным маслом. Жарьте со всех сторон на раскаленном растительном масле. Сложите в кастрюлю с толстым дном, залейте кипятком, посолите, добавьте перец горошком, лук, порезанный кольцами, лаврушку. Тушите на маленьком огне 10 минут.



ЗАКУСКА «КОЛОКОЛЬЧИКИ»

100 г вареной колбасы, 50 г сыра (можно подсоленный жирный творог), 1-2 моркови, зубчик чеснока, майонез.

Колбасу нарежьте тонкими пластинами. Из каждой пластинки сверните кулечек-колокольчик и заколите его зубочисткой. Натрите на мелкой терке сырую морковь, сыр и чеснок. Перемешайте

и заправьте майонезом. Наполните этим салатом колокольчики, положите на блюдо и украсьте зеленью. В середину колокольчика можно положить кусочек оливки или капельку кетчупа.



САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ, МОРКОВИ И СЫРА

По 1 зеленой редьке, моркови и луковице, по 1 пучку укропа и петрушки, 100 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Редьку натрите на терке или порежьте тонкими ломтиками. Залейте прохладной водой на 15 минут, чтобы ушла лишняя горечь. Морковь и сыр измельчите на терке, лук нарежьте тон-

кими полукольцами. Слейте с редьки воду, откиньте на дуршлаг. Смешайте редьку, морковь, лук, зелень, посолите. Посыпьте сыром. Перед подачей полейте маслом.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

Солянка из скумбрии



1 скумбрия, 3 маринованных огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, лимон, растительное масло, горошины черного перца, лавровый лист, соль - по вкусу.

Рыбу сварите с лавровым листом и перцем. Разделайте на филе, нарежьте кусочками. Огурцы и лук измельчите, обжарьте в кастрюле на масле, добавьте пасту, слегка обжарьте. Влейте бульон, варите 5-7 минут. Добавьте

рыбу, посолите, доведите до кипения и выключите. Положите в кастрюлю дольки лимона.

Кекс из горбуши

По 150 г слабосоленой горбуши или кеты и муки, 3 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 8 ст. ложек топленого молока, 100 г тертого сыра, 10 г разрыхлителя, зелень, щепотка сахара, перец.

Смешайте сахар, яйца, перец. Муку просейте с разрыхлителем, добавьте в яйца. Туда же влейте масло, молоко и перемешайте. Измельчите зелень. Рыбу и сыр порежьте кусочками. Добавьте все в тесто. Выложите его в форму для кексов, смазанную маслом. Выпекайте 20 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

Минтай с овощами

1 тушка минтая, по 1 моркови и 1

луковице, 2 ст. ложки майонеза, соль, приправы по вкусу.

Разрежьте рыбу на кусочки, выложите в форму. Смешайте майонез, лук и приправы. Обмажьте рыбу готовым соусом, дайте постоять 20-30 минут. Морковь нарежьте полукругами, луковицу тонкими колечками. Добавьте к рыбе, перемешайте, запекайте 1 час в разогретой до 170 градусов духовке. За 15 минут до готовности увеличьте температуру до 200 градусов, чтобы подрумянилась.



Зеленый подоконник



ДЕКАБРИСТ - НЕПРИХОТЛИВЫЙ ЗИГОКАКТУС ИЗ ТРОПИКОВ

Декабрист относится к эпифитным кактусам рода Шлюмберге-ра. Эпифитными называются растения, которые питаются с помощью фотосинтеза, как и другие представители флоры, но при условиях недостатка питания добывают себе пропитание не только основной корневой системой, но и из воздуха, имея для этого дополнительные воздушные корни.

Декабрист в ботанике известен как зигокактус, а название декабрист он получил потому, что расцветает он на подоконниках как раз в декабре и радует глаз своими красочными цветками практически до февраля - на родине зигокактуса, Южной Америке, в это время как раз середина лета.

Уход за декабристом

Декабрист известен у нас уже много лет, и из всех цветущих домашних растений, наряду с фиалкой и геранью, это, несомненно, самое популярное комнатное растение. Широкое распространение декабрист получил благодаря своей неприхотливости. Как и все эпифитные растения, зи-

гокактус может долгое время обходиться без полива. Однако, при этом он откажется цвести, так как будет сохранять питательную влагу, не растрачивая силы на цветение.

При желании, можно добиться от зигокактуса цветения на протяжении всей зимы с небольшими перерывами, до 4-х раз. Для этого нужно соблюдать несколько правил.

Больше света

Декабрист любит солнечный свет. Особенно зимой, когда дни такие короткие, ставьте горшок с ним на самое светлое окно. Это все-таки род кактусов и в естественной среде декабрист, хоть и живёт на стволах деревьев американских тропиков, но

выбирает места что повыше, там, где достаточно солнечного света. Декабрист прекрасно чувствует себя в полутени весь год. Когда он не цветёт, его можно убрать подальше, поставить, например, между большими напольными растениями для гармонизации нижней части зелёного домашнего оазиса. Так как декабрист - эпифит, его легко можно подружить с более высокими собратьями, посадив их в один горшок.

Достаточный полив

В сухих условиях центрального отопления режим полива декабриста нужно тщательно соблюдать. Если земляной ком пересохнет, цветы завянут, а молодые почки не распустятся. Лучше не опрыскивать растение во время цветения - цветы и бутоны плохо реагируют на такую процедуру, но можно аккуратно протереть влажной тряпочкой его членистую листву. Пока же декабрист не распустился, его можно и нужно опрыскивать.

Из-за того, что это растение эпифитное, и питается, по большей части, воздушными корешками, основная корневая система слабо развита, поэтому, декабристу достаточно двух ложек земли, чтобы расти. Это, конечно, минимальные требования, но все же не стоит сажать это растение в слишком просторный вазон. Если в горшке будет много свободного места, то в период между поливами декабрист не сможет быстро впитать всю влагу, что может привести к загниванию прикорневых участков стебля и корней растения.

По большому счету, в поливе для декабриста, прежде всего важны режим и умеренность. Стоит учитывать, что дополнительную влагу декабрист получает, питаясь своими воздушными корнями, которые, кстати, являются детектором самочувствия растения. Если воздушные корешки завяли или выглядят сухими, значит, растению не хватает влаги. Если есть возможность, нужно повысить влажность в помещении при помощи увлажнителя воздуха или опрыскать территорию возле распустившегося растения, исключая попадания капель на бутоны.

Благоприятный температурный режим

Вообще, декабрист не слишком прихотлив к показаниям градусника, однако, слишком низкая - до 12, а также слишком высокая - больше 27 градусов температура, приводит к тому, что декабрист отказывается цвести. Находясь, по большей части, на подоконниках, это растение лояльно относится к проветриванию помещений, не сильно капризничает и на сквозняках. Проводя процедуру проветривания зимой, не увлекайтесь, иначе декабрист может переохладиться.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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.

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.

АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ



Находится в Марнеули, Руставели 3, 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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пакистан. Босс. Хорал. Алеша. Ухо. Тундра. Шнурок. Нарды. Макарова. Мыс. Аналитик. Ар. Оленина. Тар. Утка. Координата. НЛО. Врач. Свалка. Карьер. Ирга. Ногги. Пикап. Роза. Кора. Сага. Вальс.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ноша. Кувшин. Пехота. Рено. Ура. Ока. Ирга. Корунд. Чертог. Дым. Гиза. Силур. СКА. Хамса. Нева. Арго. Ной. Арника. Шквал. Утиль. Кол. Тайна. Лен-та. Кесарь. Урфин. Пар. Пас. Орейро. Титан. Овчина. Сказка. Карло.

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. Гришавили, 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

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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 593-200-223.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы НЕОБЫЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ

С давних времен люди замечали, что домашние животные способны предсказывать свои поведения некоторые события. Что это, особые способности, случайность или магия?

Собаки и кошки так давно живут с нами бок о бок, что стали настоящими членами семьи. Мы не только покупаем им красивые миски, расчески, шампуни, одежду, но и разговариваем с ними. А они в благодарность оберегают наш дом и предупреждают о неприятностях.

Крысы с корабля

Ученые заинтересовались наблюдением моряков о том, что если крысы бегут с корабля, то это к беде: он попадет в шторм или разобьется. Была выдвинута теория, будто бы грызуны чувствуют низкочастотные колебания воды, которые характерны для начала шторма. Но научных доказательств этому не нашлось. Сохранились и другие документальные сведения о том, что во время Великой Отечественной войны крысы покидали корабль перед торпедными атаками.

Способностью к предсказаниям обладают и кошки. Во время Второй мировой войны хвостатые давали знать о готовящихся авиаударах: за несколько минут до бомбежки животные начинали беспокойно бегать по дому, и хозяева понимали - пора в бомбоубежище. Во Франции и Великобритании таким кошкам даже вручали медали.

В мирное время мурки также спасают жизни людей, предсказывая землетрясения. Считается, что благодаря очень тонкому слуху кошки заранее улавливают микроколебания земли.

Хвостатые экстрасенсы

Возможно, предсказания животными природных катаклизмов можно объяснить логически, но как объяснить то, что собака за 10-20 минут чувствует приход домой хозяина, ведь он не торнадо и не сотрясает землю?

Сторонники эзотерики объясняют подобные предсказания способностью животных считывать информацию из потустороннего мира и видеть ауру человека. Одна девушка рассказывала, что когда принесла в дом щенка овчарки, она заметила - пес вдруг замер, как бы всматриваясь вдаль. А потом начал драться с невидимым противником. За несколько месяцев до этого девушка похоронила свою любимую овчарку Дези. Поведение нового питомца испугало ее, но она догадалась крикнуть



«Дези, фу! Место!» После этого «невидимый бой» прекратился.

Возможно, связь собак с потусторонним миром действительно существует, и древние люди знали о ней больше нас. Ведь не зря в племени майя считали, что собаки провожают человека в загробный мир, а в древнегреческих мифах трехголовый пес Цербер охраняет вход в преисподнюю.

Редкие способности

Известно, что многие собаки предсказывают эпилептические приступы своих хозяев за 45 минут до их начала! В США даже создали специальные школы для четвероногих, в которых хвостатых учат давать специальный сигнал о приближающемся приступе, подставляя тело под падающего хозяина, а также охранять его от ограбления, если на улице с ним случился приступ. Доказано, что собаки также умеют предупреждать диабетиков об изменении уровня сахара в крови.

В одной из американских клиник медперсонал заметил в поведении кота Оскара, живущего при больнице, такую особенность: обычно дикий и нелюдимый, накануне смерти пациента (часто внезапной) кот приходил к кровати больного и ложился ему на грудь, а если его выгоняли, истощенно царапал дверь и орал. Причем, по словам медсестер, кот никогда не ошибался. Ученые считают, что эта способность хвостатых объясняется тем, что их тонкий нюх реагирует на особый запах, которые выделяют «больные» клетки.

Но никаким, даже самым тонким нюхом и слухом не объяснить способность кошек возвращаться домой, преодолев путь в тысячи километров. А таких случаев известно немало. А почему собака, мирно гуляющая на поводке, вдруг может залаять на какого-то, приличного с виду, прохожего? В древние времена считали, что животные безошибочно видят, какой человек добрый, а какой злой. В Древнем Китае даже была традиция: к новому гостю выводить сначала коня или собаку. По их поведению и отношению к незнакомцу определяли, с хорошими намерениями он пришел или с плохими.

Поздравления

Луизу МАНУКЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, оставаться надолго такой веселой и забавной.

Говорила о смешном,

О любви, о близких.

Запиваем мы вином

За тебя, Луиза.

Пожелаем мы тебе

Радости и света,

Светлых дней в твоей судьбе

И звездного лета.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Светлана Арутюнова, Наили Харaziшвили, Тина Псутури, Марина Петросян, Лариса Домбровская, Жанна и Офелия Григорян, Майя Райкова, Галина Вислинская, Олеся Яроцкая, Эльмира Яцкевич, Барбара Краевская, Анна Янтар, Мара Шепинская, Лидия Позноховская, Кети Анджапаридзе, Елена Жамкочян, Валентина Хмелевская.

Марину НОВИКОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем больше никогда не болеть, любить близких и быть веселой.

Имя Марина – морская.

Жизнь ее вся словно волны.

Жизнь многолика такая,

Дни ее радостью полны.

Лекции для нас читает

О Пушкине, Айвазовском,

Ее всегда вспоминаем

Мы на журнальной полоске.

С уважением, Марина Абовян, Люся Агабян, Изольда Вардишвили, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Измина Леониди, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Ирина Санадзе, Ксения Родионова-Хелая, Алла Рувинская, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Рита Хавтаси.

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Желаем успехов в творческой деятельности и с нетерпением ждем очередного выхода новой книги.

Стихи Константиновской всем понятны,

Ангел-хранитель в них сошел с небес,

Там желтый автобусик сто пятый

Проехал Мтацминда, Ваке и лес.

Стихи посвящены ее подругам,

Событиям счастливых разных лет.

Бывало в них всегда легко и трудно,

Горели звезды там, светился свет.

Былое время вспомнила Тамара...

Осень, зима... другие времена.

Счастливой будет в ее жизни пара

И на душе цветут цветы... весна.

С уважением, Люся Агабян, Анаида Акопян, Анна Димчева, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Наталия Жаркова, Белла Киладзе, Нина Лаптева, Измина Леониди, Лаура Майсурадзе, Юлия Месенгисер, Донка Младенова, Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Ирина Санадзе, Ната Славчева, Алла Титвинидзе, Алла Фридман, Зоряна Янкова.



СУП С СОУСОМ ПЕСТО

2 стебля лука-порея, 1 цуккини, 4 стол. ложки оливкового масла, 100 г зеленого горошка, 1,5 л овощного бульона, 100 г суповой вермишели, 700 г помидоров черри, 300 г консервированной белой фасоли, 30 г зеленого базилика, 1 зубчик чеснока, 70 г пармезана, 30 г очищенных фисташек, **соль по вкусу.**

Лук-порей нарежьте кружочками, цуккини - ломтиками. В сотейнике разогрейте 2 стол. ложки масла и поджарьте лук-порей. Добавьте цуккини и жарьте еще 3 мин. Положите зеленый горошек, влейте овощной бульон, посолите и тушите под крышкой на маленьком огне 7 мин. Высыпьте вермишель Gallina Blanca и варите 5 мин. Добавьте помидоры, фасоль и держите суп на огне еще 3 мин. Для соуса песта базилик и чеснок порубите и вместе с пармезаном и орехами измельчите в блендере. Перед подачей на стол в каждую тарелку с супом добавляйте по 1-2 ложечке приготовленного соуса.



СПАГЕТТИ С ЦУККИНИ

2 цуккини, 200 г помидоров черри, 50 г сливочного масла, 100 мл овощного бульона, 1/3 чайн. ложки мускатного ореха, 30 г зеленого базилика, 400 г спагетти, молотый **черный перец, соль по вкусу.**

Цуккини вымойте, обсушите бумажным полотенцем, срежьте кончики, плоды нарежьте тонкими полосками. Помидоры черри вымойте и хорошо обсушите. В сотейнике распустите сливочное масло и обжарьте цуккини до золотистого цвета. Добавьте помидоры черри и жарьте 5 мин. Посолите, поперчите по вкусу, залейте овощным бульоном, добавьте мускатный орех и тушите 3 мин на маленьком огне. Веточки базилика вымойте, обсушите, оборвите листочки, несколько оставьте для украшения, остальные мелко нарубите. Спагетти Gallina Blanca сварите до готовности, затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Горячие спагетти перемешайте с тушеными овощами, рубленой зеленью и сразу подайте на стол. Украсьте листочками базилика.



ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

350 г «перьев» Gallina Blanca, 1 цуккини, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, 150 г сыра фета, 2 яйца, 100 мл сливок, 1 банка соуса «Пармезано» Gallina Blanca, 100 г тертого сыра, молотый **черный перец.**

«Перья» Gallina Blanca варите 7 мин, затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте им стечь. Цуккини и помидоры вымойте, обсушите, затем нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Чеснок очистите и мелко порубите. Шампиньоны нарежьте небольшими ломтиками, сыр фета - маленькими кубиками. Для соуса яйца взбейте со сливками, поперчите по вкусу, добавьте соус «Пармезано» Gallina Blanca и чеснок. Духовку разогрейте до 200 градусов. «Перья», помидоры, цуккини, грибы и кубики сыра фета перемешайте и выложите в форму для запекания. Полейте получившимся соусом, посыпьте сыром и запекайте 40-45 мин. Перед подачей можно украсить листочками базилика.



ПАСТА «ОЛИВИКО»

500 г «спиралек» Gallina Blanca, 1/2 банки соуса «Оливико» Gallina Blanca, 4 черешка сельдерея, 1 красная луковица, 250 г помидоров черри, 100 г очищенных грецких орехов, 2 плавленых сырка, зелень, несколько консервированных маслин **для украшения, молотый черный перец, соль по вкусу.**

«Спиральки» Gallina Blanca отварите и перемешайте с соусом «Оливико» Gallina Blanca. Черешки сельдерея вымойте, хорошо обсушите, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Лукowiцу очистите и нарежьте тонкими кольцами. Помидоры черри вымойте, обсушите, каждый разрежьте на половинки. Грецкие орехи мелко порубите или измельчите с помощью блендера. Все ингредиенты перемешайте с теплыми «спиральками» в соусе. Посолите и поперчите. Плавленые сырки нарежьте небольшими ломтиками и уложите сверху на «спиральки» с овощами. Украсьте маслинами, веточками любой зелени и подайте на стол.

