

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГОТОВКА

№2

ЯНВАРЬ 2017

цена:
1,5 лари

Сам себе
доктор

стр.7

Гусь на
праздничном столе

стр.38

Как правильно
просить помощь?

стр.18

Женские гормоны
разгулялись

стр.6

История любви

Джон Леннон и Йоко Оно

стр.20-21

Юлия Высоцкая

стр.16-17

Актриса, ведущая, бизнес-леди

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ЖУРНАЛА «ПОДРУГА»!

Издательство журнала приносит извинения читательницам нашего журнала и ясновидящей Нелли Бичикашвили, в связи с тем, что из-за технической ошибки типографии, в 1 «Подруги» был испорчен и не напечатан календарь 2017 года. Календарь будет опубликован в 3 «Подруги».

С Новым Годом! Пусть в новом году вас ласкают волны Счастья, Здоровья, Успехов и Любви.

ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ «ВЕКТОР»

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фотоскопическая,
 - 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



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.

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

АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ



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

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

Контакт : 5.99-56-17-79

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223



ЭЛЛЕН ПОМПЕО СТАЛА МАМОЙ В ТРЕТИЙ РАЗ

Звезда сериала «Анатомия страсти», 47-летняя Эллиен Помпео и ее супруг, музыкальный продюсер Крис Айвери стали родителями в третий раз. О прибавлении в семье актрисы стало известно 29 декабря, после того, как папарацци подловили их на прогулке в Лос-Анджелесе. Эллиен вела за руку 7-летнюю дочь Стеллу, а Крис нес в рюкзаке малыша.

Ранее, ни Помпео, ни ее муж не делали заявлений о том, что ждут ребенка, поэтому, это появление на публике с новорожденным стало сюрпризом. По-видимому, пара опять прибегла к услугам суррогатной матери — как и два года назад, когда на свет появилась их вторая дочь Сиенна.

Эллиен и Крис тайно поженились в 2007 году после 4-летнего романа. Пара тихо обменялась клятвами верности в Сити Холле, а мэр Майкл Блумберг был свидетелем на

их свадьбе. Несмотря на прибавление в семье, Эллиен Помпео не собирается прерывать карьеру — актриса продолжает сниматься в сериале «Анатомия страсти».

«В конце концов, я решила, что останусь в сериале, буду благодарной и попытаюсь продержаться так долго, как только смогу. И я очень рада, что приняла решение остаться. Со временем «Анатомия» становится только лучше», — заявила актриса летом этого года в интервью журналу People.

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ОБОШЛА РОБЕРТА ДАУНИ-МЛАДШЕГО

По оценкам экспертов авторитетного издания Forbes, 32-летняя Скарлетт Йоханссон была признана самой кассовой актрисой года. Причем, она выдержала «состяжание» не только с другими дамами, снимающимися в кино, Йоханссон ухитрилась обойти даже коллег-мужчин.

Сборы в прокате от фильмов с участием Скарлетт составили за год невероятно много — 1,2 миллиарда долларов. Главный вклад в эту сумму сделал фильм «Первый мститель: Противостояние», признанный самым коммерчески успешным проектом года. Но это был далеко не единственный ее удачный фильм за год — в 2016-м на экраны вышло еще три успешных ее работы. В итоге, актрисе удалось обойти по сборам двух своих коллег по фантастическому боевику «Первый мститель: Противостояние». Крис Эванс и Роберт Дауни-младший смогли пополнить «копилки» киностудий только на 1,15 миллиарда каждый.

Между прочим, в этом году Йоханссон подтвердила свое более раннее достижение: по итогам прошлого года ее назвали самой кассовой актрисой всех времен и народов. Она ухитрилась опередить с этой «номинации» таких признанных звезд, как Джулия Робертс и Камерон Диас.



Энергичная Скарлетт увлекает все: она чрезвычайно успешно снимается в кино, и при этом, как-то ухитряется добросовестно выполнять обязанности супруги и матери двухлетней дочки Роуз. Мало того, недавно актриса решила еще и заняться предпринимательством... Вместе со своим супругом-французом Ромэном Дориаком она открыла в Париже магазин «деликатесного попкорна», где можно купить традиционный американский «снэк» с необычными вкусами — пармезана, трюфелей или клубники со сливками.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ИЗОЛИРОВАЛА ДЕТЕЙ ОТ БРЭДА ПИТТА

С тех пор, как Анджелина Джоли объявила о разводе с Брэдом Питтом, она практически не появляется на публике. Причем, актриса ведет себя настолько скрытно, что даже самые пронырливые папарацци крайне редко удается выследить ее. Никто даже точно не знал, живет ли Джоли все еще с детьми в доме в Малибу, который она арендовала после разразившегося скандала, или же она перевезла своих «чад» куда-то в другое место.

Но в канун Нового Года папарацци все же удалось обнаружить местонахождение Джоли. Оказалось, след Анджелины обнаружился... в Колорадо! Ее засняли с детьми во время шопинга в маленьком городке в этом штате. Как удалось выяснить репортерам, актриса прибыла сюда с семейством за пару дней до Нового Года. По всей видимости, она решила устроить детям «настоящий» Новый год, ведь зимой, в избранном Анджелиной месте, лежат вполне солидные сугробы, так что появление Санта-Клауса на северных оленях выглядит здесь как-то более естественно.

И дети, и актриса выглядели если не веселыми, то, по крайней мере, вполне довольными. А вот Брэда Питта нигде поблизости замечено не было. Насколько известно, Новый Год он провел в одиночестве — как день Благодарения, и Рождество... Но, как удалось разведать информаторам издания, незадолго до Рождества Питту все же по-счастливилось: Анджелина разреши-



ла ему ненадолго увидеться с детьми, чтобы он мог передать им свои подарки. Правда, свидание было недолгим и, как и прежде, прошло под присмотром психолога-консультанта, как это предписано временным соглашением, которое заключили Питт и Джоли. Говорят, актер страшно скучает по детям и все еще не потерял надежду получить, совместную с Анджелиной, опеку над обожаемыми чадами. Удастся ли Брэду добиться осуществления своего желания, мы узнаем совсем скоро: суд, который определит исход бракоразводного процесса, должен состояться уже в январе 2017-го.

СКОНЧАЛАСЬ АКТРИСА КЭРРИ ФИШЕР

Умерла американская актриса Кэрри Фишер, известная по роли принцессы Леи в саге «Звездные войны». Она скончалась в больнице 27 декабря, в возрасте 60 лет.

24 декабря сообщалось, что Фишер была госпитализирована в критическом состоянии из-за сердечного приступа, произошедшего во время перелета из Лондона в Лос-Анджелес. Врачи доставили Фишер в больницу скорой помощи департамента пожарной охраны города после приземления. В клинике ее подключили к аппарату искусственной вентиляции легких.

Фишер снималась в таких фильмах, как «Сладкая месть», «Джей и молчаливый Боб наносят ответный удар» и «Предместье». Известность ей принесла роль принцессы Леи в фантастической киноэпопее режиссера Джорджа Лукаса «Звездные войны». Она снялась в четырех фильмах саги: «Эпизод IV. Новая надежда» (1977 год), «Эпизод V: Империя наносит ответный удар» (1980 год), «Эпизод VI: Возвращение джедая» (1983 год). Последний раз она появилась на экранах в 2015 году, когда вышел фильм «Звездные войны: Пробуждение силы».

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гинкго билоба не для всех

❁ Если вы принимаете антикоагулянты, разжижающие кровь (аспирин, «Тромбо АСС»), гинкго применять нельзя. Растение снижает тромбообразование, и его взаимодействие с препаратами-антикоагулянтами может привести к чрезмерному разжижению крови и даже инсульту.

❁ Его нельзя принимать тем, кому в ближайшее время предстоит операция, а также беременным.

❁ В сочетании с антидепрессантами группы ИМАО гинкго может привести к повышению давления и спровоцировать гипертонический криз.

❁ Еще одно ограничение - для эпилептиков: гинкго снижает действие противосудорожных препаратов, что может привести к усилению припадков.

С аденомиозом я столкнулась после вторых родов

Роды были тяжелыми, а после них долго не могла прийти в себя. Самочувствие было очень плохое. Врачи поставили диагноз - аденомиоз матки, назначили пить таблетки и настой боровой матки. Сначала я лечилась только аптечными препаратами, но улучшений не заметила и решила применить народное средство. Уже после недели приема домашнего средства улучшилось самочувствие. Подскажу рецепт. Заливала 2 ст. ложки мелко нарезанной травы 0,5 л кипятка, укутывала на 2 часа. Процеживала и принимала перед едой по 1/2 стакана 4 раза в день. Желаю скорейшего выздоровления.

Лена.

Людам с проблемными сосудами надо быть начеку и не забывать принимать лекарства, назначенные врачом.

Сердечникам зимой несладко

Зимой риск сердечно-сосудистых заболеваний становится выше. Прежде чем сделать такой вывод, кардиологи провели исследования в семи странах. В них приняли участие 107090 человек от 35 до 80 лет. Всем измеряли кровяное давление, уровень липидов, глюкозы, массу тела и объем талии в разное время года. Оказалось, что уровни кровяного давления и холестерина в январе и феврале были выше, чем в июле и августе. Объем талии у людей также увеличивается именно зимой.

Ученые считают, что в морозы сосуды рефлек-

торно сужаются, кровообращение нарушается, сердце вынуждено работать интенсивнее. Как следствие, у сердечников усиливаются боли. Появляются аритмия и одышка. Не последнюю роль играют высокая заболеваемость гриппом и обострение сезонной депрессии. В подавленном состоянии люди перестают регулярно принимать назначенные препараты, например, для снижения давления. А также нарушают диету. По этим причинам в зимние месяцы случается наибольшее число инфарктов.

ПРИ ДИАБЕТЕ МНОГИЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ЖАЖДУ, СУХОСТЬ ВО РТУ

Я долго искала какое-нибудь средство от этих напастей и нашла очень действенный рецепт. Для приготовления отвара понадобятся взятые в равных пропорциях стручки фасоли (без зерен), листья черники, семена льна и зеленый овес, собранный и высушенный в период, когда он колосится. Залейте 3 ст. ложки измельченной смеси 3 стаканами горячей воды, кипятите на умеренном огне 15 минут, остудите и процедите. Начинайте принимать отвар с 1/3 стакана 3 раза в день во время еды, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана. После начала приема этого отвара общее состояние у меня улучшилось, а жажда и сухость во рту исчезли. Значит, уровень сахара в крови нормализовался.

И. Анненская.

При повышенном внутричерепном давлении дышу целебным паром

Меня от повышенного внутричерепного давления спасают ингаляции. Для этого заливаю 30 лавровых листьев 1 л кипятка и дышу целебным паром, держа голову над емкостью и накрываясь полотенцем. Делаю так 3

раза в день. Настой можно использовать и на следующий день, только подогрейте. Лавровый лист есть у каждой хозяйки, так что попробуйте так полегчить. Дай Бог и вам поможет!

А. Ершов.

Сорняки тоже лекарство

✓ **Заживляющий крем из подорожника.** Подорожник помогает заживать раны, трещины на руках и мозоли. Мелко нарежьте 5-7 листов растения, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов, после чего процедите. В 1 ст. ложку настоя добавьте 50 г мягкого сливочного масла и 1 чайн. ложку меда и хорошо размешайте. Наносите крем на больные места на ночь.

✓ **Ванночки из сныти от усталости.** Возьмите горсть травы, помните ее в руках, залейте 1 л кипятка и дайте настояться 15 минут. Окуните в настой руки или ноги, подержите минут 15 - станет легче! А еще это средство помогает от перхоти.

✓ **Смягчающий крем из ромашки.** Если лицо обветривается, а кожа рук и локтей трескается, смазывайте их ромашковым кремом. Залейте 1 ст. ложку цветков 1/2 стакана кипятка, настаивайте 1 час, затем процедите. Смешайте 2 ст. ложки настоя с 1 чайн. ложкой глицерина, 1 ст. ложкой сливочного масла и 2-3 каплями любого эфирного масла.

✓ **Иван-чай от солнечных ожогов.** Горсть листьев залейте 1 стаканом кипятка и варите 10 минут на слабом огне. Когда остынет, смочите в отваре ватку и приложите к обожженному месту. Для усиления эффекта можно добавить в отвар ромашку.



Авось пригодится

Помечтайте перед сном

Выделите время в течение дня и перед сном, чтобы представить то, чего вы хотите больше всего. Способность человеческого мозга настолько велика, что даже простое представление желаемого поможет привести в порядок мысли и поставить себе ряд четких задач. Кстати, даже если представить, что вы поднимаете штангу, к требуемым мышцам приливает кровь: мозг готовит их к нагрузке. Конечно, одним воображением вы мышцы не накачаете, но это заставит вас купить хотя бы гантели.

Организм не дремлет, он работает

Когда человек спит, в организме вырабатываются гормоны, заживляющие пораженные участки, укрепляющие мышечную массу и уничтожающие лишние запасы жира. Если вы придерживаетесь диеты, то интенсивнее всего худеете во сне. Если занимаетесь спортом - во сне восстанавливаются и укрепляются мышцы. Дети и подростки во сне растут. И у всех, без исключения, людей во сне мозг архивирует полученную за день информацию, обрабатывает воспоминания, «отращивает» связи между нейронами головного мозга.

Не ругайте себя за ошибки

Избегайте соблазна ругать себя за ошибки. Не обрушивайте на свою голову громы и молнии за срывы запланированных дел или продолжительную слабость. Относитесь к себе с симпатией и прощайте недостатки, даже когда сделать это нелегко. Дело в том, что пока вы подбираете самые резкие слова в свой адрес, ваш мозг отчаянно ищет способы вас взбодрить. А самым приятным покажется съесть кусок торта. В итоге, несколько лишних сантиметров на талии.



Сбой цикла - признак болезни

В организме женщины должен быть правильный баланс гормонов. Это неотъемлемое условие для ее здоровья, в том числе, гинекологического. Для этого трудятся несколько органов и желез, в том числе щитовидная железа. Щитовидка расположена на переднем участке шеи, имеет малый размер, но большое влияние на количество половых гормонов. Поэтому щитовидная железа и месячные имеют прямую зависимость. Вещества под названием тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3) обеспечивают работу яичников по производству эстрогенов и прогестерона, а также, цикличность процессов. Гормоны щитовидной железы и менструация связаны еще и тем, что эти вещества участвуют в производстве крови, а это менструальные выделения. Поэтому, организм нуждается в обязательном их замещении. И еще гормоны участвуют в созревании раз в 21-35 дней яйцеклетки и помогают восстановлению слизистой матки. Когда происходит сбой цикла, прежде всего подозревают нарушения в работе щитовидной железы. Задержки месячных, изменение объема выделений, проблемы с яичниками - все это симптомы нарушения работы щитовидной железы. Гормональные нарушения сказываются и на самочувствии женщины перед критическими днями. Менструации становятся болезненными.

Щитовидная железа взрослого человека весит от 25 до 60 г.

Щитовидка пропускает через себя кровь в 3 раза активнее, чем сердце.

ГОРМОНЫ РАЗГУЛЯЛИСЬ

Эта статья о щитовидной железе и менструальном цикле у женщин. Какая тут связь?

При каком диагнозе вероятнее задержка?

Гипотиреоз. Кроме долгого ожидания менструации, женщина обнаруживает снижение количества выделений и ее продолжительность. Увеличивается временной промежуток между критическими днями. Если не лечиться, гипотиреоз может привести к прекращению месячных. А если они и идут, то редко, с переменными («вчера много, сегодня мало») выделениями, болью, но им не предшествует овуляция.

Тиреоидит. Это воспаление щитовидной железы, которое часто предшествует гипотиреозу. Задержки месячных - признак недомогания. Другой симптом - кровотечения вне месячных.

Опухоли. Образующиеся в тканях щитовидки атипичные клетки распространяются, мешая ее работе. Объем гормонов при этом снижается, это приводит к нарушению активности яичников. Щитовидная железа с новообразованием делает месячные редкими.

Промежуток между ними может составлять до 90 дней.

Диффузный токсический зоб. В этом случае организм испытывает интоксикацию от избытка гормонов щитовидки. Первые признаки - нарушение нервных реакций и, как следствие, задержки менструации.

Гипертиреоз. То есть, избыточное производство железой тиреоидных гормонов. Обычно это приводит к укорачиванию цикла, а иногда и к его задержке. Слишком активная щитовидная железа и скудные месячные - частое

Тест-диагностика

Как работает ваша щитовидка? Достоверно выявить дефицит йода можно только в лаборатории. Однако, простой домашний тест тоже расскажет о том, как работает ваша щитовидка. Аптечный спиртовой раствор йода в виде сеточки нанесите ватной палочкой на кожу живота или верхней части бедра. Дождитесь полного высыхания рисунка, чтобы не испачкать белье, и ложитесь спать. Утром посмотрите на результат. Если йодная сеточка исчезла или стала еле заметной, организму не хватает йода. Если сетка не пропадает в течение суток, возможно избыток этого элемента.

сочетание.

Как обнаружить неполадки с щитовидкой?

Если у женщины по необъяснимым причинам сбился цикл, надо проверить щитовидную железу и сдать анализ на гормон ТТГ. Его повышение означает неполадки в работе щитовидки. Необходимо также проверять объем в крови тироксина и трийодтиронина. Анализы на гормоны щитовидной железы можно сдавать во время месячных. Кроме свободных фракций Т4 и Т3, скорее всего, понадобятся исследования на антитела к тиреопероксидазе, тиреоглобулину и рецептору ТТГ. Их тоже проводят на любом отрезке цикла. Информацию об изменениях органа даст и УЗИ щитовидной железы. Его можно проводить на любом этапе цикла, качество обследования не пострадает.

Любая операция - это стресс

Мгновенного восстановления менструальной функции после операции на щитовидке ждать не стоит. Ведь помимо гормонального потрясения, организм перенес и нервное. Поэтому, после удаления щитовидной железы месячные бывают нерегулярными. Чаще случаются задержки, но вероятен и преждевременный приход критических дней. При этом, выделения скудные и непродолжительные. Овуляции нет. Это вызвано дефицитом Т4 и Т3.

Щитовидку удалили, а менструации нет...

При некоторых заболеваниях щитовидную железу удаляют полностью. Самая частая причина - злокачественная опухоль или угрожающее в нее перейти иное недомогание. Нередко, после удаления щитовидной железы месячных нет. Лишение организма возможности естественным образом получать необходимые гормоны способно привести к гинекологическим заболеваниям. Поэтому причину искать нужно именно в этом. Как правило, после операции назначают препараты, призванные заместить недостающие Т4 и Т3. Отсутствие менструации может вызываться и неправильно подобранной дозировкой. Корректировать ее должен врач. Стресс, вызванный наркозом, тоже способен увеличить ожидание критических дней. Несмотря на снижение количества овуляций, женщина может забеременеть, поэтому, если это не входит в ваши планы, нужно предохраняться.

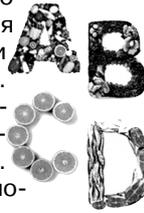
К. Симонова, эндокринолог, врач высшей категории.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

Что-то не так...

Долго заживают раны

Обычно такое состояние бывает при диабете и онкологии. Но это крайние случаи. Гораздо чаще причиной длительного затягивания является недостаток витаминов, железа, цинка и сниженный иммунитет. Поэтому, рекомендуется прием витаминов и иммуностимуляторов. И еще подолгу не заживают раны, в которых есть инфекция. Их нужно лечить с помощью антибиотиков.



Молочные железы стали большими

Если женщина не принимает гормональные препараты и не беременна, это может указывать на нарушение углеводного обмена и развитие преддиабета. Сократите количество жирной, сладкой и мучной пищи. Добавьте рыбы, птицы, грибов и овощей. Не помешает сдать кровь на гормоны и толерантность к глюкозе.

Обильно выделяется слюна

Это явный признак того, что вы голодны. Также не исключается заражение паразитарной инфекцией. Особенно, если помимо избыточного слюноотделения, часто урчит в животе и возникают расстройства стула.

Часто идет кровь из носа

Возможно, у вас повышенное кровяное давление. Начните измерять его регулярно - утром и вечером. Если оно превышает 140/90 мм рт. ст., обратитесь к врачу для назначения лекарств от гипертонии. Причиной кровотечений может быть и пониженная свертываемость крови. Исправить положение поможет прием витамина К и сгущающих кровь продуктов - супа из крапивы, шпината, капусты.

М. Мамаева терапевт, врач высшей категории.

Неприятный запах изо рта

Прежде всего надо исключить кариес и воспаление десен. Гнилостный привкус дыханию придаст хронический бронхит и гастрит. Аммиачный запах изо рта возникает при заболевании почек и сахарном диабете.

Вы обильно потеете

Это может быть связано со стрессом и нервным истощением. Также, вероятно повышенная активность щитовидной железы, поэтому надо сдать кровь на гормоны. Ночная потливость может указывать на сердечную недостаточность и туберкулез. Уточнить ситуацию поможет рентген грудной клетки.

ТРЕВОЖНО НА ДУШЕ

Как будто ждешь неприятностей. Справиться с этим можно так.

✓ **Появилась проблема?** Не нервничайте. Все, что случается, - «бесцветно». Только человек придает оттенок происходящему. Окрашивайте все в радостные цвета.

✓ **Кто-то обидел?** Рассмейтесь ему в лицо, и его грязь к вам не прилипнет.

✓ **На душе тревожно, но не понимаете от чего?** Переключитесь на что-нибудь интересное. Например, посмотрите комедию, полистайте книгу. Займитесь музыкой, поиграйте в карты, наконец. Или оденьтесь потеплее и выт-

щите себя на прогулку. Идите и наблюдайте, как дышит природа, какие люди проходят мимо... В жизни столько интересного! Зачем забивать голову ерундой?

✓ **Уволили с работы?** Примите это как подарок судьбы. У вас появилось больше времени на себя любимого.

✓ **Вы знаете, из-за чего на душе кошки скребут?** Устройте встречу со своим страхом. Задайте ему вопрос (какой - решать вам) и попробуйте на него ответить. Полученный ответ подскажет выход.

А. Краско, психолог.

Ищем причину болезни

Уровень сахара стал нормальным

Чего опасаться: если у диабетика внезапно нормализовался уровень сахара в крови, скорее всего, это почечная недостаточность. Разрушение почечных сосудов опасно тем, что вызывает почечную недостаточность, которая может привести к смерти.

Как предотвратить: чтобы нормализовать уровень глюкозы в крови, надо сбросить лишний вес, заниматься физкультурой и обязательно принимать лекарства, назначенные врачом.

Сильная боль в животе прошла сама собой

Чего опасаться: сильная боль в животе и длительный запор могут свидетельствовать о непроходимости кишечника. Если боль и запор внезапно прекратились, это может говорить о развитии смертельно опасного некроза кишечника. Рецепторы погибают, и человек перестает чувствовать боль.

Как предотвратить: причиной непроходимости кишечника может быть раковая опухоль, поэтому, при появлении боли в животе и возникновении запора, надо обследовать кишечник.

Безболезненная язвочка на губе пропала

Чего опасаться: первого симптома сифилиса. Через некоторое время может появиться «ожерелье Венеры» (белые пятна на коже вокруг шеи) - симптом вторичного сифилиса. Кроме того, могут увеличиваться лимфоузлы той зоны, где был первичный очаг внедрения возбудителя. Сифилис может вызвать повреждение спинного мозга и поражение сердца и сосудов.

Как предотвратить: избегать контактов со случайными половыми партнерами, пользоваться презервативами. При появлении симптомов сифилиса надо обратиться к дерматологу-венерологу, он назначит антибиотики, которые убьют возбудителя заболевания.

ГЕМАТУРИЯ: КРОВЬ В МОЧЕ

Лечить нужно не саму гематурию, а заболевание, на фоне которого она появилась.

1. Появление крови в моче может наблюдаться и у вполне здоровых людей после чрезмерной физической нагрузки в виде микрогематурии. После отдыха она проходит и особого лечения не требует.

2. Мочекаменная болезнь. Как правило, кровь - в моче появляется тогда, когда камень начинает двигаться и перемещается из лоханок, или чашек почки, в мочеточники и далее в мочевой пузырь. Может быть как в виде незначительной гематурии, так и макрогематурии. Почти всегда сопровождается болью. Источник кровотечения - ссадины почечных лоханок и мочеточников от движущихся камешков. Это сопровождается болевыми ощущениями, особенно когда камень маленького размера и с шероховатой поверхностью, но подвижный. Такие камни чаще травмируют мягкие ткани мочеточника, чем крупные. Как только камень выйдет, кровь прекращается. Особого лечения в этом случае не требуется.

3. При инфекции мочеполовой системы, например при пиелонефрите, источником кровотечения становятся капилляры воспаленных и отечных стенок почечных лоханок и устья мочеточников. Кровотечение может быть в виде макро- или микрогематурии. В любом случае, в моче обнаруживаются микробы, вызвавшие воспаление. Воспаление прекращается - выделение крови тоже. В лечении применяются антибиотики, но необходим предварительный анализ микробной флоры на чувствительность к ним.

4. Опухоли почек и мочевыводящих путей. Гематурия наблюдается, когда опухоль сдавливает близлежащие мягкие ткани, кровеносные сосуды, мочепроводящие пути, и при распаде опухоли. Проявляется в виде макрогематурии. Трудно поддается консервативному лечению. Как правило, вместе с опухолью удаляют и саму почку.

5. Гломерулонефрит. Кровь в моче часто является ранним признаком начала этой болезни, как правило, в виде макрогематурии. Гематурия при гломерулонефрите всегда сопровождается наличием белка в моче. Уменьшается воспалительный процесс - уменьшается и гематурия.

6. Гематурия, не связанная с заболеваниями мочеполовой системы. Может быть при заболеваниях крови, печеночной недостаточности. В цвет крови моча окрашивается от некоторых лекарств: ами-

допирина, фенилсалицилата, рифампицина и при некоторых заболеваниях: гемофилии, болезни Верльгофа, тромбоцитопении.

Источником кровотечения могут быть различные отделы мочеиспускательного тракта. Лечащий врач в таком случае должен провести, так называемую, трехстаканную пробу. Больному поочередно нужно помочиться в три сосуда. Если только первая порция мочи окрашена кровью, а остальные порции нормального цвета, причина

в повреждении мочеиспускательного канала. Если в первой порции мочи крови нет, а последующие две порции окрашены кровью, источником кровотечения могут быть повреждения шейки мочевого пузыря, заднего отдела уретры или предстательной железы. Если же во всех порциях моча окрашена кровью, то вероятными причинами могут быть опухоли почек, мочевого пузыря, рак предстательной железы, геморрагический цистит.

В. Попов, уролог, врач высшей категории.

Болезненное появление сгустков крови в моче — предвестник рака мочевого пузыря.

На каждый день

✓ **Если сводит шею** после неудобной позы или если застудили мышцы шеи и голову не наклонить, нагрейте утюгом полотенце, капните на него несколько капель валерианы и приложите горячий компресс к мышцам шеи. Держите, пока ткань не остынет, и снова повторите. После этого разотрите согретые мышцы ладонькой и легонько их разомните.

✓ **При лимфостазе (закупорке лимфатических узлов)** листья конского щавеля пропустите через мясорубку. Кашицу нанесите на льняную салфетку и приложите к месту закупорки лимфоузла. Компресс держите всю ночь.

✓ **При нарушении мозгового кровообращения** 10-12 сосновых шишек вымойте в проточной воде, измельчите, залейте 0,5 л водки или 70%-ного спирта и настаивайте в темном месте 12 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день, разводя в стакане чая. Курс лечения - 1 неделя, затем 1 месяц перерыв.



Думал, направят на ЭКГ

Обратился к врачу с жалобами на боли в области сердца. Думал, направят на ЭКГ, а врач сказал, что надо делать коронарографию. Почему?

И. Маринин.

Для диагностики ишемической болезни сердца применяется коронарография. Под местной анестезией в бедренную артерию вводится катетер с контрастным веществом, который продвигается через аорту и достигает сосудов сердца. Вещество проникает в коронарные сосуды, и благодаря этому, хирург на мониторе видит количество атеросклеротических бляшек, их расположение и может оценить, насколько ситуация опасна и какой метод лечения надо выбрать.

Сердечная боль и не сердечная

Как отличить сердечную боль от не сердечной? Ведь боли в области сердца бывают связаны с нарушениями в работе других внутренних органов...

А. Кузьменко.

Действительно, за сердечную боль можно принять боли при холецистите, панкреатите, язве желудка, спазме пищевода, а также, при межреберной невралгии, неврозах. Кроме того, болью в грудной клетке может проявляться остеохондроз позвоночника. Боль, не связанная с неполадками в работе серд-

ца, обычно не зависит от физических нагрузок и может возникать даже в состоянии полного покоя. Приступ может длиться в течение нескольких часов и даже суток. От боли не помогают ни валидол, ни нитроглицерин, ни отдых. Нервечная боль может быть колющей, ноющей, тянущей, простреливающей. А вот сердечная боль обычно жгучая и давящая.

Как жить с пролапсом?

У 20-летней дочки обнаружили пролапс митрального клапана. Насколько это опасно? Что делать, чтобы избежать более серьезных проблем с сердцем?

И. Новикова.

Чаще всего, пролапс митрального клапана обнаруживается у молодых людей. Он не доставляет больших неприятностей и не требует особого лечения. Однако, люди с пролапсом могут жаловаться на головокружения, одышку, сильное сердцебиение. Пролапс у взрослого человека вряд ли разовьется в болезнь, однако, кардиологи советуют избегать инфекций. Грипп, ангина, даже большие зубы могут вызвать осложнение - эндокардит (воспаление клапана сердца). Надо избегать чрезмерных физических нагрузок и стрессов. Кроме того, нужно тщательно следить за артериальным давлением.

На вопросы отвечал С. Дронин, кардиолог, врач высшей категории.

Травы от варикоза



• 50 г высушенных и измельченных шишек хмеля обыкновенного заварите 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 10-15 минут, затем настаивайте до остывания. Процедите и пейте 3 раза в день: по 50 мл утром и перед обедом, а на ночь - 100 мл.

• 2-3 чайн. ложки семян тмина обыкновенного заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1 стакану в день в течение недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

• 400 г белой редьки залейте 1 л воды, добавьте 1 чайн. ложку соли, кипятите на слабом огне 10 минут, остудите и пейте как чай.

• 50 г измельченных свежих листьев полыни серебристой смешайте с 50 мл кефира, нанесите на ткань ровным слоем и приложите к больным венам.

• Залейте 250 г сушеных плодов боярышника кроваво-красного 0,5 л кипятка, добавьте 50 г сахара, дайте составу закипеть и варите на очень слабом огне 40 минут. После того, как жидкость уварится наполовину, снимите с огня, остудите и, не процеживая, поставьте в холодильник. Принимайте по 25 мл 3 раза в день.



Советы геронтолога

✓ **Чтобы помочь суставам, мышцам и связкам, избавьтесь от лишнего веса;**

✓ **пейте молоко и ешьте молочные продукты, морскую рыбу;**

✓ **ходите, ходите и ходите! Проблемы начинаются с ног, поэтому, избегайте долгого однообразного положения конечностей, позвоночника, суставов;**

✓ **спите на жестком матрасе;**

✓ **чаще давайте работу пальцам - играйте с шариками в руке, с орехами, работайте физически, будьте активны соответственно возрасту, здоровью, тренированности и ориентируйтесь на погоду.**

Достаточно небольшого сквозняка, чтобы глаза покраснели....

У меня хронический конъюнктивит. Достаточно небольшого сквозняка, чтобы наступило обострение с покраснением, резью и прочими «прелестями» этого заболевания глаз. Выписанные врачом капли не помогают. Лечусь народными средствами.

➔ Каждое утро промываю глаза темным хозяйственным мылом - оно оказывает бактерицидное действие.

➔ Натираю на терке картофель, выкладываю кашицу в марлю и прикладываю к глазам на 10 минут 2 раза в день.

➔ Готовлю отвар из цветков василька: 2 чайн. ложки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 40 минут и делаю примочки на веки 2 раза в день по 10 минут. Еще этот настой принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

➔ Развожу мед теплой кипяченой водой (1:2) и закапываю в каждый глаз по 1 капле 2 раза в день.

➔ В аптеке покупаю траву очанку. 1 ст. ложку завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и делаю примочки 3 раза в день.

➔ Стараюсь ежедневно съедать по 1 моркови и по 1 чайн. ложке черничного повидла. В результате такого лечения воспаления случаются не так часто. Сдавала анализы на наличие клеща в ресницах - не выявили. Но в нижнем веке постоянно собиралась светлая слизь. А с помощью этих рецептов я справляюсь с конъюнктивитом.

В. Чечкина.



Полезно знать

✓ Не начинайте приучать малыша к раздельному сну сразу после болезни или сильного стресса (переезд, развод), когда у него режутся зубы, если у него сбился режим или если ребенок осваивает какой-то важный навык, к примеру, приучается к горшку.

✓ Если ребенок порезался или поцарапался, промойте ранку или ссадину перекисью водорода. Края (и только края) смажьте йодом или зеленкой, наложите повязку. Если кровь продолжает течь и просачивается сквозь повязку, не снимайте ее, а наложите сверху еще одну.

✓ Как бы ни была вкусна и полезна картошка, малышей не рекомендуется кормить ею слишком часто. Дело в том, что в этом корнеплоде содержится много крахмала, который в чистом виде не усваивается организмом. Достаточно предлагать картофельные блюда 3-4 раза в неделю.

Зубки режутся с температурой и поносом

Часто у грудных детишек во время прорезывания зубов бывают высокая температура и понос. Так было и с моим сыночком. Я нашла хороший рецепт от поноса. Залила 1 ст. ложку шишек ольхи 2 стаканами воды, довела до кипения, накрыла крышкой и настаивала 40 минут. Сынок пил отвар по 1 десертной ложке несколько раз в день.

И. Новикова.

Волшебная смесь, исцеляющая от бронхита

Хочу рассказать, как лечила своего 8-летнего сына от бронхита. Взяла по 1 стакану измельченного воска, меда, подсолнечного масла, сосновой смолы. Все это вылила в кастрюлю, поставила на плиту и варила, перемешивая, пока все тщательно не перемешалось, но не до-



водила до кипения. Получилась литровая банка смеси, которую хранила в холодильнике. Этой смесью поила своего сына по 1 чайн. ложке за полчаса до еды, давая запивать 1/2 стакана горячего молока. Сын выпил только одну литровую банку такой смеси, и уже десять лет мы не вспоминаем о бронхите.

А. Шолохова.

Избавила от бородавок и себя, и сына

Бородавки появились одновременно у меня и моего пятилетнего сына. Я побоялась мазать кожу ребенка неизвестными аптечными препаратами и решила лечиться вместе только народными средствами. Через неделю и у него, и у меня бородавок как будто и не было. Брала густую смесь из касторового масла и соды, наносила на лоскуток тонкой ткани, прикладывала к бородавкам и бинтовала. Повязку меняла утром и вечером перед сном.

Т. Ромашова.

ПАЛЬЧИК ПРИЩЕМИЛ

Такую травму дети получают часто и испытывают сильную боль. Несвоевременно оказанная помощь может привести к серьезным последствиям.

После защемления пальца нередко появляется отек, а при повреждении кровеносных сосудов - гематома. Прежде всего подержите палец под струей холодной воды. Если нет серьезных повреждений, отек спадет уже через час, утихнет и боль. Если этого не случилось, наложите на поврежденный палец сухую повязку и почаще прикладывайте лед, завернутый в целлофан или плотную ткань. Лучше лишний раз не шевелить рукой.

Для обезболивания дайте ребенку анальгетик, например «Баралгин», «Нурофен». Если в течение двух суток заметны улучшения, замените холодные компрессы на теплые, а для скорейшего рассасывания гематомы используйте

гепариновую мазь. Если улучшения нет или нарушена подвижность пальца, надо идти к травматологу и сделать рентгеновский снимок. Вероятно, причиной сильной боли и отека является повреждение кости. Об этом также может свидетельствовать повышение температуры тела и деформация пальца.

Иногда, при защемлении пальца, под ногтем образуется красное пятно. Со временем оно может увеличиться и по-

чернеть. Если повреждение сильное, ноготь спасти, скорее всего, не удастся. В течение нескольких месяцев он будет сходить, постепенно заменяясь новым. Важно держать руки в чистоте, чтобы не занести в рану инфекцию и не травмировать поврежденный палец. Если малыш испытывает неудобства, вызванные схождением старого ногтя, надо обратиться к врачу. Он под местной анестезией удалит поврежденную ногтевую пластину и расскажет, что нужно делать, чтобы заживление происходило быстро и безболезненно.

Н. Сумрин, хирург, врач высшей категории.

От зубной боли

➔ Возьмите поровну измельченный чеснок, соль и лук, перемешайте. Кашицу положите на больной зуб, сверху прикройте ватой, прижмите, подержите 10-15 минут, и боль утихнет.

➔ Отварите несколько хвостиков от арбуза, дайте настояться и полощите настоем рот.



Зимние забавы

❁ **Санки.** Для прогулок на санках одевайте малыша потеплее. Если он будет кататься с горки, куртка и штаны должны быть непромокаемыми и защищать от падения снега на тело. Научите ребенка соблюдать дисциплину на горке, убедитесь в ее безопасности (рядом не должно быть автомобильной дороги). Следите за тем, чтобы дети не катались по двое: это травмоопасно.

❁ **Коньки.** Ботинок должен сидеть на ноге плотно, если на ноги ребенка надеты шерстяные носки. Не ходите на каток, когда там много людей: в такие дни риск получить травму гораздо выше. Чтобы смягчить падения, надевайте на малыша плотную одежду. В шапку, в районе затылка, вложите мягкую ткань.

❁ **Лыжи.** Пожалуй, самое безопасное зимнее развлечение. Главное - правильно выбрать длину лыж и размер ботинок. Если ребенок собирается кататься с горки, проверьте, чтобы она не была слишком крутой или покрыта ледяной коркой.



ПАРАЗИТЫ ЧЕЛОВЕКА

Гельминтология – медицинская отрасль, изучающая паразитов человека из группы червей (гельминтов). В быту их называют глистами. В организме человека может обитать свыше ста видов этих паразитов, из которых наиболее часто встречаются около двадцати: круглые черви, похожие на шнурки, ленточные, по виду напоминающие ленту, и сосальщики, которые присасываются к стенке кишки, желчного пузыря.



Чаще всего глистами поражаются дети в возрасте 3-12 лет. В их организме одновременно могут быть несколько видов гельминтов, особенно, аскариды и острицы. В основном, они могут паразитировать в кишечнике, что в дальнейшем приводит к тяжелой патологии: из кишечника глисты попадают в желчный пузырь, дыхательные пути и даже в кровеносные сосуды.

Эти паразиты могут просто механически повреждать органы и ткани, оказывать аллергическое и токсическое воздействие продуктами своей жизнедеятельности, а при их гибели – продуктами распада, способствуют проникновению в организм микробной флоры, как бы открывают двери для инфекции. Гельминты отрицательно сказываются на состоянии ребенка, потребляя большое количество питательных веществ и витаминов из его организма, используя пищевые ресурсы хозяина.

Глисты снижают иммунитет ребенка, нарушая его желудочно-кишечный тракт и нервную систему, повышается раздражительность, замедляется умственное развитие, обнаруживается аллергия. Наиболее часто дети жалуются на боли в животе, снижение аппетита.

У детей из круглых червей наиболее распространены острицы, которые паразитируют в нижнем отделе тонкой кишки и в толстой кишке. Продолжительность их жизни – 1-2 месяца. Они оказывают механическое, токсическое, аллергизирующее воздействие на организм, вызывают воспаление кишечника, области заднего прохода, в складках кожи которого откладываются тысячи яиц. Впоследствии эти яйца вызывают сильный зуд, который может быть настолько мучительным, что мешает ребенку спать, он недосыпает, становится нервным и раздражительным.

Вторым по частоте распространения в организме

ребенка из круглых червей являются аскариды, которые похожи на толстые шнурки розовато-белого цвета и достигают длины от 20 до 40 сантиметров. Выделяемые ими в кишечник ребенка ядовитые продукты жизнедеятельности вызывают боли в животе, малокровие, тошноту, рвоту, слабость, слюнотечение. Появляются головные боли, снижение аппетита. Если аскарид много, то они могут закупорить просвет кишечника, вызывая его непроходимость. И тогда необходима операция. Большая опасность, когда аскариды идут через рот и могут проникать в носовые ходы, трахею. Вообще, аскариды живут в организме около года, после чего погибают и выделяются с калом.

Как правило, заражение детей острицами и аскаридами происходит легче и чаще, чем взрослых. Их яйца могут заноситься в жилые помещения с грязной обувью. Маленькие дети, ползая по полу, немощными руками просто за-

носят очень маленькие, видные только под микроскопом, яйца паразитов в рот. Давать малышам немощные овощи и ягоды, даже из своего сада и огорода, нельзя.

Родители должны знать: профилактика гельминтов из круглых червей состоит в повышении санитарно-гигиенической грамотности, охране почвы огорода и садов от загрязнения фекалиями, тщательном мытье сырых овощей, фруктов, ягод перед употреблением в пищу. Нельзя удобрять землю из сточных ям и туалетов.

Кроме того, играя в песочнице, ребенок проглатывает яйца собачьих аскарид, которые разносятся с током крови и застревают в глазу, мозгу, легких, т.е. не покидают организм ребенка. Впоследствии приходится лечение ребенка проводить в условиях стационара, к сожалению, выздоровление достигается с трудом.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

1. Полезен виноград для детей-малоежек. Кислоты, которые содержатся в нем, улучшают аппетит и пищеварение.

2. Для малышей выберите светлый виноград, чем он темнее, тем выше риск аллергии. Если ребенку еще нет двух лет, предлагайте ему ягоды без косточек и очищайте от шкурки. В этом возрасте пищеварительная система не всегда может усвоить их. А шкурка, приклеившаяся к стенке желудка, может стать причиной рвоты.

Виноград для непосед

Не отказывайте ребенку, когда он просит виноград. Ведь эта ягода одна из самых полезных.

3. Врачи рекомендуют давать виноград детям после инфекционных или вирусных заболеваний, потому, что он выводит токсины из организма.

4. В этих ягодах есть все микроэлементы и витамины, которые нужны для нормального

роста ребенка и формирования костей.

5. Виноград помогает при умственных нагрузках, поэтому очень полезен для школьников всех возрастов. По эффекту его можно сравнить с шоколадом.

P.S. У малышек до 1 года виноград вызывает брожение в кишечнике и может привести к коликам.



✓ Ребенок отстает в росте? Давайте ему ежедневно 200 г тертой моркови со сметаной.

✓ От беспокойного сна залейте по чайн. ложке сока укропа и меда 1 стаканом теплого молока. Давайте ребенку теплым по 1 чайн. ложке после еды. Напиток хранится в холодильнике сутки, а при комнатной температуре – полчаса.

✓ У малыша появились опрелости? Присыпьте их просеянной гречневой мукой.



Микробно-грибковая атака

Микробы и грибки находят приют в кариозных зубах, в кавернах миндалин и пазухах носа, выжидая удобного момента. И когда он настает, возбудители не медлят. Особенно кровожадны многочисленные стрептококки. Болезнь, которую вызвали эти микробы, протекает бурно, с гноем, изъязвлением и кровотечениями, оставляя после себя эрозии.

Грибки тоже коварные и тихие, действуют не торопясь, как приливы и отливы: то накроют с головой, то оставят в покое. При таком раскладе грибковая болячка может существовать годами. Обычные мази, используемые для лечения, ей нисколько не вредят. Они лишь усиливают ее «цветение».

Помимо недостатка витаминов, к появлению трещин может привести привычка облизывать губы. Небезопасно и наличие во рту посторонних предметов вроде соски-пустышки у детей и сигарет у взрослых. К заедам приводят не ставшие «родными» зубные протезы и неправильный прикус.

Поддержите иммунитет

Прежде чем мазать надоевшие трещины «проверенными» средствами сомнительного состава и качества, неплохо бы выяснить, что послужило причиной появления трещин. При стрептококковой инфекции спасут мази

Заеды - нередкие «гости» на губах. Ранки то затягиваются, то образуются вновь, болят и кровоточат. И даже самые проверенные средства оказываются бесполезными, ведь причина этой напасти спрятана внутри.

Трещины на губах

«Ируксол» и «Левомеколь». Первая очищает, уменьшая воспаление и размягчая корочки, вторая вступает в борьбу с микробом. Борьбаться с грибами помогут «Нистатин» и «Леворин».

Появление заед говорит о том, что пришло время пополнить организм витаминами А, В и С. Нужно налегать на красно-оранжевые овощи и фрукты, овсянку, сол-од, пророщенное зерно и зелень, от души политую растительным маслом. Забыть на время страшилки про холестерин и налегать на сыр, сметану, творог, яйца, рыбу и мясо, баловать себя морепродуктами и салатом из водорослей. Конфеты и пирожные надо заменить фруктовым киселем, желе и соками, отказаться от больших доз кофе, отдав предпочтение натуральному чаю, например, каркаде.

К заедам приводят не ставшие «родными» зубные протезы и неправильный прикус, сигарета во рту у взрослого и соска-пустышка у ребенка.

необходимо восстановить баланс при помощи биопрепаратов, которые назначит врач. Заодно, проверьте содержание сахара и железа в крови. Повышение первого и снижение второго делают губы беззащитными.

Губы высыхают от мороза и ветра, сухая слизистая становится ломкой и шелушится, покрываясь микротравмами. Чтобы избежать повреждений, надо раз в неделю делать пилинг для губ. Для этого 1 ст. ложку овсяных хлопьев измельчите в кофемолке, добавьте 2 ст. ложки творога и 1 чайн. ложку оливкового масла. Этой смесью массируйте губы 1-2 минуты,

после чего на очищенную слизистую нанесите питательную маску. Приготовить ее несложно: в чайную ложку оливкового масла добавьте 5 капель витамина А и 10 капель лимонного сока. Все перемешайте и при помощи тампона толстым слоем нанесите на губы. Через 15 минут остатки смеси промокните сухой салфеткой. Если растительное масло заменить сливочным, получится густой крем. Его можно использовать для питания и массажа, нанося на губы легким похлопыванием подушечками пальцев. Размазывать крем нельзя, так как в этом случае, слизистая растягивается и становится более уязвимой для травм.

З. Алехина, терапевт, врач высшей категории.

Заеды нужно лечить

Первым делом посетите стоматолога, чтобы вылечить все зубы и убрать зубной камень. Тщательно соблюдайте ежедневную гигиену полости рта, используя лечебные пасты с травами (не увлекайтесь фторированной - избыток этого элемента в организме еще хуже, чем его недостаток).

Сдайте анализ кала на дисбактериоз. Часто заеды возникают при нарушении равновесия между колониями кишечных микроорганизмов. Если такое выявится,

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ АРАХНОИДИТ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Мне 30 лет. Пять лет назад поставили диагноз церебральный арахноидит головного мозга. Мне трудно двигать глазами, мучает внутричерепное давление, быстро устаю от физических нагрузок. Ходила на физиопроцедуры, принимала препараты, которые назначил врач («Пирацетам», «Актовегин», «Церебролизин»), лечилась народными средствами. Расскажите, пожалуйста, об этой болезни и можно ли от нее излечиться?

М. Соболевская.

Арахноидит - это воспаление мягких оболочек головного или спинного мозга. Основными причинами заболевания являются грипп, менингит и другие вирусные инфекции, хронический тонзиллит, риносинусит, отит, черепно-мозговая травма, особенно повторная. Сам по себе

арахноидит не страшен, но опасны осложнения, которые он вызывает.

Воспаление мозговых оболочек приводит к нарушению циркуляции спинномозговой жидкости (ликвор), окружающей головной мозг. Ликвор служит питательным раствором для мозга.

Появление арахноидальных спаек нарушает циркуляцию жидкости, повышает внутричерепное давление, провоцирует сильные головные боли, которые нередко сопровождаются тошнотой, рвотой. К сожалению, нет какого-то уникального средства для лечения таких спаек, лечение всегда сложное и комплексное и направлено на уменьшение общего объема жидкости в мозговых тканях и в организме в целом, на улучшение мозгового кровотока. При арахноидите проводят физиопроцедуры: массаж шейно-воротниковой зоны, магнитотерапию.

ОНЕМЕЛ ПАЛЕЦ НА ПРАВОЙ НОГЕ

Мне 28 лет. Онемел большой палец на правой ноге. Насколько это серьезно и что можно сделать, чтобы палец снова стал нормальным?

Людмила.

Онемение большого пальца ноги может быть проявлением остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Вам необходим тщательный осмотр у невролога. Выявить степень изменения в позвонках поможет МРТ пояснично-крестцового отдела позвоночника. Для улучшения состояния носите удобную обувь, делайте лечебную физкультуру, плавайте, принимайте физиопроцедуры.

В КРОВИ УПАЛ ГЕМОГЛОБИН

Дефицит железа приводит к повышенной утомляемости. Человек плохо переносит физические и умственные нагрузки, ухудшается состояние волос и ногтей.

Железо не усваивается

Слышала, что некоторые продукты мешают усвоению железа. А у меня и так гемоглобин на нижней границе нормы. От каких продуктов мне лучше отказаться?

Ю. Некрасова.

Препятствует всасыванию железа цельное молоко и другие продукты, богатые кальцием. При дефиците железа и анемии нежелательно употреблять в больших количествах соевые продукты, пшеничные отруби и коричневый рис. Манную кашу лучше заменить гречневой или овсяной. Ограничьте употребление кофе и чая. Содержащиеся в них дубильные вещества образуют с железом нерастворимые соединения. В остальном ограничений нет.

При анемии ешьте меньше соевых продуктов, пшеничных отрубей и коричневого риса. Манную кашу замените гречневой или овсяной.

сле получения результатов посоветуйтесь с доктором о медикаментах и диете. При нестерпимом желании съесть мел лучше рассасывать любую таблетку, предназначенную для обогащения организма кальцием.

Ее вкус очень похож на мел. Только не принимайте одновременно таблетки, содержащие кальций, с препаратами железа. Эти два минерала мешают усвоению друг друга.

Гемоглобин опять упадет?

Хочу похудеть, но у меня есть склонность к анемии. Боюсь, после диеты гемоглобин упадет...

И. Рудина.

Надо по максимуму исключить из рациона сахар и жиры. Откажитесь от сладостей, сметаны, сливочного масла, жирного мяса гуся и утки, сыра. Ограничьте растительное масло до 1 столовой ложки в день. Старайтесь вообще не есть жареных блюд. Многие худеющие начинают употреблять обезжиренные молочные продукты и блюда из круп. Это не ваш вариант. При анемии налегайте на постное мясо, фрукты и овощи.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

Хочется мела

Последний раз такое было во время беременности. С тех пор прошло 4 года, а желание пожевать мел снова появилось. Почему?

Л. Черникова.

Если женщину одолевает желание есть мел или глину, нужно проверить гемоглобин в крови. По-

❁ **Повысилось давление? Залейте стаканом кипятка 2-3 клубники и выпейте остывший компот в 4 приема.**

❁ **При отечности ешьте как можно больше кабачков – они налаживают работу почек и способствуют выведению лишней жидкости.**

1 Жирная рыба: лососевые породы, семга, сардина, селедка. По мнению некоторых диетологов, идеальный завтрак для школьника - бутерброд из хлеба грубого помола с небольшим количеством сливочного масла и рыбной икрой.

2 Орехи, семечки еще один источник полезных ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6. Больше всего их в миндале, кедровых и грецких орехах.

3 Каши из цельных круп: бурого риса, пшена,

Продукты для умниц и умников

ячменя (ячневая и перловая крупа), кукурузы и гречки. Особенно полезной считается овсянка.

4 Бобовые. В красной фасоли и чечевице много растительной клетчатки и калия. Бобы содержат несколько видов флавоноидов - веществ, полезных для работы головного мозга.

5 Ягоды богаты антиоксидантами и витаминами. В них также есть

магний, калий, витамины С, Р, глюкоза и много полезной клетчатки.

6 Брокколи - лидер по содержанию полезных микроэлементов. Эта капуста содержит так много антиоксидантов и полезных веществ, что ее считают лучшим продуктом для укрепления стенок сосудов и улучшения кровообращения. К тому же, брокколи нейтрализует канцерогены, попадающие в организм.

7 Шоколад или какао.

Если у ребенка нет аллергии, то приучайте его к горьким сортам шоколада с высоким содержанием какао. А чашка какао подарит максимум энергии и хорошего настроения.

8 Яблоки улучшают защитные силы организма. Содержащийся в них фосфор улучшает состояние нервной системы и работу мозга.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Рецепты народной медицины

Целебное масло от простуды

Смешайте 200 г сливочного масла, цедру и сок одного лимона и мелко нарезанную зелень петрушки (примерно 30 г). Принимайте ежедневно во время завтрака по 1 чайн. ложке. Можно намазать на хлеб - получится лечебный бутерброд. Или 200 г сливочного масла смешайте с натертым чесноком (5 зубчиков) - лечебное масло готово.

Сироп из сельдерея выведет песок из почек

Мелко нарежьте 1 кг свежей петрушки с корнями и 2 крупных стебля сельдерея. Добавьте 1 кг меда и 1 л воды, доведите до кипения на малом огне и оставьте настаиваться 3 дня. Затем добавьте еще 1 л воды и снова доведите до кипения. Процедите и принимайте сироп по 3 ст. ложки перед каждым приемом пищи. Рецепт противопоказан при камнях в почках.



Картофельный компресс от миозита

Отварите 3-5 картофелин в кожуре, разомните. Сложите в 2 слоя марлю и размажьте по ней картофель. Приложите к больному месту и завяжите шерстяным шарфом. По мере остывания слою марли убирайте. Когда картофель совсем остынет, повязку снимите, а больное место разотрите одеколоном или водкой и снова замотайте шарфом. Такое прогревание делайте на ночь несколько вечеров подряд.

Настойка из корешков излечила больные суставы

Расскажу, как вылечила коленные суставы. Засыпала в 3-литровую банку 200 г сухих корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана (лапчатки прямостоячей), залила доверху водкой. Настаивала 3 недели в темном месте, процедила и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц (на курс - 1 л настойки). После этого сделала на 1 месяц перерыв и повторила курс (всего пропила 3 курса). Настойкой растирала и больные суставы. Улучшение наступило уже после 1-го курса, но я набралась терпения и пролечилась 3 курса. А чтобы болезнь не прогрессировала, каждый год в холодное время года для профилактики прохожу хотя бы 2 курса.

И. Смольченко.

Колено опухло, ходить было больно...

Мази не помогали. Решил попробовать средства народной медицины и начал делать на ночь компрессы с настойкой конского каштана. Готовил ее так: плоды каштанов разрезал на 4 части, наполнил ими литровую банку до плечиков и заливал водкой на палец выше каштанов. Закрывал крышкой и настаивал 21 день в темном месте при комнатной температуре. Перед сном смачивал в настое салфетку, прикладывал к суставу и обматывал. Мне хватило трех ночей. Правда, в первую ночь уснуть смог только под утро. Появилось сильное жжение, думал, что получил ожог, но когда приподнял компресс, кожа под ним была бледно-розовой.

М. Королев.

Как сидеть, стоять, лежать...

Пояснично-крестцовый остеохондроз дает не только боль в пояснице, но может проявляться и мышечным напряжением, болью в нижних конечностях и нарушением чувствительности.

3 апомним несколько простых, но необходимых правил, предотвращающих обострения остеохондроза.

1. ПРАВИЛЬНО СИДИТЕ:

- ☛ старайтесь менять положение тела примерно каждые 15 минут;
- ☛ сидите, прочно опираясь спиной на спинку стула;
- ☛ по возможности сидите прямо, не наклоняясь вперед;
- ☛ отрегулируйте по собственному росту высоту стола и стула на работе и дома;
- ☛ делайте ежечасные перерывы в работе.

2. ПРАВИЛЬНО СТОЙТЕ:

- ☛ стойте всегда прямо - только так происходит равномерная нагрузка на позвоночник;
- ☛ меняйте позу каждые 10 минут;
- ☛ по очереди опирайтесь на каждую ногу, чтобы попеременно менять распределение массы тела.

3. ПРАВИЛЬНО ЛЕЖИТЕ:

- ☛ спите на упругом и жестком ложе, лучше на ортопедическом матрасе;

☛ если привыкли спать на животе, старайтесь подкладывать под него небольшую подушку;

☛ если спите на боку, лучше положить одну ногу на другую, а руку - под голову или согнуть ноги под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, а между коленями положить небольшую подушку;

☛ положите под колени подушку-валик, если привыкли спать на спине.

4. ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАЙТЕ И ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ТЯЖЕСТИ:

☛ не поднимайте груз более 3-5 кг, пользуйтесь тележкой;

☛ тяжелую ношу, по возможности, разделите на 2 части;

☛ поднимая что-то тяжелое, сгибайте ноги, а не спину;

☛ груз держите как можно ближе к себе;

☛ поднимая что-то тяжелое, старайтесь избегать резких поворотов туловища;

☛ если нужно нести что-то тяжелое на длительные расстояния, груз лучше положить в рюкзак, а его - на спину.

*Д. Конев, невролог,
врач высшей категории.*

✓ Если внезапно возникла проблема в грудном отделе позвоночника, появляются боли в груди. Их часто пугают с болью в сердце.

✓ Если поражен шейный отдел позвоночника, то боль может сопровождаться напряжением мышц, ограничением движений в шее и плечевых суставах.

БЕЗ ПРЯНЫХ ТРАВ НЕ ОБОЙТИСЬ

Бasilik, заваренный как чай, помогает при простудных заболеваниях. Это растение - природный антибиотик.

Розмарин. При гипотонии достаточно пожевать веточку розмарина, и давление стабилизируется.

Тимьян, он же чабрец, придает бодрость и жизненную энергию. Добавляйте эту пряную травку в чай, выпечку, мясные блюда.

Мята перечная помогает избавиться от син-

Свежая пряная зелень - источник витаминов и минералов.

дрома раздраженного кишечника. Мятный чай полезен при неврозах, бессоннице.

Душица (орегано) уменьшает газообразование в кишечнике, увеличивает выработку желчи. Польза этой травки при гинекологических недугах настолько велика, что ее называют материйкой. Эффективна при нарушениях гормонального фона, помогает пере-

носить неприятные проявления предменструального синдрома.

Укроп регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Недаром укропную водичку дают младенцам при коликах. А еще укроп способствует похудению.

Петрушка богата нужными сердечной мышце калием

и марганцем. Благодаря легким мочегонным свойствам, предотвращает отеки и борется с лишним весом.

Сельдерей полезен для женского организма, так как нормализует работу яичников и других эндокринных желез. Зелень сельдерея особенно эффективна при очищающих диетах.

Тархун. Если у вас бессонница или плохое настроение, поужуйте эту пряность - и хандру как рукой снимет.



Опасная крайность									“Подросшая” баранка	“Встреча” углерода с элементом	Полный провал операции				
Объект интереса энтомолога	1 	Налет, что “ест” железо		“Класс” в детском саду		Большая гребная шлюпка				Пьер-французский физик	Лагерь комбайнеров				
						Прорицатель воли божества									
	Придумал деда Шукаря	Мишка, учивший Маугли		Сэр, когда-то выступавший в “Битлз”					Скульптура верхней части тела						
				Взаимное “стачивание” характеров											
	Липкая лента для упаковки	Сын библейского Авраама							Селин, спевшая в “Титанике”						
				Рисунок внутренних приемника	Бревно, рушащее стену крепости		Оружие-бельгиец	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Зима. На остановке стоит задубевший мужик. Зуб на зуб... Руки в брюки... Подходит к нему мальчонка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дядь, который час? - Летом, мальчик, все летом. <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Ты где был? Я весь день звонил тебе на сотовый, а он все “вне зоны доступа”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - А... Я просто телефон ношу завернутым в фольгу, чтобы он своим излучением мне на мозг не действовал! - Мда... Ну, что сказать... Поздно ты стал телефон в фольгу заворачивать. <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Приходит домой муж пьяный. Жена на кухне моет посуду. Муж кулаком по столу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кто в доме хозяин? Жена сковородкой по башке. Вырубился. Лежит на полу. Заходит соседка: - А что у тебя мужик посреди кухни лежит? - Хозяин! Где хочет там и лежит. 							
	Эмиль и Игорь – фокусники														
	Тип, кичащийся сам собой	Ребенок, любящий проказы	Хлеб, похожий на косу												
	Зефир, борей или сирокко					Простор до горизонта									
	Лев – советский поэт-песенник		Гостья в доме трех медведей												
Широкая рубаха рабочего	Подельник Труса и Балбеса	Сидел за решеткой в темнице сырой					Красавчик с русыми волосами					Пристань, родная для Шишкина			
	Львиная сторона свитера	Минута безмолвия перед грозой	Не было ни гроша, да вдруг ...	Книга совершенного намаза	Цитрус, заставляющий скривиться										Тяжелое семейное событие
	Луб, что надрали на лапти												Имя актера Борова	Федорова – тезка Грищук	
			Роль Бандераса в маске	Обман, что возможен на рынке											Сезон звериных “свадеб”
	2 								2						
			1			Спец по полевым культурам									
Ирина – королева льда									Причина перевязки						



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ- АКТРИСА, ВЕДУЩАЯ, БИЗНЕС-ЛЕДИ

Договориться с Юлией Высоцкой об интервью непросто. Она и раньше была хронически занята, но теперь, после премьеры фильма “Рай” с ней в главной роли, Юлия, просто, нарасхват. К съемкам передач на телевидении, ресторанному бизнесу, работе в Театре имени Моссовета и руководству кулинарными студиями добавилась необходимость вести светскую жизнь. Давать интервью, блистать на красных дорожках и получать статуэтки на премиях глянцевого журналов. Помогает способность к организации - еще один талант Высоцкой.

Юлия, те, кто видел “Рай” на закрытых показах, расходятся во мнении, про что он в первую очередь: одни пишут, что “про войну”, другие, что про “трагедию холокоста”, третьи, что “про любовь между мужчиной и женщиной”. О чем картина, на ваш взгляд?

- Безусловно, в фильме есть и тема холокоста, и тема Второй мировой войны, и тема любви. Но этот фильм, в первую очередь, о добре и зле. О том, что часто зло привлекает, а человек, во имя, как ему кажется, добра может причинить зло. Для добра нужно усилие, зло растет само. А еще, это фильм о любви – любви мужчины к женщине, любви к чужим детям, любви к

жизни. Там нет страшных сцен и страданий, фильм для тех, кто любит думать, будоражить свой внутренний мир эмоционально и интеллектуально.

- Картина уже получила “Серебряного льва” на Венецианском кинофестивале в этом году (“Лучшая режиссерская работа”), теперь попала в шорт-лист премии “Оскар-2017” и номинирована на “Золотой глобус”. Насколько важно для вас признание Американской киноакадемии?

- Любая награда важна, но я не думаю, что от того, что фильм номинирован, его посмотрит больше людей. Мне кажется, “Оскар” - символическая история. Кто-то из вы-

дающихся американских актеров сказал, что худшим годом в его жизни стал год, когда он получил “Оскар”. Потому, что потом пришлось соответствовать чьим-то ожиданиям, искать верные пути и в самом себе, и в профессии. Так что, бог с ним, получим статуэтку - хорошо, нет - тоже нормально.

- Вы тщательно готовитесь к выходу на красную дорожку на такого рода мероприятиях? Заранее продумываете образ, выбираете платье?

- У меня не бывает истерики по таким поводам. (Смеется.) За день до Венецианского кинофестиваля буквально на мне сметали платье. Все успели, несмотря на сжатые сроки. Платье для премии Glamour я увидела вообще за час до церемонии.

- Не трудно работать с мужем-режиссером?

- Андрей Сергеевич, во-первых, просто очень хороший человек, с ним очень легко работать и жить тоже. Жить — бывает по-разному, а что касается работы, его все обожают на площадке, а он обожает всех. Такая атмосфера любви, я говорю безо всякого пафоса. Там нет никакого сюсюканья, просто, для него настолько важно, что он делает, что я знаю про себя, что я рядом с ним другой человек. Я даже вижу это на своих друзьях: когда его нет, они по-другому разговаривают. Все становится лучше, он действительно пробуждает в людях все хорошее. Ему интересно раскрыть человека. Перед спектаклем он нам всегда говорит: „Я надеюсь, что у вас сегодня произойдет встреча с вашей индивидуальностью“. Я думаю, что ему самому интересно, потому, что он настоящий творец.

- Этот год стал важным не только для вашей актерской карьеры – значимые события происходят и в других областях вашей жизни. Исполняется 5 лет проекту “Кулинарные студии Юлии Высоцкой”, год назад вы открыли винный бар в Москве и “Мастерские кухонной мебели “Едим дома!” Вы запустили новый бизнес в период крайне нестабильной экономической обстановки в стране. Как справляетесь?

- Все идет в рабочем режиме. И бывает по-разному. Иногда – на грани выживания, иногда – все хорошо. Я достаточно авантюрный человек, не из тех, кто сто раз отмеряет, прежде чем что-то сделать. Меня несложно втянуть в проект, если мне нравится идея. Но не все идеи выживают, и это нормально - не бывает такого, чтобы каждый проект был удачным.

- Какое самое необычное блюдо вы пробовали в жизни?

- Ну, я, конечно, ела всяких там крокодилов-сверчков, но если честно, это не то, что меня впечатляет. Я ценю в еде другое. Для меня эксклюзив - в труде, мне нравится произведение. Когда паста сварена поваром так, как никто другой не умеет, или когда это такой круасан, вкуснее которого нет.

- Недавно вы выпустили книгу «Сладкие подарки своими руками». Расскажите о ней.

- Я очень люблю кулинарные книжки! Новая книга и сама станет хорошим и полезным презентом, и позволит сделать полезные подарки близким своими руками, что вдвойне ценно. Вы можете купить красивую жестяную или керамическую банку, например, и положить в нее собственноручно приготовленные шоколадные трюфели. Это и тепло, и трогательно, и оригинально.

БИОГРАФИЯ

Юлия появилась на свет в городе Новочеркасске. В её роду есть донские казаки. Она была маленькой, когда родители расстались. Мама снова вышла замуж. Отчим был военным. У Юлии появилась младшая сестра Инна. Из-за профессии отчима семья часто переезжала. Они успели пожить в Грузии, Армении, Азербайджане. В общей сложности, Высоцкая семь раз меняла школу. Ещё в детстве она решила, что будет следователем или актрисой. Школу Юля заканчивала в Баку. Её мама была уверена, что в Москве дочь поступить точно не сможет, так как у них не было никакого блата, поэтому она предложила дочери ехать в Минск.

Отправившись после школы на вступительные экзамены в театральный, она решила, что если её не примут, то сделает попытку поступить в юридический ВУЗ. Тем не

менее, Высоцкую приняли с первого раза. Она начала учиться в Белорусской государственной академии искусств. В 1995-ом году девушка получила диплом об окончании.

Впервые Юля сыграла в кино в драме, снимавшейся в Белоруссии. Её название - «Пойти и не вернуться». Через год она пришла на телевидение и на протяжении двух лет трудилась в качестве ведущей популярного шоу «Бездельник». После окончания академии актриса устроилась по специальности в Белорусский национальный театр.

Находясь на кинофестивале «Кинотавр», Юлия познакомилась, а вскоре вышла замуж за режиссера Андрея Кончаловского. В 2002-ом году она снялась в главной роли в фильме своего мужа. Его название - «Дом Дураков». Юле досталась роль пациентки психиатрической больницы по имени Жанна. Образ был непростым. Чтобы войти в роль и достоверно сыграть, на протяжении месяца Высоцкая дни напролёт находилась в психиатрической клинике, где наблюдала за душевнобольными. Всё это не прошло даром, роль оказалась замечательно сыгранной. Фестиваль «Женщина в кино» отметил работу актрисы «Серебряной подковой». Этот приз был ей вручен за «самую отчаянную роль».

В 2003-ем году Юлия вновь появилась в картине Кончаловского. Она называлась «Лев зимой». На съёмках этой исторической драмы вместе с Юлией снимался Патрик Стюарт, Гленн Клоуз и другие знаменитые зарубежные актёры. В 2005-ом году Высоцкая сыграла роль Веры в «Солдатском декамероне». Через год она появилась в фильме «Первое правило королевы», где сыграла Инну Селиверстову. Главная роль в кинокартине «Гля-



нец» была сыграна Высоцкой просто замечательно.

Не оставила актриса и театральную сцену. С её участием шли спектакли в театре Моссовета - это три чеховских постановки. Она играла в «Мисс Жюли». Спектакль был поставлен в Театре на Малой Бронной.

Начиная с 2003-го года, на канале НТВ Юлия начала вести шоу «Едим дома». В 2009-ом на том же канале она стала телеведущей кулинарной программы под названием «Завтрак с Юлией Высоцкой». В том же году Высоцкая заняла должность главного редактора в журнале «Хлеб-Соль». Параллельно с участием в кулинарных программах, Высоцкая издала несколько книг о приготовлении пищи, о продуктах и о здоровом питании. На её счету около двадцати шести книг. Кроме того, Юля открыла ресторан, который находится в Москве и называется «Ёрник». Известно об открытии Кулинарной Студии «Julia Vysotskaya».

В 1999-ом в семье Кончаловских появилась дочь Мария, а в 2003-ем - сын Пётр. Супруги и их двое детей имеют французское гражданство. Они живут в Тоскане в собственном доме. Высоцкая немало времени проводит в Москве, так как много снимается в телепрограммах. После рождения сына она окончила Академию драматического и театрального искусства в Англии.





Как попросить о помощи И НЕ ПОЛУЧИТЬ ОТКАЗ?

Даже самые сильные и независимые женщины иногда сталкиваются с задачами, на которые не хватает сил, времени, денег или знаний. Но и в такой ситуации многие из них не решаются просить о помощи, потому, что боятся отказа.

Психологи из Колумбийского университета утверждают, что людям свойственно недооценивать готовность окружающих прийти им на помощь. Ученые провели эксперимент: они попросили студентов гулять по кампусу и просить случайных прохожих о помощи - одолжить мобильный телефон, чтобы сделать важный звонок, проводить до здания спортзала и прочее, в том же духе. Задача считалась выполненной, когда определенное количество человек соглашались помочь участнику эксперимента. Перед началом психологи попросили студентов оценить, сколько прохожих им придется попросить о помощи, чтобы выполнить задачу. Оказалось, что участники эксперимента недооценили готовность окружающих помочь на 50%. Вспоминайте об этом, когда страх отказа в очередной раз мешает вам попросить о помощи.

ПОМОГАЙТЕ САМИ

Ваши друзья и знакомые гораздо охотнее придут к вам на помощь, если у вас будет репутация человека, который сам никогда не оставит ближнего в беде. Поэтому, если к вам обращаются с просьбой и у вас есть время и возможность, чтобы помочь человеку, не отказывайтесь. Делайте это с радостью и позитивным настроением, и ваши

добрые дела обязательно к вам вернуться. Сегодня вы одолжили подруге деньги до получки, а завтра она в лепешку расшибется, чтобы найти для вашей мамы хорошего специалиста по суставам.

Нам свойственно мерить других людей по себе, поэтому наша собственная готовность прийти на помощь дает важный психологический эффект: если мы сами помогаем окружающим, то подсознательно уверены, что и другие люди привыкли поступать так же.

ФОРМУЛИРУЙТЕ ЧЕТКО И ЯСНО

Предположим, вы разговариваете с приятелем и, как бы между делом, роняете фразу: «На следующей неделе я переезжаю на новую квартиру, а грузчики дерут за свои услуги бешеные деньги», - а потом многозначительно замолкаете в надежде, что приятель сам обо всем догадается. Догадается о чем? Вам нужно одолжить деньги? Предложить себя в качестве грузчика? Вам хочется «на ручки» и чтобы вас пожалели? Или вы просто желаете поговорить о перспективах малого бизнеса в нашей стране? Окружающие не обязаны читать ваши мысли, поэтому, свою просьбу нужно формулировать максимально просто и четко: «В следующую вторник я переезжаю, ты не мог бы перевезти на своей машине ко-

робки с книгами?» При этом, старайтесь реалистично оценивать возможности окружающих. Если приятель недавно сорвал спину и до сих пор ходит к мануальщику, то тяжелые коробки лучше оставить профессиональным грузчикам.

НЕ МАНИПУЛИРУЙТЕ

Не пытайтесь загнать человека в угол так, чтобы у него не осталось шанса сказать «нет». Можно, конечно, разыграть мизансцену в духе «я такая бедная и несчастная, и только подлый, низкий, презренный человек сможет отказать мне в помощи» и, манипулируя чувством вины, вынудить человека согласиться выполнить вашу просьбу. Вот только не нужно потом удивляться, если ваш приятель перестанет отвечать на звонки и начнет обходить ваш дом за три версты. Любые манипуляции - с использованием чувства вины, страха, любви, гордости, жалости, неуверенности в себе, - может быть, и помогут вам добиться желаемого, но, в то же время, разрушат отношения.

НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ

Будьте готовы к отказу, не воспринимайте его как конец света. Если человек говорит: «Извини, но сейчас у меня не получится помочь тебе, слишком много дел навалилось», не нужно додумывать за него. «Не могу сейчас помочь» - это не то же самое, что «мне нет дела до твоих проблем, тебя и твоей жизни». Само собой, если человек «не смог» помочь раз, второй, третий, ...цатый, тогда можно делать далеко идущие выводы.

БЛАГОДАРИТЕ

Помните, как в детстве мама учила вас говорить спасибо? Самое время применить на практике ее уроки. Не экономьте на словах, комплиментах и знаках признательности! «Спасибо, что помог мне перевезти вещи», - тоже, конечно, неплохой вариант. Но еще лучше будет звучать что-нибудь в духе: «Огромное тебе спасибо! Что бы я без тебя делала?! Какие же у меня, все-таки, классные и отзывчивые друзья! Как только распакую кухонную утварь, испеку для тебя твой любимый «наполеон». Чувствуете разницу?

На заметку

Даже если вы очень хотите услышать положительный ответ на свою просьбу, всегда давайте собеседнику возможность сказать «нет». Не будьте слишком настойчивы, чтобы не прослыть человеком, который «держит за горло железной хваткой».

Любая семья скажет: в браке кризисы бывают часто. У одних они наступают через три года, у вторых через пять лет, у третьих через десять. Но для всех становится неожиданностью, когда люди решают развестись после тридцати и более лет брака...

ПРОЕКТЫ ЗАВЕРШЕНЫ

Если рассматривать семью как минимальную ячейку общества, можно увидеть, что каждая пара занимается, условно говоря, проектной деятельностью. Рождение и воспитание детей - самый длительный проект. Он сворачивается тогда, когда дети поставлены на ноги, получили образование и начали зарабатывать свои первые деньги. Второй проект - это финансовое благополучие семьи. Обычно, к пенсионному возрасту у людей уже есть дача, квартира, куплена еще одна для кого-то из детей. Третий проект - карьера. Как правило, ее делает один из членов семьи, чаще всего мужчина, а женщина «прикрывает» тылы. Она тоже может работать, но главное ее дело - дети, семейный очаг, поддержка мужа. Когда люди трудятся над проектами, им некогда думать о вибрациях своей души, о том, что их держит вместе. А если они и задумываются об этом, то, как правило, не решаются разорвать это «стабильно работающее предприятие».

После долгих лет совместной жизни мысль о разводе, казалось бы, накрывает супругов неожиданно. Но если начать разбираться, то понимаешь: совместные проекты завершены. Дети выросли и выпорхнули из гнезда. Имущества достаточно для того, чтобы спокойно его поделить и разойтись по разным углам. Часто в этом возрасте у людей уходят из жизни родители, оставляя в наследство дополнительное жилье. Проект «карьерера» тоже завершён. Человек либо добился стабильно высокого уровня, где его дело уже приносит доход без ежедневной каторжной работы, либо вышел на пенсию, накопив какой-то капитал, и готов заняться тем, о чем всю жизнь втайне мечтал.

Вот тут-то и всплывает коварная мысль: «А зачем я живу? На что потрачу свои последние годы вполне еще бодрой и свободной жизни? Готов ли я каждый день проводить время с этим человеком, с которым уже ничего не связывает?»

ЖЕЛАНИЕ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

У мужчин в этом возрасте, который еще называют «бес в ребро», возникает страх утраты своей мужской силы. Времени становится много, силы еще есть, но мало огня. Кстати, у женщин тоже бывают подобные эмоциональные кульбиты.



Не бойтесь развода - лучше сделайте все, чтобы его предотвратить.

ОНИ ЖИЛИ ДОЛГО И... РАЗВЕЛИСЬ

После долгих лет совместной жизни супруги уже планируют предстоящую пенсию, наслаждаются свободой от трудовых подвигов. И вдруг - кризис! На какие подводные камни натывается брак в этот период?

Взрослый человек начинает тосковать по своей молодости и вдруг встречает другого человека, как правило, намного моложе, с которым он как бы снова проживает свою юность. А если люди еще и психологически совпадают, то зачастую рождается ощущение, что вот он - тот единственный, предназначенный судьбой партнер, которого я искал всю жизнь. Молодость, как известно, заразительна. Молодой человек рядом окрыляет и дает ощущение собственного «бессмертия». План совместного старения на грядках отменяется!

Ситуацию обостряет еще и то, что часто в зрелом возрасте поиски смыслов у мужчин и женщин протекают в совершенно разных плоскостях. Для мужчин значимыми становятся его достижения, связи, символы успеха и состоятельности. Для женщин - духовные поиски. Они начинают увлекаться различными психологическими практиками, правильным мышлением, здоровым образом жизни, йогой, пилатесом, тренингами личностного роста и т.д. Если супруги не обсуждают свои открытия друг с другом, они, по сути, начинают жить двумя параллельными жизнями.

НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО!

Однако, далеко не всегда завершение основных «проектов» семьи - это приговор для нее. Во-первых, количество проектов никто не ограничивает, можно создавать и успеш-

но реализовывать новые. Светлана рассказывает: «После 28 лет брака едва не распалась моя семья. У мужа на стороне появилась молодая любовница, которая готова была родить ему ребенка. Все его мысли и деньги уходили туда. Наши совместные дети давно выросли, обзавелись семьями. И вдруг выясняется, что у старшего сына жена начала увлекаться наркотиками. Сын работал вахтовым методом, по три-шесть месяцев в году бывал в длительных командировках. А на руках у нестабильной женщины оставались годовальные двойняшки, которых она бросала на сутки голодными и уходила в загул. Так у нас с мужем появился новый «проект» - спасти и поднять на ноги внуков. Мы их усыновили и приняли в семью как собственных. Брак стабилизировался. Прошло еще 10 лет, речи о разводе нет».

Не только «проекты» способны удержать семью от развала. Если у людей остались совместные удовольствия (увлечения, спорт, секс, походы, дача), то это крепкий фундамент для будущего. Кроме того, важен совместный рост мужчины и женщины. Если оба не стоят на месте: читают, познают мир, обмениваются впечатлениями, вырастают над собой вчерашними, набираются мудрости и обмениваются опытом, то у семьи появляется еще одно ребро жесткости. Именно благодаря этим «крепёжным элементам» пара может пройти через все возрастные кризисы.

История любви



ДЖОН ЛЕННОН И ЙОКО ОНО

Они познакомились на выставке. В комнате с белыми стенами стояла лестница, а к потолку была подвешена лупа. Поднявшись, зритель должен был взять лупу и навести ее на холст, который висел под самым потолком. На холсте было написано одно-единственное слово — «Да».

Джон Уинстон Леннон отнюдь не слыл гордостью школы «Кворри Бэнк». Учителя стонали все, как один — мальчишка был не только дерзким, агрессивным, неряшливым донельзя, но еще и очень ехидным. Никто не мог высмеять так, как мог это сделать Джон. Во время уроков он развлекал себя и одноклассников тем, что рисовал порнографические картинки, на переменах курил и стаскивал с девочек трусы. Дети из приличных семей его сторонились, но Джона это беспокоило мало. Разве могли подобные пустяки волновать мальчишку, который родился во время бомбежки Ливерпуля немецкой авиацией?

Легкое отношение к жизни, похоже, было унаследовано от папы с мамой. Его родители разошлись вскоре после рождения ребенка. Зачем они женились — так до сих пор никто и не знает. Джулия умуд-

рилась опоздать на собственную свадьбу, потому что по дороге к алтарю решила посмотреть кино. Спустя четыре года ее муж Альфред ушел в неизвестном направлении, предварительно, правда, тепло попрощавшись и обещав когда-нибудь вернуться.

Маленького Джона взяла на воспитание тетушка Мими. У них с дядей Джорджем не было детей. Поэтому цели у Мими Смит были самые, что ни на есть благородные — вырастить из мальчишки джентльмена. Но все пошло прахом — ее воспитанник был прирожденным бунтарем. Когда не помогали ни крики, ни угрозы, тетушка принималась плакать — и Джон брался за учебники. Но ненадолго. Мими никогда не одобряла его увлечения гитарой. «Гитара — это прекрасно. Но с ней ты никогда не заработаешь себе на кусок хлеба», — ворчала она. Потом, когда «Битлз» ста-

нут оглушительно популярными, Джон купит тете огромный особняк на побережье и украсит холл мраморной доской с этими самыми словами.

А пока он возглавляет известную в Ливерпуле банду хулиганов и с огромной радостью встречает возвращение мамы. Еще бы! Ее шуточки и выходки приводили в восторг всех друзей Джона. К примеру, Джулия преспокойно могла появиться с брюками на голове, соорудив из штанин подобие чалмы, и с самым невозмутимым видом прогуливаться по улице. Ее философия заключалась в двух словах — «наплюй и забудь», и с сыном у нее были прекрасные отношения. Когда Джону исполнилось 19 лет, Джулия погибла в ДТП — ее сбил автомобиль полицейского. Началась самостоятельная жизнь, которая не обещала ничего хорошего. Все, что Джону светило — это уличная банда, приют для бедных, тюрьма или психушка.

В жизни бывают такие счастливые повороты, о которых люди не смеют и мечтать. Что это? Подарок судьбы или заслуженная награда? Впрочем, унаследовав от матери ее жизненную философию, Джон вряд ли задавался подобными вопросами.

Когда ливерпульская четверка станет известными на весь мир «битлами», Джон Леннон, в своейственной ему манере, заявит о том, что «Битлз» популярнее, чем Иисус. В 23 года у него было все — мировая слава, миллионы, огромные особняки, в которых насчитывалось по сто комнат. Джона, Пола, Ринго и Джорджа наградят орденами Британской империи, и это станет причиной громкого скандала — десятки кавалеров ордена вернут свои награды правительству Великобритании, искренне не понимая, как можно удостоить такой высокой награды «отребье с окраин Ливерпуля». Премьер-министр Великобритании будет вынужден перенести свой визит в Соединенные Штаты — только потому, что он совпал с гастролями «Битлз», и на фоне всеобщей истерии мог пройти просто незамеченным.

Гастроли превратились в конвейер, приносящий им новые миллионы, их песни одна за другой становились хитами. Юные девушки бьются на концертах в экстазе, а Марк Дэвид Чэпмен, который спустя годы разрядит свой «кольт» в Джона, носит на груди значок «Я — Джон Леннон».

Впервые Джон женился, когда его подружка Синтия, девушка из приличной семьи, случайно забеременела. Она была хорошей любящей женой, которая никогда с

ним не спорила и покорно сносила все его выходки. Однако музыкант все чаще стал впадать в депрессию. Его раздражало абсолютно все, включая собственное творчество, а природный сарказм стал цинизмом. Из бунтарей «битлы» превращались в самых обыкновенных обывателей — вполне благополучных и таких же скучных. Джон затосковал. И тут в его жизни появилась Йоко.

Они познакомились в Лондоне на авангардистской выставке Йоко, пойти на которую Леннону посоветовал Пол Маккартни. На тот момент Йоко состояла во втором браке. Ее судьба складывалась достаточно необычно для японки — девочка с детства была своенравна и тверда, как камень. Вопреки воле родителей, она вышла замуж за талантливого, но нищего композитора, тоже японца. Его карьера не задалась, но благодаря ему Йоко познакомилась с нью-йоркскими художниками-авангардистами и решила, что должна посвятить себя именно этому виду искусства. Однако, все ее перформансы, хэппенинги и инсталляции вызывают у критиков только кривые усмешки. Йоко впадает в депрессию и неоднократно пытается свести счеты с жизнью. Но верный муж всегда оказывается рядом, чтобы спасти ее.

Йоко происходила из богатой и знатной семьи, которой вовсе не нужны были скандалы. Однако слухи о приключениях непокорной дочери дошли и до Японии. Йоко насильно возвращают на родину и помещают в психиатрическую клинику для лечения от депрессии. Именно там ее нашел Энтони Кокс, большой ценитель творчества молодой художницы. Он приехал, чтобы оказать поддержку. А уехал, увозя в Нью-Йорк жену. К выставкам Йоко появляется интерес. А вскоре у пары рождается дочка. Казалось, что жизнь наконец налаживается. И тут, как гром среди ясного неба — Джон.

Их первая встреча гораздо больше зацепила Йоко, чем Джона. Вернувшись домой к жене Синтии, он поделился с ней впечатлениями о вернисаже, назвав его «гребаной мутью». А вот Йоко поняла, что этот человек послан ей самой судьбой. И стала добиваться его внимания всеми возможными и невозможными средствами. Ее выходки были вполне в духе авангарда. Она часами могла просиживать у ворот дома Леннонов в Кенвуде, ища повод попасть внутрь. Она засыпала Джона письмами с угрозами и требованиями денег. Присылала на почтовых

открытках короткие, но глубоко-мысленные послания: «Я — облако», «Дыши и помни», «Смотри на огни до рассвета».

И, однажды, всерьез напугала бедную Синтию, прислав ей посылку. В коробке из-под гигиенических прокладок «Котекс» находилась разбитая чашка, перепачканная красной краской. Йоко, ничуть не смущаясь, могла часами говорить с Ленноном по телефону. У них нашлось много общих тем: социальная несправедливость, поиски художника и творческий кризис, войны.

Кроткая Синтия от всего этого впадала в ступор. А Джона сперва раздражало, потом — удивляло, а потом и заинтересовало. И настал день, когда он наконец понял, почему его так сильно влечет эта сумасшедшая японка. В ней была твердость и целеустремленность его любимой тетушки Мими и легкая придурь его мамы — дорогой и незабвенной Джулии, которая своими выходками могла дать фору любым авангардистам.

Йоко была старше Джона на семь лет. Но это не помешало ему решить, что начинающая художница нуждается в его крепком плече и дельных советах. Он был восхищен и околдован ею. Какая прямота



суждений и независимость от любых мнений! А как она занимается любовью! Летом 1968 года Джон и Йоко стали жить вместе. Свой медовый месяц они провели в Амстердаме, пригласив в свою спальню журналистов, с которыми охотно беседовали, не покидая постели.

Джон стал приводить свою подружку на репетиции, чем вызвал настоящую бурю протеста и негодования со стороны участников квартета. Женщины на репетициях — это было негласным табу, которое никто не нарушал. Такой неласковый прием до глубины души оскорбил Джона. В группе уже давно назревали разногласия, которые со

временем только усугубились, пока и вовсе не привели к распаду. Появление Йоко этот распад только ускорил.

Но им было хорошо вместе — настолько хорошо, что Джон не уставал повторять, что у них с Йоко одна душа на двоих. И даже при оформлении брака свое второе имя — Уинстон — он заменил на Оно. Их отношения, как отношения любой другой пары, испытывались на прочность. Но всякий раз Джон возвращался. Критики с горечью отмечали, что песни Джона год от года становятся все хуже, однако, его это не особенно волновало. Джон Леннон из бунтаря превращался в обычного благополучного человека — сытого и довольного жизнью. Он полюбил дом, обожал возиться с сыном Шоном. И однажды обругал журналистов, которые посмели ему заметить, что он находится под чрезмерным влиянием Йоко.

Марк Дэвид Чэпмен был бы ничем не примечательным человеком, если бы не его маниакальное стремление во всем походить на своего кумира — Джона Леннона, в котором, впрочем, он начинал разочаровываться. Чэпмен так же был женат на японке и жил фактически на ее содержании — без денег, без перспектив, без работы и к тому же страдал шизофренией.

Все, что у него было — это старые записи Джона. Настоящего Джона — бунтаря, хулигана, смельчака и романтика. Тот Джон, которого он видел сейчас, был предателем — сытым и гладким. Идол оказался липовым, а значит, его пора было свергнуть. Но прежде хотелось услышать ответ на свой вопрос: «Это правда, Джон? Ты сдался?».

8 декабря 1980 года Леннон, как обычно, вышел из дома. Его голова была забита предстоящими делами, и, погруженный в свои мысли, он не обратил внимания на человека, который сделал шаг ему навстречу. Убийца окликнул его по имени — и прогремел выстрел.

Жизнь Джона и Йоко была похожа на один большой хэппенинг: скандалы, ссоры, попытки свести счеты с жизнью, лечение в психиатрических клиниках, участие во всевозможных демонстрациях, проведение лежачих забастовок, борьба за права индейцев...

Были ли эти двое счастливы вместе? Видимо, да. Это и была любовь — настоящая, пусть и не вписывающаяся в рамки общепринятых стандартов и представлений. И потом, стандарты в любви — что может звучать нелепее?

ВЕРШИНА МАСТЕРСТВА

Интервью с самым известным парапсихологом нашей страны
Ольгой Александровной Бибилашвили (Рудой).

Многим эту удивительную женщину не надо представлять, но вот справка для тех, кто хотел бы узнать подробности о Ольге Александровне. Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – парапсихолог. Об Ольге Александровне было немало написано в периодике, с ее участием прошли передачи на телевидении и радио. Ольга Александровна является автором книги «Хранительница очага». Пациенты госпожи Ольги проживают во многих странах мира. И самое главное, Ольга Бибилашвили с Дмитрием Алексеевичем Бибилашвили создали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, являясь ее президентом и Вице-Президентом.

- Ольга Александровна, когда вы поняли, что вы не такая как все? Когда вы почувствовали в себе ваши выдающиеся экстрасенсорные способности?

- С детства мои знакомые стали замечать, что все мои прогнозы сбывались и по отношению к каким-то людям и к каким-то ситуациям. Так же, если вечером я не могла решить задачу по математике или физике, то решение могло прийти ко мне во сне. Утром я вставала и записывала правильный ответ. К тому же, моя школьная подруга также обладала экстрасенсорными способностями и вместе с ней мы уже в первом классе проводили спиритические сеансы и гадали на картах. Позже, в старших классах мы тренировались на наших учителях (простите дорогие учителя) и внушали им, мысленно, кого им вызвать к доске. Это у меня очень хорошо получалось. В нашем пионерско-комсомольском детстве занятие подобными вещами не приветствовалось, поэтому мы свои опыты держали в тайне – могло попасть и от директора школы и от комсомольских лидеров.

Далее был университет, где я познакомилась с такими же, как и я, экстрасенсами – на нашем курсе их было достаточно. А потом в НИИ, где я работала, меня называли Грузинской Вангой.

- Ольга Александровна, как давно вы стали помогать людям?

- Да вот, уже более двадцати пяти лет.

- Какой контингент людей обращаются к вам за помощью?

- Ко мне за помощью обращаются люди из всех слоев общества – крестьяне, педагоги, врачи, чиновники всех рангов. Главный мой принцип – анонимность. Я никогда не спрашиваю фамилий тех, кто ко мне обращается. Мне нужно знать только имя.

- Ольга Александровна, с представителями каких религий вы работаете?

- Я работаю с представителями всех религий. Для меня в моей работе нет различия между христианами и мусульманами, буддистами и иудеями. Господь один. Я не работаю только с



теми, кто ни во что, и ни в кого не верит – толку не будет.

- С чего начинается ваша работа?

- Конечно с диагностики! Сначала я просматриваю астральный план человека, обратившегося ко мне за помощью, какая у него карма, размер его ауры и его энергетический потенциал. Говорю, открыта его судьба от рождения или нет, перешло ли на него при рождении порча или родовое проклятие. Говорю, чем надо заниматься человеку для достижения успеха и чем категорически нельзя заниматься, что бы не потерпеть неудачу. Далее, по состоянию ауры, говорю есть ли на нем порча или сглаз. Просматриваю физический план, выявляю скрытые и текущие заболевания. И после говорю о том как помочь избавиться от проблем.

- Да ваша диагностика, наверное, занимает не один день...

- А вот и нет. Все это я могу сказать в течении десяти-пятнадцати минут и на первой же консультации.

- Да, впечатляет! Ольга Александровна, многие ваши пациенты проживают в США, Испании, в Греции, в Африке и даже в Японии и в Австралии. Как вы проводите диагностику и лечение, если человек находится не в вашем кабинете а где-то за океаном?

- По фотографии. Я обладаю сенситивными способностями, работаю с информационными полями земли, для меня это не проблема. Приходят близкие, доверенные люди пациента с его фото. Или пациенты связываются со

мною по e-mail, тогда и работаю по фотографии.

- Что вы предпринимаете для работы с пациентом?

- Провожу специальные ритуалы и даю молитвы пациенту для домашнего прочтения.

- Вы работаете только со старинными ритуалами?

- Я применяю и старинные ритуалы и свои собственные. Уж поверьте, за четверть века моей практики у меня их набралось немало.

- Так, вы провели необходимые целительные и оздоровительные сеансы, очистили человека от порчи, сглаза, проклятия. А что будет, если опять на вашего пациента будет наслана порча или его сглазят?

- Я обязательно делаю защиту – талисманы, которые защищают человека не только от порчи и сглаза, но и несут ему удачу во всех его начинаниях и помогают добиться успеха в любви и финансах. Говоря о талисманах, нельзя забывать и о том, что могут испортить и дом, и квартиру, и офис, поэтому у меня есть специальные талисманы для рабочих и жилых помещений. Хочу напомнить, что, если испорчен дом или офис, то удачи у человека не будет, более того, в доме поселиться болезни и раздор.

- Я знаю, госпожа Ольга, вы работаете вместе со своим мужем Дмитрием Алексеевичем Бибилашвили. О нем достаточно много писалось в периодике. Нашему читателю очень будет интересно знать о возможностях вашего супруга.

- Кое в чем вы не правы. Мы не работаем вместе. Каждый работает отдельно, у него свои пациенты и фанаты и, конечно, у него свой метод работы. Но в особо трудных случаях, нам приходится применять совместные усилия, чтобы спасти кого-то от неминуемой смерти. В первую очередь, Дмитрий Алексеевич – очень сильный экстрасенс. Со страниц «Подруги» экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили также будет отвечать на самые интересные вопросы читателей, давать советы, которые читателям непременно помогут. Письма и вопросы к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили можете присылать по нижеуказанному адресу электронной почты. Из-за нехватки времени экстрасенс Дмитрий Алексеевич не 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 телефону.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) 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

"Сосед" Индии							Шеф					
Инфан- терия	Сапфир	Период палео- зоя	Соци- альн. язык		Секрет	"Дикий ангел", актриса		Вол- шебн. история				
Церк. песно- пление			Анчоус		...Попо- вич							
При- родн. зона	Клич атаки	Продукт горения Орган слуха			Порыв ветра	...Джюс (Волков)		Шкура для ту- луца				
Своя... не тянет					Завязка ботинка							
			"Высо- та", ак- триса									
	Трик- трак	...Доб- рой На- дежды			Библи- спаса- тель	Полос- ка тка- ни	Кипя- тильник		Папа Бурати- но			
	"Годзил- ла", ак- тёр	 <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Сосуд с узким горлом</p>										
					Иссле- дова- тель							
Сотка					Мясо важен- ки		Сырье из отхо- дов		Араб. бубен			
1		Река в Питере	Селе- зень					Лет. та- релка				
							Водяной газ					
	Широта, долгота	Приток Волги	Дворец	Рос. спорт- клуб	Целебн. расте- ние	Монарх						
			Помой- ка									
	Эскулап	Забава	С места в...									
	Куст- медо- нос			Мини- грузо- вик	Школьн. едини- ца	Пере- дача мяча						
			Город пира- мид									
Объект мани- кюра	Итал. режис- сёр			Покров ствола								
"...о Фор- сайтах"				"Амур- ские волны"								

Крестьянка гово-
рит своему мужу:
«Давай нарежем это-
го петушка, а то он
такой невеселый хо-
дит». Муж отвечает:
«Ну, если ты дума-
ешь, что это его раз-
веселит...»

❖ ❖ ❖

Женщина на
рынке подходит к
продавцу живой
птицей и просит
продать ей 10 пету-
хов и 1 курицу. Про-
давец удивляется:
наоборот надо!
Женщина вздыха-
ет: «Ну, пусть хоть
ей повезет!»



ЛЕТО ИЗМЕНИЛО МОЮ СУДЬБУ

Чрезмерная родительская опека порою приводит к печальным последствиям... Повзрослев, ребенок оказывается не готов к взрослой жизни и чувствует себя одиноким и уязвимым. Но все можно изменить, если поверить в себя.

Леночка росла ужасно болезненным ребенком. По крайней мере, так утверждала ее мама. В городской поликлинике Ираиду Павловну знали все - от гардеробщицы до заведующей. К последней мама Лены наведывалась особенно часто - строчила докладные на врачей. Те, в один голос уверяли: девочка абсолютно здорова, разве что слегка полновата. Но Ираиду Павловну слова специалистов не убеждали. Размахивая медицинским справочником, она обвиняла медперсонал в халатности. Именно в этом справочнике женщина отыскивала симптомы несуществующих Леночкиных болезней. А заведующей было недо-

суг спорить с докучливой мамашей.

ПОД МАМИНЫМ КРЫЛОМ

В школе Леночка училась из рук вон плохо. А как иначе, ведь большую часть учебного года девочка «болела». Вооруженная справками мама договаривалась с учителями, и Лену переводили из класса в класс с натянутыми тройками. С ребятами отношения у девочки тоже не ладилась. На переменах она сидела в стороне, потупив взгляд. Застенчивая тихоня, мечтавшая слиться со стеной. А если какой-нибудь наглец обзывал Леночку толстой, Ираида Павловна тут же ставила обидчика на место. Она окружала дочку чрезмерной забо-

той, как бывалый огородник укрывает от солнца и дождя нежный росток. А что творится за пределами созданного мамой мира, Лена не знала.

Так и сложилось, что единственной подругой и самым близким человеком для Леночки была мама. Отец девочки погиб, когда ей было всего два года. Ираида Павловна повторно замуж так и не вышла. Даже мысль о новом спутнике жизни она считала предательством по отношению к покойному мужу. Да и хлопоты о здоровье и благополучии дочери отнимали все силы. Мама была для Лены центром Вселенной. Девочка беспрекословно ее слушалась: глотала горькие таблетки, ложилась спать не позже девяти вечера и надевала шапку, едва поднимался легкий ветерок.

Так и жили Ираида Павловна с Леночкой душа в душу. Три раза в неделю тщательно убирались - ведь пыль так вредна для Леночкиного «хрупкого» здоровья! - готовили исключительно здоровую, хоть и безвкусную пищу. Но этот дистиллированный мирок рухнул в день совершеннолетия Лены.

ВЗРОСЛЫЕ ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ

Ираида Павловна, как всегда, испекла медовик. По обыкновению, отмечали праздник скромно, на тесной кухоньке.

Женщина потеряла виски. В последнее время ее одолевала головная боль.

- Дать таблеточку? - заботливо предложила Лена, разливая чай по чашкам.

Мать мотнула головой и вдруг потеряла сознание. Лена оторопело наблюдала, как тело мамы соскальзывает на пол, как следом падает медовик. Руки сами набрали заученный наизусть телефон скорой помощи...

Ираида Павловна умерла через две недели. У нее обнаружили злокачественную опухоль мозга четвертой стадии, лечение уже было бесполезно. Увлечшись надуманными болезнями дочки, женщина махнула рукой на свое здоровье.

Сердобольные соседи помогли Леночке организовать похороны, оформить нужные документы. А потом она осталась одна в квартире, в один миг ставшей такой пустой.

Реальность обрушилась на Лену, подобно шторму, перевернув привычный мир с ног на голову. Оказалось, что жизнь наполнена трудностями, о которых мама ничего не рассказывала. И в этой неприветливой действительности девушка была словно ребенком. Благо, как сироту, ее без экзаменов приняли в железнодорожный техникум. Стипендии худо-бедно хватало на еду,

служившую Лене единственной от-
радой.

Еще одним испытанием для де-
вушки стала учеба. В техникуме
оценки просто так не ставили. Так
что, вечерами Лена с бутербродом
в руках корпела над учебниками.
Усилия себя оправдали, и скоро
девушка стала одной из лучших сту-
денток курса. Но наладить отноше-
ния с однокурсниками это не по-
могло. Как и в школе, Лена держа-
лась особняком.

Девичье сердце томилось в ожи-
дании первой любви. Но стоило ка-
кому-нибудь парню обратиться к
ней с безобидной фразой, Лена
смущалась и делала вид, что не
расслышала. Потом ночью корила
себя за нерешительность,
придумывала остроумные ответы,
но осекала себя. Ведь она так не
походила на самых популярных де-
вушек техникума - стройных и изящ-
ных.

Когда за парту к Лене подсел
Ваня Смирнов, девушка опять не
смогла пролепетать ни слова. Но
парень оказался настойчивым, и к
концу занятий Лена смеялась над
его шутками.

Ваня приехал из маленького го-
родка в глухой провинции. Знания
не блистал, да и назвать его кра-
савцем было сложно: невысокого
роста, с крупным носом и тяжелым
взглядом. Зато парень славился
задорным нравом и острыми, по-
рой язвительными шуточками. Он
сумел пробить брешь в скорлупе
Лены, и девушка растаяла. Уже че-
рез месяц Ваня наведлся в ее
квартиру, да так там и остался.

ЛЮБОВЬ ИЛИ ОШИБКА?

С появлением возлюбленного
жизнь Лены вновь наполнилась
смыслом. Она старалась изо всех
сил, чтобы Ваня был доволен: дер-
жала квартиру в стерильной чистоте,
научилась готовить. И, если
иногда парень отпускал колкие
комментарии по поводу ее фигуры,
Лена была счастлива впервые после
смерти мамы.

Через несколько лет молодые
люди окончили техникум. Лена сра-
зу устроилась на работу, а Ваня все
никак не мог найти занятие по
душе. Лишь ныл, что без столичной
прописки приличное место не по-
лучить. Парень начал ремонт - квар-
тиру не мешало бы освежить, но его
энтузиазма хватило лишь на то, что-
бы ободрать старые обои.

Бесцельное домоседство сдела-
ло Ваню хмурым и раздражитель-
ным. Он настаивал на том, чтобы
узаконить отношения, но Лена от-
некивалась. Мол, денег пока нет.
Но истинная причина заключалась
не в этом. Девушка стала разоча-
риваться в возлюбленном, уже не

смотрела на него сквозь розовые
очки. Она понимала, что так быть
не должно, что Ваня не похож на
влюбленного юношу. В памяти
всплывали мамины рассказы об
отце, об их трогательной любви. Но
признаться в этом - даже самой
себе - Лене не хватало духу. Ведь
это означало бы вновь остаться
одной в звенящей тишине пустой и
ставшей такой неуютной квартиры.
И девушка старательно оправ-
дывала парня в собственных глазах
и верила, что он просто не умеет
выражать любовь.

Но истинные чувства, а в данном
случае - отсутствие чувств, скрыть
трудно, и ссоры между Ваней и Ле-
ной возникали все чаще. Ругались
по любому поводу. Из-за денег, ко-
торых всегда не хватало, ведь ра-
ботала только Лена. Из-за брошен-
ного на полпути ремонта. И даже
из-за того, какой канал смотреть по
телевизору. Дошло до того, что де-
вушке вечерами просто не хотелось
возвращаться в собственную квар-
тиру. Ведь там ее ждали вечно не-
довольный, ворчливый мужчина и
гора грязной посуды в раковине.

Приближалось лето. Лена чувст-
вовала, что пора что-то менять в
своей жизни. Однажды после сме-
ны она в унылом расположении духа
увидела манящий свет витрин тор-
гового центра и завернула в первый
попавшийся магазин. Им оказался
спортивный бутик. От нечего делать
Лена, впервые в жизни, примерила
спортивный костюм и обомлела.
Черная матовая ткань стройнила.
Девушка залюбовалась отражением
в зеркале. Из магазина она вышла в
приподнятом настроении и с внуши-
тельным пакетом.

Ваня весь вечер брюзжал, что
деньги потрачены впустую. А Лена,
в пику ему, следующим же утром
вышла на пробежку. Свежий воздух
бодрил и заряжал энергией. В парке
было безлюдно, но стоило на го-
ризонте замаячить одинокой фигу-
ре, Лена перешла на трусливый
шаг. Ей навстречу бежал высокий
парень, будто только что сошедший
с обложки глянцевого журнала. Не-
знакомец улыбнулся, и Лена не-
вольно зарделась.

Скоро утренняя пробежка пре-
вратилась в ежедневный ритуал.
Все лето Лена просыпалась в пред-
вкушении и спешила улизнуть, пока
Ваня спал. Тем более, что в парке
ее ждал тот самый высокий краса-
вец. Они сталкивались каждое утро,
и парень сам предложил составить
Лене компанию: вдвоем веселее. Он
оказался увлекательным со-
беседником. Поначалу Лена робе-
ла, ведь Егор ей приглянулся. Но
она заставила себя поверить, что с
таким видным парнем ей, толстуш-
ке, ничего не светит. А потому об-

щалась с ним без тени кокетства.
И просто была собой: милой, но
робкой девушкой.

УВЕРЕННОСТЬ ЕЙ К ЛИЦУ

Тренировки не проходили даром:
Лена стремительно худела. В теле
появилась приятная легкость.
Даже осанка стала царственной,
будто девушка расправила крылья.
В июле Лена уже носила шорты и
юбки и чувствовала себя намного
увереннее. А вслед за внешними
переменами последовали и внут-
ренние. В голове девушки засела
мысль, что с Ваней ей не по пути.
И после очередной ссоры она указа-
ла парню на дверь. Он изменился в
лице, пытался обратиться все в шут-
ку, но Лена проявила твердость и
пригрозила вызвать участкового.
Напоследок, бывший возлюблен-
ный показал свое истинное лицо и
выкрикнул:

- Да я к тебе подкатил только из-
за квартиры! Кому ты еще нужна,
дура!

Но Лене эти слова не задели. Она
давно догадывалась, что несостояв-
шийся жених никогда ее не любил.

Квартира вновь опустела. Но в
этот раз одиночество не тяготило
Лену. Она вдруг осознала, что сча-
стье начинается с гармонии внут-
ри себя. И тогда любые горы будут
по плечу.

Девушка выбросила старую,
отжившую свой век мебель, доде-
лала, наконец, ремонт. Оказалось,
что зарплата у Лены не такая уж
маленькая, и одной на нее можно
вполне неплохо жить. Квартира
преобразилась под стать хозяйке,
наполнилась светом и обрела тот
подчеркнуто скромный вид, что ве-
личают стильным термином «мини-
мализм». Даже будто бы стала про-
сторнее, уютнее.

Но главные перемены ждали
Лену впереди. Однажды утром Егор,
как обычно, ждал ее в парке. Но, ка-
жется, настроение у него было со-
всем не спортивным: в руках парень
держал букет роз. Брови Лены изум-
ленно поползли вверх, когда он пре-
поднес ей цветы.

- С самой первой нашей встречи
я не могу выкинуть тебя из головы,
- от волнения Егор перешел на ше-
пот. - Но не знал, как подступиться
к столь колючей особе. А сейчас ты
так изменилась. Взгляд стал та-
кой... открытый. И я решил риск-
нуть!..

Произнеси Егор эти слова пол-
года назад, Лена бы тотчас сбже-
ла и больше не показалась в парке,
приняв идущее от сердца призна-
ние за злую шутку. Но нынешняя
Лена - совсем другое дело. Она при-
мет букет с легкой полуулыбкой. И
согласится на свидание. Ведь она
знает себе цену!



Свои нереализованные мечты, ни в коем случае, нельзя переносить на ребенка!

В ЧЕМ ТАЛАНТЛИВ ВАШ РЕБЕНОК?

Чтобы не упустить возможность развить талант ребенка, родители должны быть очень внимательны. Важно вовремя разглядеть его и подтолкнуть чадо в нужном направлении.

С самого раннего детства ярко проявляется только художественная или музыкальная одаренность. Логические и математические способности проклевываются в районе 10 лет, а спортивную одаренность можно разглядеть и того позже. Что делать родителям?

ПРИСЛУШАТЬСЯ К ЖЕЛАНИЯМ ДЕТЕЙ

Специалисты по развитию ребенка убеждены, что с детства нужно дать возможность малышу перепробовать как можно больше различных видов деятельности. Не беда, а, наоборот, даже благо, если ребенок каждый год меняет кружок и увлечения. Именно так, на ощупь, может найтись та сфера деятельности, в которой он окажется наиболее успешным и уже займется этим делом всерьез.

Главная ошибка, которую совершают родители - не слушают своих детей. Они, как правило, выбирают сами одно направление - музыку, хоккей, школу рисования - и заставляют ребенка заниматься этим хобби годами, задавливая родительским авторитетом любой протест.

Екатерина: «С 6 лет я по настоянию мужа отдала Артема на баскетбол. Со временем сын стал болеть, часто и беспричинно хандрить после тренировок, плохо успевать

в школе. Но мы упорно посещали секцию. В 10 лет он получил сложный перелом ноги и отказался возвращаться в спорт. Вскоре, в ходе тестирования в детском профориентационном лагере, выяснилось, что у него ярко выраженные артистические способности. Теперь он занимается в художественной студии, его очень хвалят! Я жалею, что мы не слушали сына и потеряли 5 лет, развивая его в бесперспективном для него направлении».

Софья: «Я отдала свою дочь в 6 лет в танцевальный кружок, чтобы развить в ней чувство ритма, координацию движений. У ее подруги стало получаться очень хорошо, а у дочери - посредственно. В итоге, педагог при всех ей сделала замечание, что она двигается, как корова на льду. Вечером дома дочь долго плакала от унижения и в сердцах выпалила, что хочет заниматься фехтованием. Я сначала подумала, что это шутка. Но нашла такую секцию у нас в районе и с нового учебного года отвела ее туда. Прошло 3 года, а моя девочка уже вошла в десятку лучших спортсменов в этом виде спорта. И в школе успевает учиться почти на одни пятерки».

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОДАРЕННОСТИ

В школьном возрасте можно понаблюдать за ребенком и сделать основные поверхностные вы-

воды о том, какой тип одаренности характерен для него.

Литературная одаренность присуща ребенку, который с детства начинает писать стихи и рассказы, выдумывает несуществующих героев и сюжеты, подмечает интересные, детали, чтобы раскрыть личность незнакомого человека. Словарный запас у него выше, чем у сверстников, особенно за счет слов, необходимых для передачи чувств и эмоций персонажа.

Техническая одаренность заметна, когда чадо с легкостью обращается с папиными инструментами, а из школьного расписания больше всего любит труд. Он спокойно разбирает игрушки и понимает, как работают их механизмы. Он кропотливо собирает модельки танков, самолетов, машин, поездов. Такие дети без труда разбираются в чертежах и сами часто рисуют схемы, чтобы что-то объяснить.

Научная одаренность проявляется в том, что школьник любит читать научно-популярные издания, умеет ясно и точно выражать свои мысли, без труда усваивает и оперирует абстрактными понятиями. Отлично ведет конспекты, поскольку легко и логично фиксирует услышанное объяснение на уроках. Ему интересно докопаться до сути события, выявить причины его возникновения, проанализировать причинно-следственные связи.

Артистическая одаренность присуща ребенку, когда он без труда входит в роль другого человека, может разыграть драматическую сценку, видит, в чем заключается суть конфликта между людьми и как его разрешить. У него с детства склонность к пародированию, и взрослые поражаются, как точно их малыш передает чувства, мимику, движения и эмоции общего знакомого. Речь такого ребенка увлеченная, он нацелен на обратную связь и пытается вызвать у окружающих яркие эмоции своим рассказом.

Если вы чувствуете, что самостоятельно не можете определить талант своего сына или дочери, рассмотрите возможность отправить его в один из специальных детских лагерей с программой профориентации или получите индивидуальную консультацию психолога. Главное - не тяните с этим.

Можно ли передавать крестик по наследству?

Недавно у меня умерла мама. Перед смертью она завещала носить ее крест - сказала, это их семейная реликвия. Но не заберу ли я вместе с ним и мамину судьбу?

Ольга Петренко.

Представление о том, что вместе с чужим нательным крестом человек забирает и судьбу его носителя, ложно. Это суеверие! Крест - символ веры, а вера у каждого своя.

Нательный крестик, передаваемый по наследству, не диковинка. Раньше так делали во многих семьях, и этот крест, наоборот, считался священным, особенным, так как хранил в себе всю мудрость предков, его носивших. Не стоит бояться надевать крестик, который до этого был на груди у матери, бабушки. Если вы не уверены, был ли крест освящен, его можно освятить в церкви, ничего страшного, если это произойдет повторно.



Вера многих в то, что вместе с чужим крестом принимаешь все беды и заботы бывшего владельца, основана на неправильном толковании слов Библии. Там говорится, что Иисус призывал взять всех свой крест и идти за ним. Под крестом понимаются испытания, выпавшие на долю верующего. Нательный крест, который надевается при крещении, в данном случае ни при чем. Кроме того, верующий человек не должен полагаться на суеверия.



ГДЕ ПОВЕСИТЬ ИКОНЫ В ДОМЕ?

Нужно ли сосредоточить иконы в одной комнате, или можно поставить их в каждой? И лики каких святых обязательно должны быть в доме?

Инга К.

У православного христианина в доме должен быть красный угол - место, где стоят иконы, перед которыми он молится утром и вечером. Красный угол обычно располагается на восточной стороне квартиры. Объясняется это просто: на востоке восходит солнце, а Бог является его духовным олицетворением.

Рядом с красным углом должно быть свободное место, чтобы можно было беспрепятственно помолиться, преклонить колени. Из-за практических причин не стоит размещать иконы рядом с источниками тепла (батарея, обогреватель) или окнами, они могут испортиться.

Не стоит стремиться уместить в красном углу как можно больше икон, это ни к чему. Главное, чтобы они были значимые и почитаемые. В первую очередь, это святые лики Спасителя и Богородицы. Икона Спасителя должна стоять справа, а Богородицы - слева. Выше них можно поместить икону Святой Троицы, остальные - нельзя. Рядом или ниже располагаются святые лики покровителей семьи, особо почитаемых святых и Ангелов-хранителей.

Многие православные люди вешают икону на кухне, чтобы молиться до и после принятия пищи, в спальне, чтобы просить благословения на сон грядущий, в детской, чтобы охранять сон младенца.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ НА БРАК

Моя дочь скоро выходит замуж. Как правильно мне дать ей свое родительское благословение и нужно ли вообще это делать?

Анна.

Родительское благословение перед браком очень важно. До заключения союза власть над детьми всецело принадлежит отцу с матерью, но после этого, она передается в руки Господа и Богородицы. И только родители могут попросить у Всевышнего и Божией Матери о милости не оставлять их ребенка.

В прежние времена родители благословляли детей тогда, когда

жених приходил просить руки невесты. Однако, сегодня эта прекрасная традиция практически забыта. Сейчас благословение лучше все-



го давать непосредственно в день свадьбы, перед поездкой в загс. Для этого понадобятся рушник - его кладут на руки и иконы, которые ставятся на рушник. Жениха благословляют с помощью иконы Христа Спасителя, а невесту - иконой Богородицы. Особых молитв родители при этом могут не произносить - просто пожелать от чистого сердца будущим мужу и жене счастья в их совместной жизни. Молодые, в свою очередь, должны перекреститься и поцеловать иконы. Святые лики они потом могут забрать себе и поставить их в красном углу.

САМЫЕ ДОРОГИЕ, СКАНДАЛЬНЫЕ

АННА БЕАТРИС БАРРОС И КАРИМ ЭЛЬ САИТИ



«Ангел» Victoria's Secret Анна Беатрис Баррос стала супругой состоятельного египетского бизнесмена Карима Эль Саити. Свадьба состоялась на греческом острове Миконос, а среди подружек невесты были замечены Алессандра Амбросио и Адриана Лима. Торжество на четырехсот гостей обошлось в пять миллионов евро. Бюджет «большой греческой свадьбы» состоял из расходов на аренду двадцати vill для гостей, ста секьюрити, алтаря из живых цветов, доставленных на остров на самолете, и несколько сотен бутылок шампанского Armand de Brignac стоимостью от 500 евро за штуку.

МИХАИЛ ЧИГИРИНСКИЙ И НАТА ПХАКАДЗЕ



В начале сентября российские знаменитости пели и плясали на свадьбе наследника бизнесмена Александра Чигиринского, Михаила Чигиринского и топ-менеджера

московского ГУМа Наты Пхакадзе. Праздник прошел в усадьбе в поселке Жаворонки. Поздравить новобрачных съехались Вера Брежнева, Максим Галкин, Кети Топурия, Ани Лорак, Филипп Киркоров и другие. По слухам, присутствие на торжестве Веры Брежневой, которая вела мероприятие вместе с Галкиным, обошлось Нате и Михаилу примерно в 40 тысяч евро.

АНДРЕЙ АРШАВИН И АЛИСА КАЗЬМИНА



1 сентября спортсмен сыграл первую в своей жизни свадьбу. Журналистке Алисе Казьминой удалось то, чего не смогла добиться Юлия Барановская даже после рождения троих детей: Аршавин сошелся с ней законным браком. Через несколько дней после свадьбы появилась информация о беременности новоиспеченной супруги. А недавно она и сама подтвердила свое положение.

ЕВА ЛОНГОРИЯ И ХОСЕ АНТониО БАСТОН

В конце мая 41-летняя актриса тайно вышла замуж за 47-летнего



медиагната Хосе Антонио Бастона. Клятвами влюбленные обменялись на берегу озера в городке Валье-де-Браво. На церемонию было приглашено около 200 гостей, среди которых, конечно же, была близкая подруга Лонгории Виктория Бекхэм, а также Пенелопа Крус, Кэти Перри и Рикки Мартин.

ВАЛЕНТИН ИВАНОВ И ЛИЗА АДАМЕНКО

Самая скандальная свадьба года — бракосочетание 55-летнего главы сингапурского отделения «Лукойла» Валентина Иванова и 18-летней модели Лизы Адаменко. По слухам, роман миллионера и красотки длится уже 3 года, то есть, Иванов начал встречаться с девушкой на заре ее модельной карьеры, когда 13-летняя Лиза уехала из родного городка Канск в Сибири.

Пара сыграла свадьбу в замке



Chateau Saint Jeannet в пригороде Ниццы. Лиза шла к алтарю в белоснежном платье-бюстье Vera Wang, а гостей развлекали Дакота и Влад Соколовский.

Новость о свадьбе вызвала волну обсуждений, к которой присоединились и звезды.

МАДИНА ШОКИРОВА И САРДОР

В ноябре в Сети обсуждали роскошную свадьбу дочери таджикского миллионера Илхома Шокирова, Мадины, избранником которой стал юноша по имени Сардор. На праздник в московском отеле Radisson Royal «Конгресс-парк» было приглашено 900 гостей, в числе которых были и знаменитости.

И ЗВЕЗДНЫЕ СВАДЬБЫ 2016 ГОДА



Новобрачных и их родных развлекали Филипп Киркоров, Леонид Агутин, Стас Михайлов, Сосо Павлиашвили и другие. Ведущими торжества стали Иван Ургант, певица Наталья Ионова и Алла Михеева.

Внимание, конечно же, было приковано к невесте. Мадина блистала в платье со шлейфом, украшенном кристаллами Swarovski, от британских дизайнеров Ralph&Russo за 40 миллионов рублей.

САРКИС КАРАПЕТЯН И САЛОМЕЯ КИНЦУРАШВИЛИ



В начале июня, 23-летний наследник президента группы компаний «Ташир» Самвела Карапетяна Саркис, женился на своей возлюбленной из Грузии Саломе. На торжестве побывали 500 гостей, включая, конечно же, звезд: на мероприятии выступили Алла Пугачева, Григорий Лепс, Вера Брежнева и фронтмен группы Maroon 5 Адам Левин. До этого лета Саркис Карапетян фигурировал в списках самых завидных отечественных женихов. Состояние его отца составляет \$ 4,6 миллиардов.

САИД ГУЦЕРИЕВ И ХАДИЖА УЖАХОВА

Бракосочетание Саида Гуцериева, сына ингушского олигарха Михаила Гуцериева, и студентки московского медико-стоматологического университета Хадижи Ужаховой

ры звезд, выступивших на торжестве, обошлись, более чем, в три миллиона евро. Дженнифер Лопес «стоила» один миллион евро, Стинг — 1,5 миллиона, Энрике Иглесиас — 500 тысяч, а Алла Пугачева — 300 тысяч. На лондонской части торжества выступили Кайли Миноуг и Робби Уильямс.

Каждая семья, посетившая свадьбу, получила по сундучку из золота и малахита, украшенному горным хрусталем и кристаллами Swarovski. В общей сложности, за подарки гостям Гуцериевы заплатили 50 миллионов рублей.

Платье невесты, которое было изготовлено на заказ во Франции дизайнерами Дома Elie Saab, обошлось в 25 миллионов рублей. Тиара девушки стоила 5 миллионов евро.

Добавим, отец жениха, милли-



окрестили «свадьбой года». Торжество на 600 гостей прошло в московском ресторане «Сафиса», а продолжилось в Лондоне, по улицам которого молодожены катались в золотой карете. Отец жениха не поспешил на празднество — британский таблоид Mirror подсчитал, что свадьба обошлась, примерно, в миллиард евро. В озвученную сумму входят цветочное оформление ресторана, аренда зала в ресторане, двухметровый торт и автомобили Rolls-Royce. Гонора-

рдер Михаил Гуцериев владеет компаниями «РуссНефть», «Русский уголь», «Моспромстрой», «Бинбанк», радиостанциями «Шансон» и Love Radio, а также, компанией по добыче нефти GCM Global Energy Inc. Также олигарх увлечен поэзией и песенной лирикой. Композиции на его стихи исполняют Дима Билан, Николай Басков, Григорий Лепс, Валерия, Кристина Орбакайте и Алла Пугачева, Дмитрий Маликов и многие другие артисты.



(Продолжение, начало в 29-51-1)

Дженнифер взглянула на часы, потом на разбросанную повсюду одежду, вскочила с кровати, надела первые попавшиеся туфли, подошла к туалетному столику, пошарила в верхнем ящике — там она хранила спрятанными в чулке немного денег на черный день, засунула банкноты в карман и взяла несколько колец и ожерелий. Потом схватила чемодан и бросилась вниз по лестнице.

Миссис Кордоза ждала ее внизу с плащом в руках.

— Такси проще всего поймать на Нью-Кэвэндиш-стрит. Можно, конечно, пойти на Портленд-плейс, но, по моему, через нее обычно едет водитель мистера Стерлинга.

— Нью-Кэвэндиш-стрит...

Женщины на мгновение замерли в шоке от происходящего, от того, на что они решились. Наконец Дженнифер сделала шаг вперед и порывисто обняла миссис Кордозу:

— Спасибо! Я...

— Я сообщу мистеру Стерлингу, что, насколько мне известно, вы ушли по магазинам.

— Да-да, спасибо вам!

С улицы повеяло вечерней прохладой. Воздух был наполнен предвкушением чего-то важного. Дженнифер, внимательно глядя под ноги, спустилась по лестнице и оглядела площадь. Как назло, ни одного такси. Схватив чемодан, она побежала по темной улице.

Она ощущала поразительное облегчение: больше не нужно быть «той самой миссис Стерлинг», не нужно одеваться, вести себя и любить только так, как положено. Совершенно неизвестно, где она окажется через год и что будет делать. Подумав об этом, Дженнифер чуть не рассмеялась от радости.

На улицах было полно народу, один за другим в сгущающейся темноте зажигались уличные фонари. Дженнифер бежала, чемодан бился о колени, сердце гулко стучало в груди. Почти без пятнадцати семь. Она представила себе, как Лоренс приезжает домой и

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

раздраженно зовет ее, миссис Кордоза повязывает на голову платок и мимоходом замечает, что мадам, должно быть, забыла о времени, гуляя по магазину. Пройдет еще полчаса, прежде чем он по-настоящему беспокоится, а она к этому времени уже будет на платформе.

Я иду к тебе, Энтони, молча повторяла она про себя, и ее сердце разрывалось то ли от предвкушения, то ли от страха — наверное, от всего вместе.

По платформе туда-сюда шныряли люди, закрывая обзор. Иногда, кто-нибудь останавливался прямо перед ним, приветственно махая рукой своим попутчикам, и тогда Энтони на мгновение отвлекался. Рядом с литой железной скамьей стояли его чемоданы, он в тысячный раз посмотрел на часы — почти семь. Если бы она решила прийти, то наверняка уже была бы здесь.

Он бросил взгляд на табло отправлений, потом на поезд, следующий до Хитроу. Держись, парень, сказал он себе, она обязательно придет.

— Сэр, вы едете на семь пятнадцать? — раздался из-за плеча голос проводника. — Поезд вот-вот отправится, если вы хотите уехать на нем, лучше пройти в вагон.

— Я кое-кого жду, — ответил Энтони, вглядываясь в турникеты перед выходом на платформу.

Какая-то старушка рылась в сумке в поисках билета, сокрушенно качая головой. По ней было видно, что в недрах ее сумочки, далеко не впервые, исчезают важные документы. Рядом с ней оживленно болтали друг с другом два носильщика. Больше около турникетов никого не было.

— Поезд ждать не станет, сэр. Следующий идет в девять сорок пять, если вам это поможет.

Энтони нервно шагал взад-вперед между двумя скамейками, пытаясь не смотреть на часы. Он вспомнил выражение лица Дженнифер в ту ночь в «Альберто», когда она сказала, что любит его. В ее словах не было ни капли лицемерия, лишь полная искренность — она, просто-напросто, не умела врать. Он не решался даже представить себе, каково это: каждое утро просыпаться рядом с ней, с радостью понимая, что она любит тебя, и иметь право любить ее в ответ.

Да, ставки высоки, и он решился рискнуть: письмо, которое он отправил ей, ставило ее перед выбором. В ту ночь он окончательно понял, что она права — больше так продолжаться не может. Оба они испытывали друг к другу настолько сильные чувства, что рано или поздно, чувства эти превратятся в яд. Они станут презирать друг друга за неспособность сделать то, чего им обоим так хочется. В худшем случае, если она не придет, уговаривал он себя, я, по крайней мере, повел себя достойно. Но ведь этого не случится, она наверняка придет. Внутренний голос подсказывал ему, что она обязательно придет.

Энтони снова взглянул на часы, нервно пригладил волосы, напряженно разглядывая пассажиров, проходящих через турникет на платформу.

— Тебе выпал прекрасный шанс какое-то время пожить спокойно, — сказал ему Дон, а Энтони почему-то показалось, что редактор втайне испытывает облегчение, отсылая его на другой конец света.

Возможно, подумал он, возможно, ты прав, и, отойдя с дороги целой толпой светлых бизнесменов, зашел в вагон. Узнаем через пятнадцать минут, так ли это.

Просто невероятно. Как только она дошла до Нью-Кэвэндиш-стрит, небо сначала стало какого-то рыжеватого цвета, а потом потемнело, и начался дождь. Все такси, как назло, оказались заняты. Фары всех черных машин светили приглушенным светом, какие-то мистические пассажиры уже направлялись в свои пункты следования. В любом случае, Дженнифер встала у края тротуара и подняла руку. Ей хотелось крикнуть: «Разве вы не понимаете?! Это срочно! От этой поездки зависит вся моя жизнь!»

Дождь хлестал все сильнее, постепенно превращаясь в тропический ливень. Вокруг нее один за другим раскрывались зонтики, то и дело, норовя уколоть ее. Дженнифер переминалась с ноги на ногу и вскоре промокла до нитки.

Минутная стрелка часов медленно подползала к семи, и радостное предвкушение превратилось в холодный комок страха: она не успеет. Лоренс в любую минуту может хватиться ее. Пешком ей тоже не добраться, даже, если бросить чемодан.

Тревога накрыла ее огромной волной, мимо неслись машины, беззаботно обрызгивая грязью ее чулки.

Она посмотрела на какого-то прохожего в красной рубашке, и тут ее осенило. Дженнифер бросилась бежать, расталкивая людей на своем пути, впервые в жизни не думая о том, как выглядит со стороны. Миновав несколько знакомых улиц, она наконец-то добралась до клуба, оставила чемодан у лестницы и с развевающимися волосами сбежала вниз.

Фелипе стоял за барной стойкой и протирает стаканы. Кроме него и гардеробщицы Шерри, в клубе еще никого не было. Несмотря на тихо играющую фоновую музыку, в баре стояла мертвая тишина.

— Его здесь нет, леди, — произнес Фелипе, даже не взглянув на нее.

— Я знаю, — задыхаясь, с трудом вымолвила она. — Это очень важно. У вас есть машина?

— Возможно, а что? — не очень-то дружелюбно взглянул на нее бармен.

— Вы не могли бы отвезти меня на вокзал? На вокзал Паддингтон?

— Вы просите меня подвезти вас? — Он с удивлением посмотрел на ее промокшую одежду и волосы, с ко-

рых ручьями текла вода.

— Да-да! У меня всего пятнадцать минут. Прошу вас!

Фелипе пристально разглядывал ее. Дженнифер заметила, что перед ним стоит большой, наполовину пустой стакан скотча.

— Пожалуйста! Я не стала бы вас просить, но это очень важно. Я должна там встретиться с Тони. Послушайте, я вам заплачу! — взмолилась она, доставая из сумочки слипшиеся, мокрые купюры.

— Не нужны мне ваши деньги, — процедил сквозь зубы бармен, снимая с крючка за дверью ключи.

— Благодарю, благодарю вас... — прошептала она. — Скорее, у нас остается меньше пятнадцати минут.

Машина Фелипе стояла недалеко от бара, но пока они добрались до нее, он тоже успел изрядно промокнуть. Он не открыл ей дверь, поэтому она сделала это сама, с трудом закинув мокрый чемодан на заднее сиденье.

— Пожалуйста, поехали! — воскликнула она, убирая мокрые пряди с лица, но бармен сидел за рулем в задумчивости.

О боже, хоть бы он не успел выпить лишнего, взмолилась про себя Дженнифер. Пожалуйста, только не говори мне, что ты не в состоянии вести машину, что кончился бензин, что ты передумал.

— Пожалуйста, у нас мало времени! — изо всех сил сдерживаясь, попросила она еще раз.

— Миссис Стерлинг, я отвезу вас, но позвольте сначала задать вам один вопрос.

— Да?

— Мне надо знать... Тони — хороший человек, но...

— Я знаю, что он был женат. Я знаю про его сына. Я все знаю! — нетерпеливо перебила она его.

— Он куда более раним, чем вам кажется.

— Что?

— Не разбивайте ему сердце. Я никогда не видел, чтобы он так вел себя с женщиной. Если вы не уверены, если вам кажется, что вы можете передумать и вернуться к мужу, пожалуйста, не делайте этого.

Крупные капли дождя гулко стучали по крыше крохотной машины. Дженнифер положила руку Фелипе на плечо и уверенно сказала:

— Я... Я не такая, как вы думаете. Правда. Я просто хочу быть с ним. Я бросила все ради него. Кроме Энтони, мне никто не нужен, никто! — с жаром повторила она и чуть было не рассмеялась от страха и тревоги. — А теперь поехали, пожалуйста.

— Ладно, — согласился он, вдавливая педаль газа в пол так, что двигатель бешено взревел. — Куда едем? — спросил он, выезжая на Юстон-роуд и раздраженно барабана по выключателю, — дворники, почему-то отказали.

Дженнифер вдруг вспомнила о миссис Кордозе, которая до блеска надраила окна после смерти мужа, а потом вытащила из конверта письмо.

Моя дорогая, единственная моя!

Я говорил серьезно. Я пришел к выводу, что есть лишь один выход: кто-то из нас должен решиться на отчаянный

шаг. Я правда так думаю...

Я решил согласиться на эту работу. В пятницу в 7.15 вечера я буду стоять на четвертой платформе на вокзале Паддингтон...

— Платформа номер четыре, — крикнула она. — У нас одиннадцать минут. Как вы думаете, мы...

Часть 2

12

НЕ ЖДУ, НЕ ПРИЕЗЖАЙ

Мужчина — женщине, которая ждала его из армии, в телеграмме

ЛЕТО 1964 ГОДА

Медсестра медленно шла по отделению, толкая перед собой тележку, уставленную аккуратными рядами бумажных стаканчиков с разноцветными таблетками.

— Господи, снова? — прошептала больная, лежавшая на койке 16-с.

— Ну-ну, мы ведь не будем капризничать, правда? — отозвалась медсестра, ставя стакан с водой на тумбочку рядом с койкой.

— Меня уже трясет от этих таблеток.

— Понимаю, но нам ведь надо как-то снизить давление, да, дорогая?

— Правда надо? А я не думала, что это так важно...

Сидевшая на стуле рядом с кроватью Дженнифер подала Ивонне Монкрифф стакан. Огромный живот подруги возвышался под одеялом, смотрясь нелепо на фоне ее, в остальном, стройной фигуры.

Вздохнув, Ивонна положила таблетки в рот, послушно проглотила их и насмешливо улыбнулась молоденькой медсестре, которая с довольным видом двинулась к следующей пациентке рододового отделения.

— Дженни, дорогая, сделай что-нибудь. Разработай план побега. Я не выдержу здесь еще одну ночь. Все эти стоны и крики, ты себе не представляешь, что тут творится.

— Я думала, Фрэнсис хотел положить тебя в частную клинику.

— Да, но это было до того, как они сообщили, что мне придется провести здесь несколько недель. Ты же знаешь, как он относится к деньгам. «Дорогая, ну зачем нам частная клиника, если здесь тебе совершенно бесплатно предоставят прекрасный уход? К тому же, тебе будет с кем поболтать», — пердразнила мужа Ивонна и, фыркнув, слегка кивнула на крупную веснушчатую женщину на соседней койке. — О да, конечно! У меня так много общего с Лило Лил. Тринадцать детей, тринадцать! Я-то думала, что трое детей за четыре года — это чересчур, но не тут-то было. По сравнению с ней, я жалкая любительница.

— Я тебе кое-что принесла, — перебила ее Дженнифер, доставая из сумки журналы.

— О, «Вог»! Спасибо, милая, но его лучше заберите обратно. Пройдет не один месяц, прежде чем я смогу влезть хотя бы в одно из этих платьев, так что, лучше заберите, а то буду тут обливаться горячими слезами. Закажу новый корсет, как только этот малыш уже наконец родится... Расскажи мне что-нибудь интересное.

— Интересное?

— Что будешь делать на этой неделе? Ты не представляешь себе, что значит оказаться запертой на неопределенный срок в четырех стенах, когда ты размером с кита, тебя заставляют есть молочный пудинг, а ты даже понятия не имеешь, что творится в мире.

— Да так... Ничего особенного, скукота... Вечером идем в посольство на коктейль. Я бы осталась дома, но Ларри настоял, чтобы я пошла с ним. В Нью-Йорке провели какую-то конференцию, говорят, асбест вреден для здоровья, поэтому Ларри зачет поить и объяснить им, что он думает об этом господине Селикове, от него одни неприятности.

— А как же коктейли, наряды?

— Если честно, я бы лучше свернулась клубочком на диване в обнимку с «Мстителем». Сейчас слишком жарко, чтобы наряжаться.

— Ой, да не говори! Мне кажется, будто меня положили в маленькую духовку и закрыли крышку, — погладив себя по животу, поддержала ее Ивонна. — Кстати, слышала новость? Ко мне вчера Мэри Один заходила и рассказала, что Кэтрин и Томми Хаутон разводятся. Ни за что не угадаешь, как они представят дело в суде. «Отельный развод». То есть, если он признает, что его застали в отеле с другой женщиной, тогда весь процесс пройдет куда быстрее, но это еще не все.

— Да ты что?! Рассказывай.

— Мэри говорит, что женщина, которая согласилась позировать для фотографий, и правда его любовница. Та самая, которая ему письма писала. Бедняжка Кэтрин думает, что он кому-то заплатил за эти письма. Она использует одно из тех писем как улику в суде, а он сказал ей, что письмо написал по его просьбе какой-то друг. Нет, ну ты слышала когда-нибудь о таких ужасах?!

— Кошмар...

— Остается молиться, что Кэтрин не придет в голову навестить меня. Я просто не выдержу и все ей расскажу. Бедная женщина, ведь все знают, кроме нее.

Дженнифер рассеянно листала журнал, мимоходом разглядывая рецепты и новые выкройки платьев. В какой-то момент подруга замолчала, и Дженнифер встревоженно посмотрела на нее и, положив руку на покрывало, спросила:

— Ты в порядке? Принести тебе что-нибудь?

— Приглядывай за ним, ладно? — спокойным голосом произнесла Ивонна, комкая опухшими пальцами край простыни.

— За кем?

— За Фрэнсисом. Любые неожиданные гости, женского пола разумеется, — объяснила она, отвернувшись к окну и не глядя на подругу.

— О, я уверена, что Фрэнсис...

— Дженни, просто сделай, как я прошу, хорошо?

— Конечно, — немного помолчав, ответила Дженнифер, разглядывая приставшую к юбке нитку.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Полезный продукт



Экзотические ягоды годжи рекламируют как панацею чуть ли не от всех болезней. Действительно ли это чудо-продукт или вся эта шумиха лишь маркетинговый ход?

ЯГОДЫ ГОДЖИ - ЧУДО КИТАЙСКОЕ

Какие только свойства не приписывают ягодам годжи: что они омолаживают организм, помогают быстро и без усилий похудеть, избавляют от импотенции и даже излечивают рак. О том, что представляют собой эти ягоды на самом деле, рассказывает терапевт Наталья Ильинична Белинская.

Что это за продукт?

Ягоды годжи, или тибетский барбарис, родом с Тибета. Сегодня этот кустарник с продолговатыми ягодами насыщенного красного или оранжевого цветов культивируют преимущественно в Китае, но есть плантации и в других странах.

Тибетский барбарис издавна используется в традиционной китайской медицине, причем, целебными считаются не только ягоды, но и листья, и даже кора. А вот в Европе, США и России интерес к лечебным свойствам ягод годжи возник всего несколько лет назад.

В чем польза?

Ягоды годжи имеют массу достоинств и способны принести организму немалую пользу - не случайно китайцы называют их источником долголетия. Они содержат:

- 21 микроэлемент; благодаря им организм быстрее восстанавливается, повышается общий тонус, улучшается работа мозга, укрепляется память, стабилизируется эмоциональный фон;
- 18 аминокислот (в том числе 8 незаменимых - т.е. тех, которые не выраба-

тываются в организме); они необходимы для синтеза белка - строительного материала для нашего тела;

- жирные кислоты, обладающие противовоспалительным эффектом и помогающие предотвратить атеросклероз; линолевая кислота, которая поддерживает в норме гормональный баланс, благотворно влияет на работу половой и нервной систем;
- множество витаминов, улучшающих состояние организма в целом и антиоксидантов, замедляющих старение клеток и препятствующих возникновению онкологии;

- полисахариды - они повышают защитные функции организма, помогают снизить давление, нормализуют работу ЖКТ, регулируют работу поджелудочной железы.

И все же не стоит думать, что ягоды годжи решат все проблемы со здоровьем. Это всего лишь растительный продукт - безусловно, очень полезный и питательный, но не всесильный.

Помогут ли они похудеть?

Если вы рассчитываете сбросить лишний вес, принимая ягоды годжи или биодобавки на их основе, не рассчитывайте на моментальный эффект. Килограммы будут уходить медленно, и только при условии контроля за питанием и регулярных физических нагрузках.

Как и сколько принимать?

Ягоды можно употреблять как в сыром, так и в сушеном виде. Высушенные ягоды дольше хранятся, не теряя при этом

своих полезных свойств. Из ягод годжи делают настои, варят варенье или добавляют в различные блюда: каши, йогурты, смузи, мюсли, выпечку, соусы. Слишком увлекаться ягодами не стоит: обилие микроэлементов в них может вызвать перенасыщение организма, что чревато неприятными последствиями - диареей, болями в животе, тошнотой, бессонницей и т.д. Дневная норма - 10-40 г (горсть) свежих или сушеных ягод. Начните с нескольких штук; если организм отреагировал спокойно, и не возникло аллергической реакции, количество можно увеличить. Не стоит есть ягоды перед сном: они оказывают бодрящий эффект. Наилучшее время для приема - утро и день.

Всем ли можно есть ягоды?

Если вы намерены начать прием ягод годжи или биодобавок на их основе, рекомендуется сначала проконсультироваться с диетологом. С учетом состояния вашего здоровья на данный момент, наличия хронических заболеваний и факта приема лекарственных препаратов, он определит, можно ли вам их употреблять. Противопоказания:

- возраст до 3 лет;
- беременность или грудное вскармливание;
- склонность к аллергическим реакциям;
- наличие онкологии в анамнезе (ягоды годжи являются сильным стимулятором, а это может привести к непредсказуемым последствиям);
- пониженное артериальное давление;
- повышенная температура тела;
- нарушения сна, бессонница;
- метеоризм, склонность к диарее.

ВАЖНО: Ягоды годжи нельзя употреблять одновременно с продуктами или препаратами, содержащими большое количество йода, железа, кальция, селена.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЧАЙ

1 ст. л. сушеных ягод годжи залейте 0,5 л кипятка и оставьте на 30 мин. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день вместе с ягодами и лимоном. Пользу приносит горячий напиток - его также рекомендуется пить при простудах.



Самых распространенных ошибок две: первая - махнуть рукой и отправиться в магазин за одеждой большего размера и вторая - садиться на самую строгую диету. Между тем, похудеть после праздников без вреда для здоровья и особых усилий можно и нужно. Для этого есть несколько проверенных и эффективных способов.

Простые правила

✦ Первое и самое важное правило - никаких голодовок! Если после обильных застолий вы резко ограничите себя в пище, то ваш организм воспримет это как угрозу и замедлит метаболизм. В итоге вы не будете сыты и при этом не потеряете ни грамма. А без вреда для здоровья ни одна строгая диета не проходит.

✦ Диетологи советуют в холодное время года вообще не соблюдать никаких диет. Наш организм тратит много энергии на обогрев и крайне нуждается в полноценном питании и витаминах. Резкое ограничение в пище может привести к депрессии, нарушению гормонального фона и даже болезням.

✦ Больше пить. Значительно увеличьте количество потребляемой в сутки жидкости. Пусть это будет чистая питьевая вода без газа или травяные чаи. За час до завтрака следует выпить стакан холодной кипяченой воды с долькой лимона. Все это улучшает обмен веществ, а значит, и ускоряет сжигание калорий.

✦ Налегать на белок. Известно, что организм тратит на его переваривание гораздо больше энергии, чем на переработку жиров и углеводов. А значит, в вашем послепраздничном меню должны преобладать индейка, куриная грудка, нежирная говядина, рыба, бобовые.

✦ Полноценно завтракать. Диетологи утверждают, что на первый прием пищи должно приходиться 400 ккал, а это треть от всего суточного рациона. Помните: останетесь голодной утром - съедите лишнего в обед.

✦ Сократить порции. Старайтесь разделить дневной рацион на пять приемов, при этом, продуктов на вашей тарелке должно лежать вдвое меньше, чем обычно.

✦ Готовить на пару. Этот метод, как и варка, сохраняет полезные вещества в пище и не добавляет ей лишнего жира.

✦ Отказаться от соли. Она, как известно, задерживает лишнюю влагу в организме и стимулирует аппетит. Поэтому, уберите из своего рациона соленые продукты, а при готовке уменьшите норму соли.

✦ Если случилось так, что вы переели соленого, то на следующий день начните завтрак с чашки ромашкового чая: он выведет лишнюю влагу. На обед лучше съесть отварной рис.

✦ Заменить сахар на мед. Этот продукт лучше усваивается организмом. В течение двух недель отказывайтесь



ВЫЙТИ ИЗ ЗАСТОЛЬЯ БЕЗ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Праздничные застолья - это очень весело, но только когда после них встаешь на весы или не влезаешь в любимые джинсы - хочется плакать. В среднем, каждая женщина за зимние каникулы поправляется на 2-5 кг. И их очень нелегко потом сбросить.

от сладкого и мучного. Если вы не можете без десертов, выбирайте низкокалорийные варианты: натуральные йогурты, желе, мармелад.

✦ Исключить вредные продукты: газировку, кофе, алкоголь, колбасы и копчености, маринады, жареные блюда, майонез и соусы.

✦ Не есть после шести вечера. Пища, остающаяся в кишечнике перед сном, не переваривается и гниет. Если совсем невмоготу - выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.

Разгрузочные дни

Это дни ограничений в пище в целях ускорения метаболизма и очистки организма, которые являются «скорой помощью» после переедания. Диетологи советуют устраивать разгрузочные дни 1 раз в неделю в течение месяца после застолья, а затем достаточно 1-2 раз в месяц.

Считается, что наилучшая фаза для разгрузочных дней для женщин - первая половина менструального цикла. Во время менструации проводить разгрузочные дни не рекомендуется. Выбирать продукты нужно исходя из собственных вкусовых предпочтений.

Бывают разгрузочные дни творожные, кефирные, яблочные, рисовые, гречневые, рыбные, овощные, банановые и даже компотные и шоколадные.

Из личного опыта

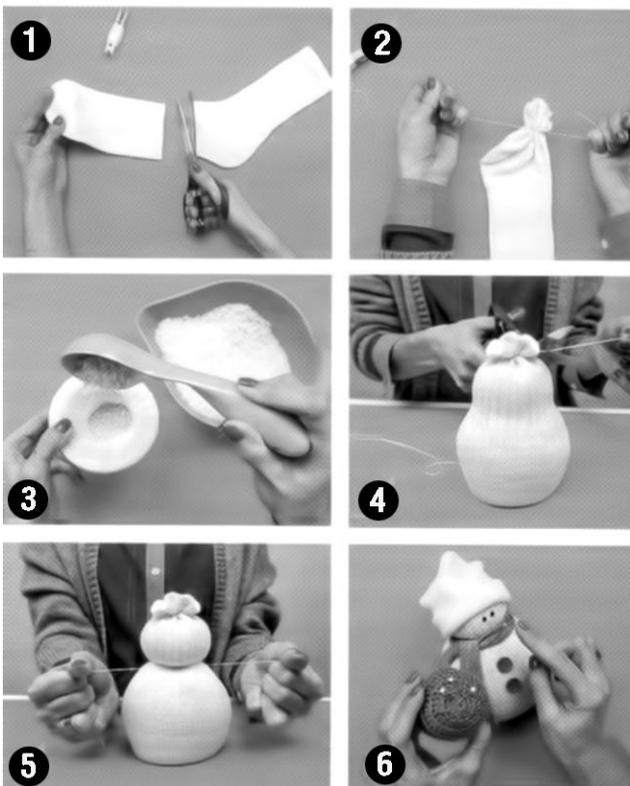
Ирина, 28 лет: «После праздников я пять дней не хожу в магазин и не покупаю продуктов. Сначала доедаю все, что осталось от застолья, а когда холодильник опустеет, сижу на гречке».

Юля, 44 года: «Десять дней соблюдаю протеиновую экспресс-диету. Нельзя есть сладкое, мучное, включая хлеб и крупы, фрукты, морковь, кукурузу, картофель, алкоголь. Питаюсь мясом, яйцами, овощными салатами на оливковом масле. Худею обычно на 3-4 кг, которые потом не возвращаются».

Вероника, 38 лет: «В перерывах между зимними застольями устраиваю суповой день: варю овощной супчик из капусты, вместо соли добавляю пряности. Ничего другого не ем. Худеется отлично».

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



МЯГКИЙ СНЕГОВИЧОК

Этой поделке дочку научили в садике. Я даже удивилась - как просто она делается и как оригинально выглядит! Все, что вам понадобится, - носок, крупа или сахарный песок, ножницы, нитки, иголка и аксессуары - шапочка, шарфик, пуговицы, бусинки для носика и глаз. Следуйте пошаговой инструкции, и у вас получится снеговичок - прекрасное украшение для рождественской елки.

Марина Бархатова.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ НОСОК

Хотите оригинально поздравить своих близких? Тогда сшейте специальный рождественский носок - любой подарок в нем будет смотреться прекрасно. Обязательно возьмите для этого тематическую ткань - например, с оленями. Сверху носочек можно украсить мехом. После того, как подарок будет передан адресату, носок останется украшать дом.



Нина Кадыгайлова.





Украшаем дом к Рождеству

У каждого из нас есть свои традиции украшения дома к зимним праздникам. Но не лишним будет время от времени пополнять заветную копилку. Своими лучшими идеями поделились читатели журнала.



СЕРДЕЧКИ ИЗ ФЕТРА

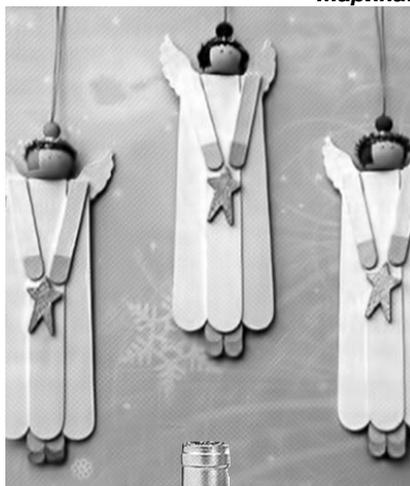
Вместо традиционных игрушек мы давно украшаем дом аксессуарами собственного изготовления. В качестве материала нам понравился фетр из натуральной шерсти средней толщины. Сначала мы рисуем выкройку будущей игрушки, потом переносим ее на ткань и вырезаем. Сшивать детали проще простого. А в конце украшаем игрушку бисером, пуговицами, пайетками.

Ольга Скворцова.

АНГЕЛОЧКИ

Мои дети любят мороженое и собирают палочки, которые остаются после него. Недавно мы придумали, как их использовать. Возьмите три палочки, скрепите их между собой клеем. Это - тельце будущего ангелочка. Ручки и ножки смастерите из тех же палочек, только поменьше. Голову и крылышки легко сделать из подручных материалов.

Марина.



ШАР В СТИЛЕ КАНЗАШИ

Для изготовления шара нужны три атласные ленты (по 3 м) разных цветов. Нарежьте каждую на квадратики 2,5x2,5 см, каждый сложите в треугольник сгибом вверх. Правый уголок приложите к левому и еще раз сложите треугольник. Обожгите срезы над огнем. Так же оформите все квадратiki. Возьмите шар из пенопласта, сделайте крепежные сверху. Начиная от него, приклеивайте лепестки по кругу. Шар готов!

Елена Кирышина.



БУТЫЛКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Казалось бы, какое украшение получится из бутылки? А я вам расскажу! На праздники на подоконнике можно расставить бутылки, в каждую положить включенную световую гирлянду. На бутылке можно нарисовать зимний рисунок или связать для нее шапочку и шарфик. Вот сколько идей!

Анна.





УХОЖЕННЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Иметь ухоженные ногти, регулярно делая маникюр дома, - не такая уж сложная задача.

Для маникюра вам понадобятся специальные инструменты: пилочки разной зернистости для полировки и подпиливания ногтей, щипчики для укорачивания их длины, щипчики для удаления заусенцев, апельсиновая палочка для отодвигания кутикулы.

Коррекция ногтей

Удалите старый лак и с помощью щипчиков укоротите ногти до необходимой длины. Подпилите, придавая ноготочкам желаемую форму. Движения должны быть только от края к середине ногтя, это поможет предотвратить их расслаивание. Отполируйте до блеска ногтевую пластину. Для этого выбирайте пилки с мелким напылением. Пилочки с крупным напылением используют для регулирования длины и формы ногтей.



Без кутикулы и заусенцев!

Следующий шаг - питательная и смягчающая ванночка. Опустите руки на 5-7 минут в ванночку с горячей (но не слишком) водой. Можно добавить морскую соль, немного лимонного сока, несколько капель эфирного масла лимона или бергамота для питания.

Приступаем к обработке кутикулы - омертвевшего слоя кожи вокруг ногтевой пластины. Очень эффективны средства для удаления кутикулы с фруктовыми кислотами (ищите на упаковке пометку А.Н.А), они действуют мягко и практически безвредны.

Подбирайте средство конкретно под свой тип кутикулы - чувствительной, склонной к воспалению или сухой. Средство наносится кисточкой на область кутикулы на 3-5 минут, не больше - чтобы не пересушить кожу. (Для удобства не наносите его больше чем на три пальца одновременно.) Апельсиновой палочкой осторожно отодвиньте кутикулу и снимите

омертвевшую кожу вокруг ногтей вместе с остатками средства. Специальными щипчиками осторожно срежьте заусенцы под самый корень. Старайтесь не оттягивать кожу - так вы избежите образования новых заусенцев. В конце процедуры хорошенько вымойте руки с мылом и смажьте ногти витаминным маслом.

Если заусенцы образуются часто, кожа вокруг ногтей слишком сухая, ежедневно втирайте масло для смягчения кутикулы. Уже через 10 дней вы заметите, что она удаляется гораздо легче.

Бороться с «хроническими» заусенцами также помогут регулярный массаж пальцев и ванночки из подогретого оливкового масла с добавлением щепотки пищевой соды.

Если ногти слоятся

Одна из причин расслоения ногтей - нарушение обмена веществ в организме. Возникает оно чаще всего из-за неправильного питания и частых стрессов - что, в свою очередь, ведет к недостатку важных микроэлементов и витаминов. Но есть и другие причины. Как часто вы пользуетесь резиновыми перчатками, занимаясь уборкой, мытьем посуды? Защищаете ли руки специальными защитными кремами? Правильно ли делаете (и делаете ли вообще) маникюр? И каким средством вы снимаете лак с ногтевой пластины? Если вы используете жидкость с ацетоном - ничего удивительного, что состояние ногтей столь плачевно!

Предупредить расслоение ногтевой пластины поможет соблюдение следующих правил.

1. Во время маникюра используйте стеклянные или мелкозернистые пилки на картонной или прорезиненной основе. О металлических забудьте! Их использование напрямую ведет к расслоению ногтей.
2. Обязательно полируйте край ногтя, чтобы сгладить остроту.
3. Существуют лаки, предназначенные для укрепления ногтей. В их состав входят волокна нейлона или шелка, витамины и протеины, увлажнители. Старайтесь пользоваться только такими.
4. Каждые 5 дней давайте ногтям отдых - не покрывайте их лаком в течение 1-2 дней.
5. Регулярно делайте ванночки с морской солью. Растворите 1 ст. л. морской соли в 0,5 л теплой воды и на 15-20 минут опустите в нее пальцы. После окончания процедуры смажьте руки питательным кремом.
6. Очень полезны маски для ногтей. Например, из оливкового масла с добавлением 2-3 капель сока лимона. Смесь надо втереть в ногти и кожу вокруг них и оставить на ночь. Спать в данном случае придется на хлопчатобумажных перчатках.

1 С помощью спонжа или кисти для тона на все лицо наносим тональное средство. Если необходима выравнивающая база под тон, смело используем. Затем корректором исправляем недостатки на коже и немного припудриваем.

2 Макияж глаз начинаем с нанесения базы для теней. Затем наносим светлый тон на все веко.

3 Более темным оттенком теней выделяем внешний угол глаза, хорошо растушевываем, чтобы получился дымчатый эффект.

4 Рисуем интенсивную стрелку с помощью кисти для подводки. В данном случае будет уместно выбрать темно-коричневый цвет.

5 Объемной тушью прокрашиваем ресницы по всей длине. Подождав 10 секунд, наносим второй слой.

6 Выделяем скулы - под них наносим немного темных румян, на их верхнюю часть - песочные с сиянием.

7 Завершаем макияж блеском для губ. Мы используем нежно-розовый оттенок. Подчеркнуть контур губ можно, обведя его специальным карандашом, который совпадает по цвету или темнее на полтона, чем помада или блеск.



КАК ИЗ «СЕРОЙ МЫШКИ» СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ

Приступая к преобразению, следите за тем, чтобы мейкап выглядел эффектно, но все же уместно не только на вечеринке. Основные цвета в макияже должны быть теплыми.





ГУСЬ

НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

Запеченный в духовке гусь - классика рождественской кухни. Аппетитный, с румяной корочкой, он станет главным блюдом праздничного застолья.

Почему именно гусь? Это наша, православная традиция. Хотя и утка тоже вполне подойдет. А в Англии, к примеру, принято готовить другую птицу - индейку. В Италии рождественскую трапезу и вовсе украшает рыба - крупный карп или форель. Но у всех христиан есть одно общее правило: ставить на праздничный стол что-то целое, не разделенное на части, в знак того, что в наступающем году (а Рождество символизирует начало новой жизни) семья будет единым целым. Помимо основного блюда, на Рождество можно приготовить рулет или бутерброды из индейки или куриной грудки.

Фаршируем!

Рождественского гуся фаршируют яблоками, грушами, гречневой кашей с грибами, квашеной капустой - все зависит от фантазии и мастерства хозяйки. Мы же будем готовить классическое блюдо - с начинкой из яблок и чернослива.

Понадобится: тушка гуся 1 шт., бульон куриный - 300 мл, масло растительное, перец черный молотый, соль, майоран (или другие душистые травы, которые вам нравятся). Для начинки: антоновские яблоки - 5 шт., чернослив - 180 г.

Тушку гуся вымыть, обсушить. Срезать кончики крылышек (т.к. во время запекания они все равно подгорят) и отложить в сторону. Деревянной зубочисткой заколоть кожу шеи. Натереть гуся снаружи и внутри смесью перца, соли и душистых трав. Обернуть пленкой и положить на ночь в холодильник. Приготовить начинку: яблоки вместе с кожурой нарезать дольками, удалив сердцевинки. Чернослив вымыть, обсушить и разрезать на половинки. Фрукты смешать и неплотно нафаршировать тушку. Закрепить кожу на брюшке с помощью деревянных зубочисток.

На смазанный маслом противень выложить срезанные кончики крылышек, а на них - гуся спинкой вниз. Вилкой сделать несколько проколов на брюшке и ножках. На дно противня вылить бульон. Накрыть противень фольгой. Выпекать в духовке при 220 градусах около 30-35 мин. Затем убавить температуру до 180 градусов и готовить еще около 2,5-3,5 ч., в зависимости от веса тушки. Каждые полчаса поливать гуся вытекающим соком. За 40 мин. до готовности фольгу снять, чтобы подрумянился.

А что в бокалах?

Вино к запеченному гуся, а также к закускам из индейки, можно подать как белое, так и красное - сухое, полусухое или крепленое. Чем более пряный вкус у блюда, тем крепче должен быть напиток.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Для теста: яйцо - 4 шт., сахар - 200 г, масло сливочное - 70 г, горький шоколад - 70 г, молоко - 60 мл, ванилин - 1 ч. л., мука - 200 г, какао - 40 г, разрыхлитель - 2 ч. л., соль и сода. Для крема: сахарная пудра - 4 ст. л., белый шоколад - 50-70 г, бананы - 1-2 шт., сливки (33%) - 500 г.

Желтки взбить с сахаром. Добавить молоко, ванилин, 60 мл воды, растопленное масло и горький шоколад. Перемешать. Отдельно смешать муку, какао-порошок, соду, разрыхлитель и соль. Добавить смесь к тесту. Взбить белки с щепоткой соли, ввести в тесто. Перемешать. Разделить тесто на 3 части. Смазать форму растительным маслом и присыпать мукой. Выпекать коржи в духовке при 180 градусах.

Для начинки бананы взбить в пюре, добавить растопленный шоколад и взбитые сливки. Начинкой промазать слои и поверхность бисквита. Украсить торт фруктами и орехами.

Татьяна Черепкова

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Горбуша в фольге

500 г горбуши (тушка без хвоста и головы), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, соль, перец, 3 ст. ложки растительного масла.

Рыбу промойте, очистите. Лук, чеснок и укроп мелко порубите, смешайте с солью и перцем. На противень выложите фольгу. Горбушу разрежьте вдоль пополам и сделайте «бутерброд» - положите овощную начинку между двумя кусками рыбы. Сбрызните все маслом и поставьте в духовку. Запекайте 15 минут при 190 градусах.

Закуска, запеченная в лаваше

700 г рыбного филе, 3 лаваша, 150 г сметаны, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 помидор, растительное масло, соль, перец. Лук нарежьте кольцами и разберите на колечки. Помидор нарежьте кружочками.

Смешайте сметану и майонез. Нарежьте филе на 6-7 кусочков, посолите и поперчите по вкусу. Лаваш разрежьте пополам, на каждую половинку выложите лук, сверху рыбу. Смажьте ее смесью майонеза и сметаны, положите 2 кружочка помидора, посолите. Сверните лаваш и уложите на смазанный маслом противень. Смажьте маслом и остатком смеси майонеза и сметаны. Запекайте.

Драники с рыбным секретом

0,5 кг филе любой рыбы, 4-5 картофелин, 1 яйцо, соль, перец, масло для жарки.

Филе нарежьте на порционные кусочки, посолите, поперчите. Картофель очистите и натрите на крупной терке. Каждый кусочек рыбы обмакните во взбитое яйцо и слепите драник с рыбой внутри. Обжарьте с обеих сторон на очень раскаленной сковороде.

В доме малыш



Конфеты из сухофруктов

По 1 стакану кураги и изюма, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложка измельченных орехов.

Сухофрукты промойте (очень сухие предварительно замочите) и просушите. Пропустите вместе с овсяными хлопьями через мясорубку (хлопья можно подсушить на су-

хой сковороде). Из получившейся массы скатайте шарики и обваляйте их в мельченых орехах. Поставьте в холодильник.

Печень в сметанном соусе

400 г куриной печени, 250 г 15%-ной сметаны, сливочное масло и мука для жарки, соль.

Очистите печень от пленок, обваляйте в муке и обжаривайте на масле 2-3 минуты. Подсолите, переложите в сотейник, залейте сметанным соусом и тушите до готовности (20 минут) под крышкой на маленьком огне. Для соуса в сковороде, где жарилась печень, смешайте сметану и 1/2 стакана кипяченой воды. Добавьте приправы по вкусу и доведите до кипения.

Для тех, кто болен диабетом

СЫРНИКИ

4 яйца, 400 г обезжиренного творога, 1 пакетик разрыхлителя, сахарозаменитель, щепотка соли, ванилин на кончике ножа.

Смешайте в миске творог, разрыхлитель, сахарозаменитель, ванилин, соль и яйца и оставьте на 10 минут. Затем еще раз вымесите. Выложите на противень пергамент и смочите его водой, чтобы сырники не прилипали. Сформируйте крупные шарики, раскатайте и выложите на противень. Выпекайте в духовке 30 минут при температуре 180 градусов. Выложите готовые сырники на блюдо.



АРОМАТНЫЕ РЕБРЫШКИ

Чтобы ребра не были слишком жирными, снимайте с них пленку и срезайте жир. Можно немного отварить.

В сливочном соусе

1,5 кг свиных ребрышек, 1/2 стакана соуса ткемали, мед, соль, черный молотый перец.

Ребрышки промойте, снимите пленку, срежьте лишний жир и выложите в форму для запекания. Сверху накройте фольгой. Посолите, поперчите. Поставьте в духовку на 2-2,5 часа при 160 градусах. Когда мясо будет очень легко отделяться от костей, фольгу удалите, ребра смажьте медом и продолжайте запекать до зажаристой корочки.

Бараньи в вине

1 кг бараньих ребрышек, 2-3 крупных морковки, 1-2 луковицы, 1 стакан красного сухого вина, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, 2 зубчика чеснока, соль.

Смешайте вино со специями и нарезанным полукольцами луком. Погрузите туда ребрышки и уберите на 12 часов в холодильник. Выньте ребра из маринада, посолите и обжарьте слегка на сильном огне. Отдельно обжарьте нарезанную кубиками морковь с чесноком. Все положите в утятницу, залейте маринадом и тушите под крышкой в духовке 1,5 часа.

Свиные ребрышки в соусе гриль

1 кг свиных ребрышек, 1,5

ст. ложки кетчупа, 1/3 чайн. ложки специй для гриля, 1/2 жгучего перца, 1/3 стакана свежевыжатого яблочного сока, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки винного уксуса, корень имбиря (3 см), 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка горчицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 1/2 чайн. ложки перца чили.

Для соуса измельчите перец, чеснок и имбирь. Соедините в кастрюльке соевый соус, яблочный сок, сахар, кетчуп, имбирь, перец чили, горчицу, чеснок и винный уксус. Перемешайте и варите 10 минут - до густоты. Ребрышки промойте, просушите, немного посолите, сбрызните маслом и натрите специями для гриля. Выложите в форму, смажьте соусом и запекайте при 200 градусах под фольгой 30 минут. Затем вновь смажьте соусом и запекайте под фольгой еще 30 минут. После - еще 10 минут, но без фольги.

В кисло-сладком кетчупе

1,5 кг свиных ребрышек, 1 стакан кисло-сладкого кетчупа, черный молотый перец, соль.

Ребрышки промойте, снимите пленку, срежьте лишний жир и варите в течение 20 минут. После этого, выложите в форму, поперчите, посолите и обильно смажьте соусом. Запекайте 40 минут при 180 градусах.

Говядина получится сочнее, если перед жарением кусочки отбить, смазать горчицей и оставить на 2-3 часа. Перед приготовлением горчицу смойте, мясо посолите.



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА

С приходом зимы на наших окнах зажигаются красные огоньки пуансеттии. С древних времен считалось, что пуансеттия приносит в дом спокойствие, богатство и счастье.

Если вы приобрели в магазине или получили в подарок это волшебное растение, не спешите выбрасывать его, когда оно отцветет. Минимум стараний - и вы получите замечательный комнатный цветок, который будет радовать вас своими красными «звездами» каждое Рождество.

Цветок Христа

Молочай красивейший, или пуансеттия, известна человечеству с древних времен. В дикой природе красные «звезды» пуансеттии растут в Мексике. Представляют они собой высокий, до четырех метров, кустарник. Зимой он сбрасывает листья, оставляя на голых ветках красные прицветия. Выглядит это, просто волшебное. Первыми ценителями растения стали мудрые ацтеки. Сок пуансеттии они использовали в лечебных целях - от лихорадки, а также для увеличения количества молока у кормящих женщин. Прекрасная половина человечества получала из красных листьев пуансеттии стойкий краситель, который использовался для окрашивания тканей, украшений, а также получения первой в истории человечества косметики. Уже тогда пуансеттии придавалось религиозное значение.

Люди верили, что красные листья этого прекрасного цветка - не что иное, как преобразованные капли крови богини, которая была влюблена в земного воина, а когда тот погиб в бою, спустилась на землю, чтобы оплакать любимого. Ее сердце разорвалось от боли и окрасило листья пуансеттии. С тех пор этот цветок стал символом чистоты, и ацтеки украшали им алтари своих храмов.

После открытия Америки европейцы познакомились с пуансеттией и тоже начали использовать ее в религиозных службах. Тогда этот цветок и получил другое свое название - Рождественская звезда - и стал символом главного католического праздника. Считалось,



что красные листья пуансеттии символизируют жертву, которую родившийся Христос должен принести ради спасения человечества. Этот цветок использовали священники в своих шествиях. Христиане придумали свою легенду о происхождении этого необычного растения. Маленький мальчик, услышавший о Христе, хотел попросить его о рождественском чуде - встрече с потерянными родителями. У сироты не было денег, чтобы купить роскошные цветы для алтаря. Он собирал милостыню вдоль дорог, но этого все равно не хватало для украшений. И тогда малыш стал искать вдоль дороги сорняки. Он верил, что если преподнести их от чистого сердца, Христос примет этот дар и поможет ему. Священники высмеяли мальчугана, когда тот возложил свой букет на алтарь. Но в это время произошло настоящее чудо. Вдруг сорняки превратились в гирлянду из прекрасных цветков пуансеттии, озававшихся своей волшебной красотой церковью. Маленький мальчик вскоре обрел своих родителей, а пуансеттия с тех пор служит обязательным атрибутом рождественского праздника.

Семейный бизнес

Долгое время пуансеттия оставалась высоким кустарником, пусть и «прирученным» для европейских садов. Распространению моды на это растение способствовал... Голливуд. В начале XX века немецкому эмигранту в Америке Паулю Экке пришлось в голову продавать букеты из срезанных ветвей пуансеттии перед Рождеством. За пару дней весь его товар разошелся: он пришелся по вкусу голливудским звездам. Но цветки в букете быстро вяли, и Экке пришлось изрядно потрудиться, чтобы вывести декоративный сорт пуансеттии в горшочках. Но он справился. К следующему Рождеству Экке уже разбил целые плантации пуансеттии и основал собственную компанию, которая превратилась в семейный бизнес, передаваемый по наследству. Секрет выращивания пуансеттии хранился в тайне. Семейство Экке быстро обогатилось: продажи растения занимали второе место в мире, уступая лишь голландским тюльпанам. Но спустя время ботаники описали условия для роста пуансеттии, превратив ее из украшения в популярное комнатное растение. Сегодня уход за этим растением доступен каждому из нас.

Идеи для декора

Традиция украшать дом живыми цветами на Новый год и Рождество пришла к нам с Запада и довольно быстро прижилась. Биологический срок цветения пуансеттии - декабрь и январь, поэтому, как раз к Новому году и Рождеству на окнах многих домов зажигаются эти прекрасные красные «звезды». Пуансеттия любит обильный рассеянный свет, но кроме подоконников горшок с этим растением можно размещать и в хорошо освещенных поме-

щениях на комодах, полках, стеллажах. Отдельное место занимает пуансеттия на праздничном столе. В комбинации с еловыми ветвями, шишками, свечами горшочек с пуансеттией становится центральным украшением. В моде традиционные красные пуансеттии, но есть спрос и на недавно выведенные сорта кремовой, белой, розовой окраски, а также мраморные и двуцветные пуансеттии. Селекционеры вывели декоративные ампельные сорта Рождественской звезды, так что, кашпо с пуансеттией можно подвесить в проеме окна или в зимнем саду.

Вторая жизнь

Покупные цветы пуансеттии, к сожалению, имеют исключительно декоративное значение: они заменяют срезанные букеты и не живут долго. Тем не менее, цветоводы-любители могут продлить цветение рождественской звезды и даже сохранить ее на следующий год. Во-первых, выбирайте растение с нераспустившимися бутонами - это маленькие желтые точки в середине (а декоративные красные лепестки - всего лишь прицветия). Во-вторых, соблюдайте идеальные условия для цветения: свет, тепло, отсутствие сквозняков и регулярный полив. В-третьих, не забывайте время от времени опрыскивать листья. Удобрять растение во время цветения не нужно.

После того, как красавица отцвела, следует обрезать все молодые и слабые побеги под корень, а сильные - по высоте трех-четырех пеньков (мест, где росли листья). Срезы присыпать измельченным углем. Горшок с растением убрать в темное прохладное место, сократив полив для предупреждения пересыхания земли до конца периода покоя. В начале мая пересадите цветок вместе со старым комом земли, удобрите и поливайте до следующего цветения.

ВАЖНО: Сок пуансеттии ядовит и может вызвать ожоги. Обрезайте ее в перчатках, а при попадании сока в глаза промойте их водой и обратитесь к врачу.

Поздравления

Донку МЛАДЕНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем почаще улыбаться, светиться яркой звездочкой. Пусть Новый 2017 год принесет тебе как можно больше радости.

Звучит радостно и звонко

**Имя девочки красивой,
Светло улыбнулась Донка,
Радостно, неповторимо.**

Ты живешь любя, счастливо,

Ты идешь по жизни ярко,

Тебя мать благословила,

Истинная ты болгарка.

Расцветай красивой розой

И лавандою красивой,

Донка! Будь всегда серьезной,

Любящей, благословливой.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ионка Христова, Ната Славчева,
Ирина Нешкова,
Стефка Дончева,
Ангелина Жеранова,
Малуза Горанова,
Лада Николова, Анна Димчева, Алла,
Полина и Радостина Станчевы, Евгения
Орнитова, Лина Радева-Нергадзе,
Кристина Димитрова,
Мargarита Ганева,
София Светлинова,
Лорина Развигорова,
Вероника и Даниэла Колевы,
Марианна Трайчева,
Лили Музенитова,
Алла и София Фотовы,
Ирина Георгиади,
Иорданка Евтимиади,
Лолита Папандопуло,
Инна Зорина, Ирина Подсоснок, Валентина
Рудник, Виолетта Нетребко, Анна
Еловенко, Ирина Стасюк, София Евдоки-
менко, Светлана Буланко, Оксана Билозир,
Инна Артеменко, Марина Мурадян, Анаида
Акопян, Майя Тетиашвили,
Этери Марташвили,
Елена Микелашвили,
Лана Манагадзе,
Софико Сакарелидзе,
Алла Титвинидзе,
Тасико Векуа, Ия Метревели,
Елена и Раиса Назлиди, Кристина Лазару,
Финка Гаргова, Лана Стоева,
Мари Гличева, Ольга Наумова,
Мария Стримова.*

Пассакалию Павловну АНГЕЛИДИ поздравляем с 97-летием со дня рождения!

Желаем вам крепкого здоровья, долгих прекрасных лет жизни и чтобы ваши дети, внуки, правнуки и маленькие праправнуки были достойны вас, вашего мужа и ваших высокоуважаемых предков. Пусть ваши потомки идут по вашему светлому пути!

Сиреневая ночь, январь морозный,

Время любить, мечтать и видеть сны.

Родилась в прошлом веке ночью звездной

Гречанка при свечении луны.

С чистой душой и многократным даром

Шла по дороге жизни золотой.

Желаем Пассакалию недаром

Чтоб были счастья, любовь и покой.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Икономиди,
Евдокия и Раиса Лазариди,
Виолетта Сариева,
Екатерина Станиси,
Ирина и Ольга Энтиди,
Наталья Псаропуло,
Мира Триандафилиди,
Алла Титвинидзе, Мзия Кудухова,
Алла Тибилова, Елена Яровая,
Любовь Истомина, Лия Арвеладзе,
Мадонна Карсанова,
Валентина Неженцева, Красимира
Русинова, София Светлинова, Ия Перадзе,
Нанули Варазашвили,
Додо Лалишвили, Лили Дгебуадзе,
Раиса Смирнова, Любовь Искренко,
Майя Венкова,
Людмила Смоленская,
Лела Турашвили,
Раиса Мкртчян,
Зоя Кучеренко, Русудан Абесадзе,
Джеджило Эристави, Нино Балавадзе,
Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы,
Ирина Епифанова.*

Издательство Вадима Геджадзе, редакцию журнала «Подруга» и всех ее читателей от всей души поздравляем с Новым 2017 годом, Рождеством Христовым и Святым Крещением. Пусть в этом году настанет мир, сбудутся мечты обо всем хорошем. Побольше счастья всем и радости всем вам.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СВАДЕНА ДАКТОР
ПОДРУГА
журнал за жени и деца

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

МОПС ЛЮБИТЕЛЬ НЕЖНОСТЕЙ



Небольшого размера и веса, удивительно аристократичен, сообразителен, а на ощупь мягкий, теплый и пушистый. Мопс - порода, которая не откажется от поцелуев и «собачьих» нежностей!

Если вы мечтаете о питомце, которого можно тискать, ласкать и обнимать, то возьмите в компанию мопса. Он с радостью будет облизывать ваше лицо и руки и спать у вас под боком.

Обаятельный храпун

Мой пес Титус и лежит сейчас на кровати, развалившись, похрапывая и посапывая. Кстати, это визитная карточка породы. А я не устаю рассматривать его загадочную восточную мордочку в мягких складках, которая темнее, чем тело. Окрас мопса яркое: граница между черной шерстью и рыжей (или более светлой) заметно очерчена. Кстати, мопс использует природное обаяние для того, чтобы вам и в голову не пришло прогнать его из своей кровати. Мне и не приходится...

Далекie предки

Прародители мопсов - мастифы, которых содержали буддийские монахи. Считается, что мопсов разводили во дворцах китайских императоров и высшей знати. Легенда гласит, что знаменитый правитель империи Цинь Ши-хуанди приказал уничтожить все записи о происхождении мопсов, все произведения китайского искусства с их изображением. И только в середине XVI века мопсов завезли во Францию, где в них влюбились дамы из высшего света, и собак запечатлели и на картинах, и на гравюрах, и в бронзе.

Уход за собакой

На аппетит мопсы не жалуются, а перед жалобным взглядом бывает трудно устоять. Но перекармливать любимца нельзя, иначе, из элегантного жизнестойкого спутника он превратится в большого толстяка с одышкой, который долго не проживет. При здоровом образе жизни мопс до 15 лет готов идти с вами рядом. Я очень этого хочу, поэтому внимательно слежу за здоровьем Титуса. Сюда относится и гигиена: покупаю своему любимцу специальные жевательные косточки - «зубные щетки» для собак. Также раз в неделю рас-

чесываю пса по направлению шерсти, что придает ему ухоженный вид и уменьшает линьку подшерстка. Стрижка когтей и чистка ушек - обязательны. Складки на морде питомца - магниты для бактерий, поэтому необходимо протирать их лосьоном, а затем наносить вазелин.

Как у любой породы, и у мопсов есть свои слабые места. Так как дыхательный аппарат этих животных оставляет желать лучшего, я не даю Титусу переутомляться от бега и перегреваться на солнце, поэтому чередую прогулки на поводке и без него. Еще «особенностям ухода за мопсом относятся тщательный уход за глазами - они широко расставлены и выпуклы, а значит, уязвимы. Надо осматривать глаза постоянно. Не лучшее место прогулок - пыльная дорога и высокая трава.

Тонкая натура

Мопсы умны и умеют уживаться с другими породами, а еще любят детей. Глаза, выразительные и живые, бдительно оглядывают окрестности - нет ли опасности для обожаемого хозяина? Пес может быть воинственным, но если с детства воспитывать его, то проблем не возникнет, и дружелюбнее этой собаки трудно найти.

Гулять и играть Титус готов бесконечно! Наш пес вынослив больше, чем другие породы такого размера. Еще одна деталь - мопсов нужно мыть чаще других, а затем тщательно вытирать, чтобы любимец не простудился на сквозняке. В холода одевайте его в теплый костюм - это отличное решение и забавное зрелище.

Предупреждаю всех, кто хочет завести эту породу: мопсы - тонкие натуры, не оставляйте их одних надолго, не заставляйте ревновать. Они нуждаются в любви и внимании, скукают по хозяину так, что готовы ходить за ним по пятам. Титусу скоро будет 4 года, он растет вместе с моей дочкой, и им очень хорошо рядом. Пес взрослеет, все лучше понимает меня и остается верным другом нашей семьи.

Наталья Григорьева.

Поздравления

У Анатолия Найденова и Наталии Леониди, а также у Геннадия Николадзе и Майи Кавиладзе родилась внучка, а у Эдгара Николадзе и Валентины Найденовой родилась дочь Виолетта.

Поздравляем всех близких с появлением маленькой фиалочки на свет. Желаем Виолетте побольше радости и света, много веселья и всех благ в цветущей жизни.

**Загорелась звезда вдали где-то,
Видим свет ее мы на мосту,
Пришла в мир наш светлый Виолетта,
Сделала реальностью мечту.
Родилась, открылись ее глазки,
Стала криком петь и громко звать,
Перед сном читать ей будем сказки,
Для нее стишки будем слагать,
О тебе, малышка, песня спета,
Для тебя цветочки, куклы, мир...
Ты живи счастливо, Виолетта,
Будет радость в доме, горой пир.**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Измина Леониди, Ольга Шаповал, Наили Харацишвили, Алла Круглова, Ионелла Радева, Тина Бучукури, Мери Ломтадзе, Лиза Зангелиди, Ангелина Клионики, Елена Мацукатова, Нино Ханиашвили, Ирма Гукасян, Элла Хранова, Гаине Восканян, Вектра Диомова, Лали Годжишвили.

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 с 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. Иногородных прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

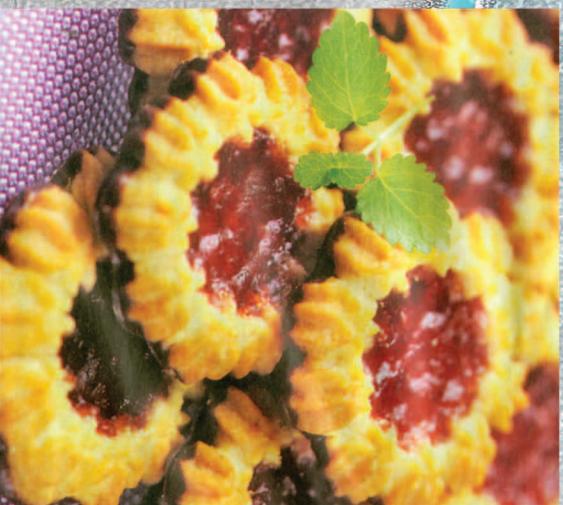
Тел.: 577. 66-92-75.



ЛИМОННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ФИСТАШКАМИ

Крахмал кукурузный - 3/4 стакана, мука - 1 стакан, масло сливочное - 100 г, сахар - 1/2 стакана, разрыхлитель - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, соль - 1 щепотка, лимонный - 2 шт., лимон (цедра) - 1 шт., сок лимонный - 2 ст. л., пудра сахарная - 3/4 стакана, фисташки - 120 г.

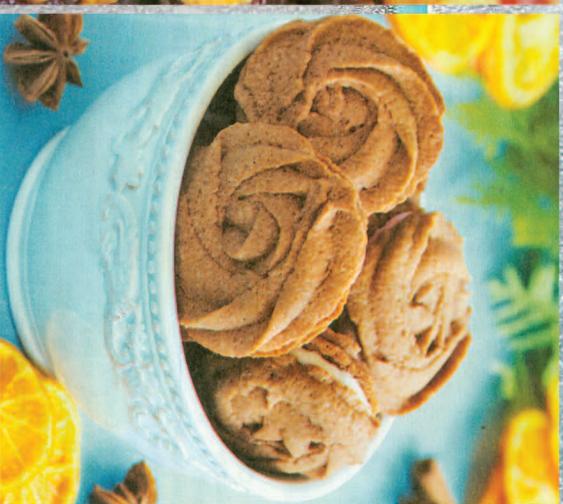
Сливочное масло комнатной температуры взбить с сахаром и ванилином до бела. Добавить в масло по одному желтки, тертую цедру лимона. Ввести смесь сухих ингредиентов (муку, крахмал, разрыхлитель и соль). Тесто скатать в шар, завернуть в пленку и убрать в холод на 1-2 ч. Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм между двумя листами бумаги для выпечки, вырезать формочками колечки. Расположить колечки на бумаге для выпекания на расстоянии 5 см друг от друга. Испечь печенье при 180 градусах до золотистого цвета (12-15 мин.). Остудить. Для глазури растереть сахарную пудру с лимонным соком. Покрыть колечки глазурью, посыпать нарезанными фисташками.



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯГОДНЫМ ЖЕЛЕ

Масло сливочное - 50 г, мука - 1 и 1/2 стакана, сахар ванильный - 1/2 пакетика, сахар - 5 ст. л., сода - щепотка, яйцо - 1 шт., шоколад - 1 плитка. Для желе: ягоды - 1 стакан, сахар - 4-5 ст. л., желатин (порошок) - 1 ст. л.

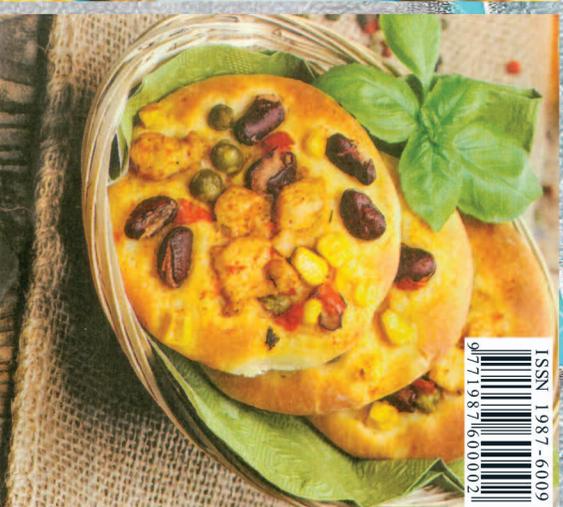
Масло натереть на терке. Сверху просеять 1 стакан муки с содой и перетереть в крошку. Добавить сахар и ванильный сахар, тщательно перемешать. Всыпать 1/2 стакана муки, замесить тесто. Завернуть в пленку и убрать в холод на 30 мин. С помощью кондитерского мешка выдать фигурные заготовки и в каждой сделать углубление. Испечь печенье (20 мин. при 180 градусах). Ягоды взбить блендером, добавить немного воды и сахар. Желатин приготовить по инструкции. Поре варить 3 мин., добавить желатин, остудить. Выложить желе на печенье, убрать в холод на 30 мин. Обмакнуть каждое печенье доннышком в растопленный шоколад и перевернуть до застывания шоколада.



ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КРЕМОМ

Масло сливочное - 220 г + 110 г для крема, сахар - 150 г, эссенция ванильная - 2 ч. л., шоколад - 100 г, яйцо - 1 шт. (крупное), мука - 210 г, какао-порошок - 90 г, сода - 1/2 ч. л., пудра сахарная - 230 г, молоко - 15 мл, соль - 1/2 ч. л.

Сахар и 220 г масла взбить венчиком. Добавить 1 ч. л. ванильной эссенции и растопленный шоколад, перемешать. Вбить яйцо, хорошо перемешать. Сверху просеять муку с солью, какао и содой. Замесить однородное тесто, завернуть в пленку и убрать в холод на 1 ч. Разогреть духовку до 170 градусов, выстелить противень пекарской бумагой. На нее, с помощью кондитерского мешка с фигурной насадкой, выдать порции теста. Выпекать 20 мин. Для крема взбить миксером масло, всыпать сахарную пудру, влить 1 ч. л. ванильной эссенции и снова взбить. Добавить молоко и щепотку соли и взбить до однородного состояния. Соединить печенье попарно с помощью крема.



ПЕЧЕНЬЕ С БЕКОНОМ И ОВОЩАМИ

Мука - 260 г, разрыхлитель - 1 и 1/2 ст. л., бекон - 150 г, соль - 1/2 ч. л., перец красный молотый - 1/4 ч. л., масло сливочное - 75 г, сыр твердый - 250 г, молоко - 250 мл, фасоль, кукуруза, горошек (консервированные) - 1-2 ст. л.

Ломтики бекона немного обжарить на сковороде. Нарезать готовый бекон на кусочки. Натереть сыр на мелкой терке. Смешать муку, соль, разрыхлитель, размягченное сливочное масло, добавить бекон, сыр, перец и все перемешать. Влить молоко, замесить тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см. Вырезать из него круглые заготовки. Выложить заготовки из теста на противень, выстеленный пекарской бумагой, украсить консервированными горошком, фасолью и кукурузой и отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 15 мин. Вынуть противень, дать печенье остыть. Такое печенье можно подавать в качестве оригинальной закуски с разными соусами.