

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУГА

№1

январь 2019

цена:

1,5 лари

Встречаем

2019 год

стр.24-25

Лучшие

закуски к вину

стр.39

Вечеринка

в офисе

стр.28

Волшебства

становится

больше стр.18-19

Ёлка,

исполняющая желания

стр.32

С НОВЫМ 2019 ГОДОМ!



С НОВЫМ ГОДОМ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ**

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

2019

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

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

Июнь

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

Июль

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

Август

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Сентябрь

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Октябрь

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Ноябрь

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Декабрь

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					





СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
 НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
 ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**
 Тел.: **5.93-200-223**

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
 ЛЕНА**



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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Говорят, если на Новый год загадать заветное желание, то оно обязательно сбудется. Неспроста тысячи людей во всем мире ежегодно в новогоднюю ночь живут надеждой на исполнение мечты. Мысленные просьбы, в отличие от тех, которые сопровождаются каким-либо ритуалом, не всегда воплощаются в жизнь. Так как необходимо правильно загадывать желания на Новый год?

«Для того, чтобы желание исполнилось, достаточно написать его на бумаге, сжечь ее, бросить в бокал с шампанским и выпить содержимое ровно в полночь», — так утверждала героиня одного известного фильма. Теперь это чуть ли не самый распространенный способ загадать желание под Новый год. Работает такая магия или нет — пока не попробуешь, не узнаешь: не зря ежегодно множество людей не устают пить «коктейль», уверяя, что он помогает, а другие не соглашаются на подобный эксперимент.



Если Вам кажется, что шампанское с пеплом — удел экстремалов, то можно попробовать европейский способ загадывать желания. Итальянцы обожают виноград, считают его носителем богатства, счастья и удачи. Поэтому рекомендуют съесть двенадцать виноградин в тот момент, когда стрелки укажут ровно на двенадцать часов ночи. От косточек необходимо избавиться ровно до последнего удара курантов! Чтобы желание сбылось наверняка можно пойти на хитрость и полакомиться виноградом без косточек. Любители азарта все же могут по-

пробовать обогнать время и успеть получить свою порцию виноградного счастья.

Есть еще одна возможность принести счастья в дом. В этом сможет помочь обыкновенная, невысокая и тонкая свеча. Ровно в полночь ее следует зажечь, прошептать заветные слова над горящим пламенем, а позже переместить на праздничный стол. Если свечка держится до конца вечера и при этом не гаснет, то желания обязательно должны сбыться.

Профессионалы утверждают: для того, чтобы загаданные желания сбывались, необходимо

их точно формулировать. Стоит избегать частиц «не». Приведем пример. Если Вам необходимо здоровье, не говорите «Я желаю не болеть». Произнесите то, что хотите воплотить в жизнь — «Я желаю быть здоровым». Желания «реагируют» на мечты в настоящем времени, представляясь реальным фактом, а не отдаленным будущим. При этом необходимо заранее тщательно продумать слова и мысли, ведь фраза «бойтесь своих желаний, они имеют свойство исполняться» была сказана не просто так. Получив достаток в чем-либо одном, есть вероятность потерь в чем-то другом.

Помните, что исполняются только искренние и доброжелательные желания, которые идут от самого сердца. Выбирайте слова, действуйте по зову сердца, просите только то, что действительно необходимо и, конечно, не забывайте позже благодарить судьбу.

Пусть в 2019 году все ваши желания сбудутся!

НОВОГОДНИЕ ЗАМОРОЧКИ

«Мои очень уважаемые и любимые Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Я ваша пациентка, которой вы спасли жизнь. Вечно вам буду благодарна! ... Но вот хочется от вас побольше советов на Новый Год. Верю только вам и вашим знаниям. Расскажите, как встречать новый год и чего опасаться от гостей и подарков. С огромным уважением Кристина В.»

Аналогичные вопросы поступили от Марины Берутовой из Рустави, Вероники Камышьян и Манучара Т. из г. Батуми».

«Наши дорогие Ольга и Дмитрий. Вы спасли и меня с моей семьей и многих, многих людей! Вы дарите людям радость, уверенность, здоровье, благополучие и любовь. Так пусть ваша жизнь будет полна радости и пусть Господь вам дарует долгих лет жизни! Всего вам в новом Году самого самого! Надежда Карапетян»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.

В первый день Нового года не делайте никакой тяжелой и грязной работы, а то весь год будете в грязи возиться и тяготы испытывать. 31 декабря, 1 января, в первый понедельник января, 6 и 7 января НИЧЕГО не давайте из дома в долг. НИКОМУ. Иначе отдадите только свое хорошее, а возьмете плохое.

Также нельзя встречать Новый год с пустыми карманами – верная дорога к тому, что проведете в нужде весь год. Так что, под бой часов в левой руке держите бокал с шампанским, а в правой зажмите монетку. Либо просто положите деньги в карман или обувь. Главное – чтобы они были при вас

Не бросайте в шампанское шоколад, а то будете крутиться так же весь год, как пузырьки газа кружатся в вине. В период с католического до православного Рождества постоянно дома на столе держите вазу с какой-нибудь выпечкой или сухарями. Это обеспечит Вам выгодные договоренности или просто получение крупной суммы денег в следующем году.

Женщинам, чтобы в Новом году освободиться от болезней и всего плохого, нужно до боя курантов накинуть на плечи платок или накидку, а после двенадцатого удара быстро снять. Все отрицательное останется в ушедшем году.

Особое внимание следует обратить на то, какой человек первым в Новом году переступит порог вашего дома. Если первым гостем окажется человек удачливый, тогда вашему дому весь год будет сопутствовать удача. Очень многие могут вспомнить, что если первой гостьей в доме на новый год была сварливая соседка, то весь следующий год семью преследовали неудачи и неприятности. Так что, если такая дама постучится первой в вашу дверь, сделайте так, чтобы она не переступила ваш порог. На Новый год принято заходить в дом с подарками. Обратите внимание на то, что вам преподне-



сут. Если это сладости – печенье, конфеты или фрукты, то такой подарок можно принять и оставить в доме, но если вам подарили соленья или аджику, то от подобного подношения следует решительно отказаться: такое на Новый год в семью может принести только недоброжелатель. Это, своего рода, порча на семью, и если принять подобный «подарок», то весь год в семье будут скандалы и слезы.

Ни в коем случае нельзя принимать в новогоднюю ночь в подарок водку, иначе в семье весь год будет пьянка или сопьется кто-то из ваших мужчин. Это тоже своеобразная порча. Запомнил один случай из нашей практики. К нам за помощью обратилась молодая женщина. Ее муж постоянно выпивал, а причиной его пьянства оказалась порча. Все началось с того, что в семью этой женщины на Новый год пришел деверь со своей женой, с которой наша пациентка не разговаривала несколько лет по причине крупной ссоры. В подарок жена деверя принесла чачу своего изготовления. И буквально через несколько недель муж нашей пациентки стал сильно выпивать. Раньше он прикладывался к рюмочке, но делал это крайне редко. Брат же, наоборот, стал пить меньше, хотя до своего визита в дом нашей пациентки, пил каждый день и помногу. Получилось, что жена деверя перебрала пьянство своего мужа на его родного непьющего брата – то есть, навела порчу. Понадобилось много и наших усилий и усилий несчастной женщины, чтобы извлечь ее мужа от этой порчи на выпивку. Но эта история имела продолжение. На следующей Новый год жена деверя вновь пришла в гости к нашей пациентке с бутылкой чачи. Наученная горьким опытом, моя пациентка просто не открыла ей дверь и сделала вид, что ее нет дома. Эта женщи- на, подумав, раз дома никого

нет, и ее никто не увидит, быстро вылила содержимое своей бутылки на порог. У хозяйки дома хватило выдержки не открыть дверь и не побить свою родственницу. Эта вроде бы комичная ситуация могла иметь весьма трагические последствия, если бы наша пациентка сразу же после ухода злодейки не приняла мер, которым мы ее научили и не «очистила» бы свой порог специальным ритуалом.

С Новым Годом! Будьте в новом году счастливы, здоровы и удачливы!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится очно, по фото и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1 Травмы животных.

На самом деле, на Новый год это случается так часто, что ветеринары не всегда встречают праздник дома. Кошки, в основном, объедаются мишурой, а собаки чаще получают травмы челюсти из-за разорвавшихся в пасти петард. Ну что тут скажешь? Берегите питомцев! Не вешайте игрушки и мишуру на нижние ветки елки, а собак на запуск петард и фейерверков лучше вообще не брать - не уследите!

2 Повреждения глаз.

Пробки от шампанского, хлопушки и другие «летательные» новогодние предметы предательски бьют по глазам. По статистике, повреждение глаз пробкой является самой распространенной травмой на Новый год. Тут не до анекдотов! 14 метров в секунду - начальная скорость полета пробки от шампанского, а высота полета может достигать 12

Статистика неумолима – на Новый год случается много несчастий. Как их избежать и отвести беду?

Новогодние неприятности

метров. Помните об этом, когда открываете шипучий напиток или развлекаетесь с новогодними «стрелялками». Обязательно направляйте их в сторону от людей и от себя.

3 Елочная аллергия.

Да, есть и такая. Если заметили сыпь после того, как несли лесную красавицу домой и украшали ее, поручите наряжать елку кому-нибудь другому.

4 Ожоги от пиротехники.

У каждого вида пиротехники есть свои ра-

диусы опасной зоны: хлопушки и бенгальские огни нужно держать от себя на расстоянии 0,5 метра, петарды, наземные фейерверки и фонтаны - 5-10 метров, а ракеты и салюты - 20-30 метров. В доме можно использовать только хлопушки и бенгальские огни. Самые опасные - ракеты. Многие их используют неправильно: закрепляют или закапывают палку ракеты, считая, что так от нее будет меньше



вреда. Наоборот, палка как раз помогает ей взлететь. А в закрепленном виде снаряд взрывается прямо на земле. Батареи салютов, наоборот, лучше закрепить, иначе заряды полетят не вверх, а во все стороны.

Запаслись пиротехникой? Храните ее в сухом месте. Даже небольшая влажность губительна - изделие подожжется, взорвется, но в 90% таких «мокрых» случаев не взлетит на должную высоту и может разорваться прямо над вашей головой. К производителю вы не сможете обратиться с претензией - сами виноваты.

✓ Чтобы не случился пожар, поджигая пиротехнику, неподелку от себя держите воду.

✓ После запуска салюта сразу вымойте руки – на коже могут остаться вредные огнеопасные вещества.

✓ Насладившись взрывом огней, не подбегайте к основанию фейерверка как минимум 10 минут. Он еще может выстрелить.

Сорок лет меня мучает церебральный арахноидит

Спасает такое средство. Измельчаю и смешиваю 100 г шалфея и по 75 г мелиссы, подорожника, чабреца и липы. 2 ст. ложки смеси заливаю в термосе с вечера 2 стаканами кипятка, утром процеживаю и 4 раза в день принимаю по 1/2 стакана до еды. Мне это средство помогает: приступов стало меньше, голова практически не болит.

Н. Пикалова.

Подкожный клещ боится настойки табака

Этот рецепт поможет тем, кому до сих пор не удалось одержать победу над подкожным клещом. Табак из упаковки дешевых сигарет поместите в стеклянную посуду и залейте 250 мл

водки. Банку укутайте полотенцем и настаивайте в темном месте неделю. Затем процедите и поставьте в холодильник. Этой жидкостью протирайте проблемные места утром и вечером. Для приготовления настойки вполне хватит трех пачек сигарет (получается 1 стакан табака). Улучшение наступает сразу после начала лечения.

И. Епифанцев.

Капустный рассол вылечил псориаз

Несколько лет назад я где-то прочитала, как мужчина случайно смог вылечиться от псориаза. Весной он освобождал бочку от остатков квашеной капусты и рассола. При этом, ему пришлось опускать руки в рассол с капустой. Через несколько дней он обнаружил, что его рука, пораженная псориазом, очистилась. Чтобы продолжить лечение, он попросил у соседей и знакомых капустный рассол.

Ю. Кузнецова.

Неудачи - долой

✿ Если с новогодней елки упала и разбилась стеклянная игрушка, то соберите ее осколки и, когда станете выбрасывать, загадайте необычное желание - оно исполнится.

✿ Хвойные венки с красными лентами оберегают дом от дурных людей.

✿ Лесная красавица стоит не на крестовине, а в ведре с песком? Застройте в песок несколько монеток, обернутых в красную бумагу. Это обещает материальное благополучие в новом году.

✿ Последнее украшение, снятое с новогодней елки, - надежный оберег. Его можно повесить где-нибудь в доме. Считается, что целый год дом будет под защитой.

✿ Когда будете выносить елку из дома, то произнесите: «Неудачу долой, елочку на покой, ну а мне к себе домой. Да будет так!»



Откуда берется дистония?

Медики называют ряд важных причин: стресс, неправильный образ жизни, ослаблении организма и неспособность справиться с нагрузками, упадок сил, повышенная утомляемость, перебои в работе сердца, онемение рук и ног и др.

Все вышеперечисленные состояния – симптомы вегетосудистой дистонии (ВСД), недуга не смертельного, конечно, но довольно неприятного. Когда погода и атмосферное давление меняются по нескольку раз на дню, а организм истощен авитаминозом и гормональными бурями, вегетодистоникам приходится особенно тяжело.

Как считает лицензированный семейный доктор, врач-терапевт **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**, главная причина сезонного обострения дистонии – сбой биологических часов, который приводит к несогласованности биоритмов различных органов и систем. Дистония – это не болезнь, как таковая, а сбой в работе организма.

Она чаще всего возникает в детстве, обычно у эмоционально неустойчивых

и тревожных детей. Страдающие этим недугом дети капризны, обидчивы, болезненны, плохо переносят школьные нагрузки и физическое перенапряжение. Нередко ВСД возникает у молодых мам после окончания кормления грудью.

По сей день причины ее возникновения не выяснены. Предполагается, что она возникает из-за наследственной дисфункции вегетативных центров головного мозга, а усугубляется под воздействием эмоциональных перегрузок, гормональных перестроек организма или резких смен климатических зон. У взрослых, в отличие от малышей, дистония протекает тяжелее и болезненнее – с головокружениями, обмороками, приступами удушья и вегетативными кризами. Дистония у женщин встречается чаще, чем у мужчин.

- Как лечить дистонию?

- Она имеет черты разных заболеваний – психологических, неврологических, кардиологических, со-

судистых. Поскольку ее невозможно выявить при помощи анализов или аппаратных исследований, диагностические ошибки случаются даже у опытных врачей. Вердикт обычно выносятся, опираясь на жалобы пациента. При легких и средних формах дистонии хорошо помогают традиционные, хорошо зарекомендовавшие себя методы – полноценный сон, разумная физическая активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание.

В запущенных случаях, когда приступы дистонии мешают нормальному существованию, необходимо медикаментозное лечение. Подбор лекарств, естественно, должен контролироваться врачом, так как некоторые препараты вызывают привыкание. В зависимости от состояния пациента, основной курс лечения занимает от 2 до 6 месяцев.

- Калбатоно Майя, что важно для улучшения состояния?

- Профилактика. Для этого необходимо зани-

маться спортом, физическими упражнениями, избегать переутомления, отказаться от вредных привычек, так как курение и чрезмерное употребление алкоголя могут вызвать дисбаланс нервной системы. Надо пересмотреть ваше питание. Желательно предпочесть отдать предпочтение легкой, улучшающей обмен веществ – рыбе, продуктам растительного происхождения. Нервную систему можно, как говорится, успокоить блюдами, богатыми калием и магнием. Они содержатся в гречке, овсе, сое, фасоли, горохе, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, муке, салате, петрушке, орехах.

Очень полезны контрастный душ, воздушные ванны, обтирания, ходьба босиком. Все это тренирует не только иммунитет, но и нервную систему. Кстати, многие врачи в качестве основной меры профилактики рекомендуют весенний отпуск.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Пятно на носу стало расти и превратилось в шишку

Однажды у меня на носу появилось темное пятно. Пошла к врачу, когда оно стало расти и превратилось в шишку. Он назначил мази, но они не помогали – пятно продолжало расти. И только после обследования в областной онкологической клинике сказали, что у меня подкожный грибок. Вскоре в гости приехала подруга и посоветовала хороший рецепт. Я вымыла три луковицы нарцисса, натерла их на крупной терке, положила в пол-литровую банку и доверху залила водкой. Настаивала в холоде 7 дней, часто взбалтывая. Натирала больное место настойкой и свежим соком нарцисса несколько раз

в день. Через 10 дней на коже не осталось даже пятнышка.

Т. Панкова.

У меня в ушах поселился шум...

Он похож на морской прибор. Не самый противный звук, но утомляет. Коллега по работе, у которого похожая проблема, посоветовал старинное лечение с помощью чеснока. Сделал я из длинной дольки чеснока узенькую палочку, обернул ее тонким слоем ваты, помял пальцами, чтобы выделился сок, и вставил в ушные проходы. Держал, пока чеснок не высох (5-6 часов). Провел 10 процедур, хотя от шума в ушах избавился уже через неделю. С тех пор, чтобы поддержать лечебный эффект, ем по 3 зубчика чеснока

в день, добавляю его в суп, в салат или другие блюда.

М. Котенев.

От болей в суставах избавил одуванчик

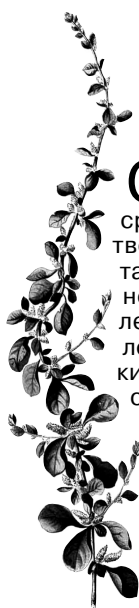
От ревматизма и полиартрита мы с мужем спасаемся ножками (стеблями) цветков одуванчика. Ножки срезаем не зеленого, а коричневого цвета, к этому времени одуванчик уже отцветает. Мелко режем 1 большую ножку (или парочку маленьких), смешиваем с вареным яйцом или огурцом, а то и с гречневой кашей. На вкус получается горьковато, но ведь это лекарство, а не еда. Я две весны ела стебли одуванчиков и избавилась от боли в суставах.

И. Мосина.



Эта травка отлично стимулирует солевой обмен в организме, поэтому лечит подагру (воспаление и искривление суставов рук и ног), спондилез и полиартрит.

ПОЛ-ПАЛА - ХИРУРГ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ



Отвар корня пол-палы - сильное мочегонное средство, способствует растворению почечных камней, а также выводит песок из желчного пузыря. Для приготовления лекарства залейте 3 ст. ложки корня пол-палы 0,5 л кипятка, варите 20 минут, настаивайте 30 минут и пейте по 1/4 стакана 3-5 раз в день. Можно пить и по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1 месяц. Камни без боли будут превращаться в песок. Лечиться желательнее под наблюдением терапевта.

Во время лечения пол-палой придерживайтесь диеты, которую должен порекомендовать врач, так как он знает особенности вашего организма. Такая травка избавит также от мигрени, воспалительных процессов в почечных лоханках и придатках, у женщин нормализует менструальный цикл.

P.S. Лечение пол-палой противопоказано при остеопорозе и почечной остеодистрофии (из организма выводится много кальция), гипопаратиреозе. Детям до 12 лет, кормящим и беременным - по усмотрению лечащего врача.

А. Любецкий,
кандидат медицинских наук.

Полезно знать

✓ **От песка в почках.** 1 кг свежей петрушки с корнями и один крупный корень сельдерея мелко нарежьте, добавьте 1 кг натурального пчелиного меда и 1 л воды и доведите до кипения на медленном огне, помешивая. Настаивайте 3 дня. Добавьте еще 1 л воды, снова доведите до кипения; процедите, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимайте по 3 ст. ложки перед едой.

✓ **При хроническом холецистите** (воспалении желчного пузыря). Залейте 1 ст. ложку цветков бессмертника 1 стаканом кипятка, укутайте и поставьте настаиваться на 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Хорошо в этот настой добавить 1 чайн. ложку мяты.

✓ **При задержке мочи.** Полбутылки измельченных плодов шиповника залейте доверху водкой. Настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое до получения светло-коричневого цвета. Храните в темном прохладном месте, не процеживая. Принимайте по 5-10 капель в столовой ложке воды 2 раза в день до еды.



Шелковица избавила от головной боли

Одно время у меня были такие сильные головные боли, что даже из дома не могла выйти. Пошла к врачу, оказалось, что у меня высокое внутричерепное давление. Лечение таблетками и даже некоторыми народными методами результата не дало. Жила в постоянном страхе, что может случиться инсульт. Неизвестно, сколько длились бы мои страдания,

если бы не моя подруга. Она пригласила меня в гости в Краснодарский край и помогла избавиться от мучений. Лечила шелковицей: горсть наломанных веток длиной 2-3 см залила 1 л воды и кипятила на маленьком огне 10 минут. Сняла с огня, укутала и настаивала 1 час. Я принимала отвар по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Лечилась

так месяц, пока гостила у подруги.

Она дала с собой полотняный мешочек с веточками шелковицы. Я еще месяц лечилась дома и забыла о своих мучениях.

P.S. Если ветки тонкие, то легко ломаются руками, а если толстые, их можно порубить топориком. Кстати, из ягод шелковицы получается вкусное варенье, нормализующее артериальное давление, - и низкое, и высокое приходят в норму.

И. Казанцева.

Бабушкины рецепты

Голубика снизит сахар

Залейте 1 стаканом воды 1 ст. ложку нарезанных или наломанных кустиков голубики. Доведите до кипения и держите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 1 час под неокисляющейся крышкой. Процедите и долейте кипятком до первоначального объема. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день или по несколько глотков в течение дня. Не держите отвар на свету. стакан - суточная доза. Курс лечения - 10-30 дней.



Лимон, петрушка, плюс чеснок

Еще одно средство для снижения сахара. Пропустите через мясорубку 3 средних лимона (с кожурой), по 300 г зелени петрушки и очищенного чеснока. Все перемешайте и добавьте 1 стакан меда. Опять тщательно размешайте и настаивайте 10 дней в холодильнике на нижней полке. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, за полчаса до завтрака и ужина. А чтобы устранить запах чеснока, съешьте яблоко.

P.S. Снадобье очень острое, поэтому его не стоит употреблять тем, у кого проблемы с желудком, печенью и поджелудочной железой.

Бессонница от чеснока

Если вы мучаетесь от частых пробуждений ночью и ночных кошмаров, обязательно откажитесь от мясной и острой пищи на ужин.

Ученые установили, что чеснок и перец активизируют обмен веществ в организме. Это приводит к росту активности мозга и поверхностному сну, частым пробуждениям и неприятным сновидениям.

У мяса эффект другой. Большое количество белка в этом продукте замедляет пищеварение, и вместо того, чтобы отдыхать, организм работает, переваривая пищу. Это и вызывает беспокойный сон. Медики рекомендуют есть мясо и блюда, сдобренные чесноком и перцем, не позже чем за 4 часа до сна.





ФАКТ

От горя не седеют, любовь - действительно наркотик, зеленый чай не так уж полезен. Вместе с экспертами мы разобрались во множестве крайне устойчивых мифов о нашем здоровье.

1. ЛЮДИ ПРАВДА ДЕЛЯТСЯ НА «СОВ» И «ЖАВОРОНКОВ»

Биологические ритмы, определяющие предрасположенность к определенному режиму дня, передаются нам генетически. Насильственная смена этих установок становится причиной «социального джетлага» - рассогласования наших внутренних часов с реальным ритмом жизни - и может привести к нервным заболеваниям.

2. БОЛЬШИЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ НЕ ДЕЛАЮТ НАС ЗДОРОВЕЕ

Фитнес (и любой другой спорт) ежедневно дольше двух часов приводит к апатии, мигреням, нарушениям сна и аппетита. А вовсе не к повышению тонуса, как мы привыкли думать.

3. МАЛО КТО ДЫШИТ СРАЗУ ЧЕРЕЗ ДВЕ НОЗДРИ

Большинство из нас чередует их, меняя одну на другую приблизительно каждые четыре часа.

4. ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ ПОЛЕЗНЫ

По исследованиям ВОЗ, у женщин, которые принимают противозачаточные таблетки, снижается риск множества гинекологических заболеваний, в том числе эндометриоза, рака яичников. Кроме того, ГК помогают при язве желудка.

5. АЛЛЕРГИЯ НА ШЕРСТЬ ЖИВОТНЫХ - МИФ

Острую реакцию вызывает не шерсть кошек и собак, а специфический белок, содержащийся в их коже и поте.

6. ФИЗИОТЕРАПИЯ НЕ РАБОТАЕТ

Эффективность большинства привычных нам процедур - прогреваний, магнито- и лазеротерапии - научно не доказана. Поэтому в других странах никогда их не назначают.

7. НЕЛЬЗЯ ЗАРАЗИТЬСЯ ВЕНЕРИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЧЕРЕЗ СИДЕНЬЕ УНИТАЗА

Такие инфекции передаются при прямом сексуальном контакте, некоторых медицинских манипуляциях и внутриутробно - через плаценту. В туалете же, при соблюдении элементарной гигиены, шанс подхватить заразу равен нулю.

8. ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ ПРИНИМАЮТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Все антипаразитарные лекарства очень токсичны и потому отягощены множеством побочных эффектов. Соответственно, без диагностированного гельминтоза пить их просто опасно.

9. АНТИДЕПРЕССАНТЫ НЕ УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ...

...если у вас нет диагностированной депрессии. Мало того, они могут спровоцировать сильную головную боль. Поэтому пить их нужно только по предписанию и под контролем врача. Кстати, зависимости эти препараты, вопреки слухам, не вызывают.

10. ТЕМ, КТО ВЫШЕЛ В МОРОЗ НА УЛИЦУ С МОКРОЙ ГОЛОВОЙ, НЕ ГРОЗИТ МЕНИНГИТ

Грипп, ангины и ОРВИ - тоже. Все эти болезни вызываются бактериями, плохо высушенные волосы тут ни при чем.

11. МОЖНО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И УСИЛИЙ

Ежедневные 20-минутные прогулки в течение полугодия помогают сбросить около трех килограммов. Путь небыстрый, зато совершенно безопасный.

12. СПАТЬ В ХОЛОДЕ ВРЕДНО ДЛЯ ПСИХИКИ

Чем ниже температура в спальне, тем выше вероятность, что вам приснится кошмар. Врачи считают, что таким образом мозг пытается спасти человека от замерзания.

13. ВОЛОСЫ НА РАСЧЕСКЕ - НЕ ПОВОД БЕЖАТЬ К ТРИХОЛОГУ

Каждый день у совершенно здорового человека выпадает от 60 до 100 волосков. Это норма. Просто смиритесь.

14. АНТИБИОТИКИ СОВМЕСТИМЫ С АЛКОГОЛЕМ

Кроме метронидазола, тинидазола, триметроприма и линезолида. В остальных случаях один-два бокала вина не снизят эффективность лекарства и не перегрузят печень. Говорят, что запрет на совмещение антибиотиков со спиртным возник во время Второй мировой войны. В связи с недостатком лекарств, у пациентов, которые их принимали, собирали мочу и выделяли из нее новый пенициллин. Алкоголь просто мешал этому процессу. Но в любом случае, держите себя в руках и не злоупотребляйте.

15. ХРУСТ В ПАЛЬЦАХ - НЕ ПРИЗНАК АРТРИТА

С воспалительным процессом этот звук не связан, он появляется из-за скопления пузырьков газа, которые образуются в пространстве между костями. Когда сустав работает, они лопаются, и раздается тот самый хруст. Если звук сопровождается болью, нужно показаться врачу.

16. МНОГО СПАТЬ ВРЕДНО

У людей, которые проводят в кровати больше восьми часов в сутки, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний выше, чем у тех, кто спит меньше.

17. СЕДИНА НЕ ПОВЯЛЯЕТСЯ ОТ СТРЕССА

Правда в том, что любые серьезные переживания увеличивают количество свободных радикалов в организме, а они естественным образом провоцируют преждевременное старение. Научных подтверждений влияния стресса на выработку меланина, который отвечает на цвет волос, нет. За появление седины отвечает только генетика.

18. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ БЫВАЕТ ВРЕДЕН

Европейская администрация по продовольственной безопасности (EFSA) опубликовала релиз, в котором говорится, что избыток катехинов, содержащихся в зеленом чае, может вызвать нарушения в работе печени. Отказываться от чая не стоит, важно рассчитывать дозировку. В обычном настое содержится 90-300 мг катехинов, в БАДах до 1000.

19. ЗДОРОВОМУ МЛАДЕНЦУ НЕ НУЖЕН ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ,

который в нашей стране назначают всем новорожденным без исключения. Конечно, он не принесет вреда, но и не окажет выраженного влияния на развитие ребенка.

20. ЧТЕНИЕ ПРИ ТУСКЛОМ СВЕТЕ НЕ УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ

Недостаточное освещение вызывает перенапряжение мышц глаза, приводит к сухости и зуду. Но все это проходит, как только света становится достаточно.

21. НЕ СТОИТ МЫТЬ МЯСО ПЕРЕД ГОТОВКОЙ

При термической обработке бактерии погибнут сами. Вода же поможет им разлететься по кухне.

22. ПОТ НЕ ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
Он отвечает только за терморегуляцию и состоит из воды, соли и электролитов. Токсины же покидают нас через почки и кишечник.

23. ЗАПИВАТЬ СЕЛЕДКУ МОЛОКОМ МОЖНО
Здоровый пищеварительный тракт без труда справляется практически с любыми сочетаниями продуктов. Проблемы возникают только в случае недостаточной выработки каких-то ферментов.

24. НАТУРАЛЬНЫЕ СМУЗИ И СОКИ НЕ ЗАМЕНЯЮТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
При приготовлении фруктовых и овощных напитков теряется много грубых пищевых волокон. То есть, той самой клетчатки, которая дарит эффект насыщения и помогает не переесть.

25. РАК ГРУДИ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ЖЕНЩИН
По статистике ВОЗ, доля мужчин от общего количества страдающих этим заболеванием - 1%.

26. СЫТОСТЬ НЕ ЗАЩИТИТ ОТ ОПЬЯНЕНИЯ
Еда, особенно жирная, действительно замедляет скорость всасывания алкоголя в кровь. Но непосредственно на процесс опьянения никак не влияет.

27. ОБРЕЗАНИЕ СНИЖАЕТ ШАНСЫ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ
Эта процедура меняет микрофлору под крайней плотью полового члена. По статистике, мужчины, сделавшие обрезание, на 63% реже заражаются вирусом.

28. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАБЛЕТОК И УКОЛОВ ОДИНАКОВА
По идее, инъекции нужно делать только в тех случаях, когда у человека нет возможности принять таблетку (рвота, нарушения глотательного рефлекса или всасываемости в желудке и кишечнике).

29. ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА, ВРЕДНО ПОСТОЯННО ЛЕЖАТЬ
Продолжительный постельный режим ухудшает кровоснабжение мышц. Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев причина дискомфорта именно мышечная боль.

30. АБОРТ ВРЕДЕН ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ, НО К БЕСПЛОДИЮ ОН НЕ ПРИВОДИТ
По данным многочисленных исследований, прерывание беременности (в сертифицированной клинике) в первом триместре не повышает риск внематочной беременности и никак не влияет на способность здоровой женщины зачать и выносить ребенка. Этот миф был придуман в СССР в целях повышения рождаемости.

31. ЧАСТО СМОРКАТЬСЯ ВРЕДНО
При насморке нам на самом деле мешают дышать не сопля, а отек слизистой. Сморкаясь, мы лишь ухудшаем ее состояние

и заодно загоняем инфекцию глубже - в пазухи или в среднее ухо. Врачи рекомендуют очищать нос, намотав на палец носовой платок. Только аккуратно.

32. СУЩЕСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО КУРИНАЯ, НО И СНЕЖНАЯ СЛЕПОТА
Если куриная слепота (или никталопия) - расстройство, при котором нарушается способность видеть в темноте, то снежной называют состояние, когда зрение падает при очень ярком свете.

33. ТРАВМА РОДИНКИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ
При повреждении кожи в любой зоне сразу запускается процесс восстановления. Клетки начинают делиться на основе информации, записанной в ДНК. Если код не поврежден, осложнений не будет, и родинка это тоже касается.

34. РОТ - САМОЕ «ГРЯЗНОЕ» МЕСТО В ОРГАНИЗМЕ
Во рту столько же бактерий, сколько людей на планете: актиномицеты, грибы, спирохеты, риккетсии, вирусы и т.д. Именно поэтому врачи не рекомендуют облизывать ранки.

35. ДЕЗОДОРАНТЫ НЕ ПОВЫШАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА
Год назад Национальный институт рака США (National Cancer Institute) официально заявил: не существует исследований, подтверждающих, что вещества, содержащиеся в большинстве антиперспирантов (например, алюминий и кремний), являются причиной онкологических заболеваний.

36. С ВОЗРАСТОМ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕЗВКУСНОЙ
И это не проявление возрастной депрессии, просто к шестидесяти годам у большинства людей перестает работать примерно половина вкусовых рецепторов.

37. МАСЛО НЕ ЛЕЧИТ ОЖОГИ
Обожженный участок кожи (пока нет волдыря) нужно подержать под холодной водой. Мазать ожог маслом вредно, писать на него, как учили наши бабушки, бессмысленно.

38. ЗЕВОТА ДАРИТ БОДРОСТЬ
Этот процесс ассоциируется с сонливостью, но на самом деле помогает проснуться. Когда мы зеваем, гортань расширяется, и легкие получают больше воздуха, чем при обычном вдохе, дозу кислорода. Она-то, собственно, и бодрит.

39. ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ НЕ БОЛЕЗНЬ
Сама по себе она не опасна, но требует ежегодного осмотра и цитологического анализа клеток (ПАП-тест). Прижигать эрозию стоит только в двух случаях: если появляется много белых выделений или слегка кровит после полового акта.

40. ФРУКТЫ И ОВОЩИ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ РАБОТАЮТ КАК ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ
Согласно последним исследованиям, многие плоды, например абрикосы, вишня и огурцы, содержат «природный»

аспирин. Благодаря ему, они помогают сбить температуру и нормализовать свертываемость крови.

41. ПЛАКАТЬ ПОЛЕЗНО
В слезах содержится особый фермент лизоцим, разрушающий клеточные стенки многих бактерий. Поэтому плач - лучшая профилактика инфекционных конъюнктивитов.

42. ТАБЛЕТОК ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ НЕ СУЩЕСТВУЕТ
Никаких лекарств от этой болезни пока не изобрели, не верьте мошенникам, которые пытаются убедить вас в обратном.

43. ЛЮБОВЬ - НАРКОТИК
Состояние влюбленности провоцирует выработку таких же нейромедиаторов и гормонов, что и при употреблении амфетаминов.

44. АЛЛЕРГИЯ НА СПЕРМУ - НЕ ВЫДУМКА
Ею страдает каждая 12-я женщина в мире. Симптомы появляются почти сразу после полового акта и похожи на клиническую картину кольпита или бактериального вагиноза.

45. ЧАСТО ЧИСТИТЬ УШИ ВРЕДНО
Ушная сера - естественный барьер, защищающий от проникновения микробов. Поэтому врачи рекомендуют проводить гигиену ушей не чаще двух раз в неделю.

46. ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ НЕ ПРИВОДИТ К ПРОСТУДЕ
Непродолжительное (до двух часов) пребывание на холоде оздоравливает: стимулирует выработку Т-лимфоцитов и повышает клеточную иммунную защиту организма. В закрытом теплом помещении бактерии и вирусы распространяются быстрее, поэтому шансов заболеть гораздо больше.

47. ВИТАМИНЫ МОГУТ БЫТЬ ВРЕДНЫ
Жирорастворимые А, Е и D довольно токсичны. При передозировке они часто вызывают головную боль, тошноту и общую слабость. А витамины В9 и В13 могут стать причиной роста опухоли.

48. ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ПРИ НАСМОРКЕ ОПАСНЫ
Теплый и влажный воздух - благоприятная среда для размножения бактерий. Кроме того, вдыхание горячего пара усиливает отек слизистой, а иногда даже обжигает ее.

49. ХОЛОДНЫЙ ДУШ НЕ ПОМОЖЕТ ПРОТРЕЗВЕТЬ
Алкоголь, как ни странно, часто не повышает, а понижает температуру тела. Поэтому подобные водные процедуры могут привести к гипотермии и даже к обмороку.

50. ЧТОБЫ УСНУТЬ, НУЖНО ОБНЯТЬСЯ
Когда мы гладим близкого человека или прижимаемся к нему, в кровь выделяется окситоцин. Этот гормон расслабляет тело, снижает мышечный тонус и в результате помогает нам крепко заснуть.



КОГДА ШКОЛУ ЛУЧШЕ ПРОГУЛЯТЬ

При первых признаках болезни вызывать врача, позволить ребенку отлежаться дома или отправить в школу, чтобы не отстал от одноклассников слишком сильно? Эта памятка поможет родителям понять, когда школу лучше прогулять.

Температура выше 37°C

Если в сезон простуды и гриппа у ребенка поднимается температура, начинается ломота в теле, школьника не нужно тащить на уроки. Даже, если других симптомов болезни нет, это значит, что вирусы проникли в организм. Повышение температуры могут вызвать и сами вирусы, и иммунные клетки, которые с ними таким образом борются - пытаются «сварить» супостата. Поэтому, кстати, врачи не рекомендуют сбивать температуру ниже 38-38,5°C. Нужно дать шанс иммунной системе победить вирус самостоятельно.

Появилась сыпь

Самая разнообразная сыпь является симптомом большинства детских инфекций. А также проявлением аллергии, дерматита. Заразна ли болезнь, которая проявляется

сыпью, сразу не скажешь. Поэтому в школу (или детский сад) идти с ней нельзя. Нужно сначала обратиться к врачу и узнать причину появления сыпи.

Боль в животе

Это может быть симптомом аппендицита, проблем с поджелудочной, желудком, печенью, кишечником. Все это опасные состояния, которые не пройдут сами по себе. Поэтому с детьми должно работать железобетонное правило: болит жи-

вот - это всегда повод обратиться к врачу! Доктор должен определить, какой именно орган вызывает боль и что с этим делать.

Особенно опасны состояния, когда боль в животе сопровождается рвотой, высокой температурой, изменением стула. В этом случае вообще лучше не вызывать доктора на дом, а отвезти ребенка в больницу - чем скорее его осматрят, тем меньше шансов запустить болезнь.

Берегитесь осложнений

Иммунная система ребенка еще не до конца сформирована. Простуду «на ногах» дети переносят гораздо тяжелее, чем взрослые. Когда отпускаете больного ребенка в школу, будьте готовы к тому, что могут появиться осложнения. Если простуду не лечить правильно, она может перейти в бронхит, ангину и даже воспаление легких.

**Г. Морозова, педиатр,
врач высшей категории.**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ
ДОМОЙ С МОКРЫМИ
ХОЛОДНЫМИ НОГАМИ, ПУСТЬ
СРАЗУ СНИМЕТ ОБУВЬ
И ОПУСТИТ НОГИ В ТЕПЛУЮ
ВОДУ (38-40°C) НА 10
МИНУТ. МОЖНО ДОБАВИТЬ
В ВОДУ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ
ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА.**

Существует много упражнений для укрепления глазных мышц. Вы можете выбрать любые. Они подходят для людей с нормальным зрением, защищают от близорукости, дальнозоркости. Эти упражнения можно использовать и при сниженной остроте зрения. Первые улучшения становятся заметны через 2-3 недели после начала регулярных тренировок.

Шторки. Закройте веки. Медленно двигайте глазами, описывая окружность 360°. С силой зажмурьтесь. Досчитайте до 20. Расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

Бесконечность. Расслабьтесь. Мысленно рисуйте «лежащую» восьмерку (символ бесконечности)

Для хорошего зрения

? Подскажите, какие надо делать упражнения, чтобы сохранить хорошее зрение? Хочу начать заниматься.

М. Белик.

на больших расстояниях. Повторите еще 2 раза. После каждого упражнения закройте ладонями лицо и посидите минутку, чтобы максимально расслабились мышцы глаз.

Циферблат. Сядьте, расслабьтесь. Закройте глаза и мысленно нарисуйте круглый циферблат. Медленно проводите глазами круг, начиная от каждой цифры (всего вы на-

рисуете 12 кругов). Расслабьтесь, закрыв глаза. Сделайте так 3 раза.

Радуга. Закройте глаза. Представьте, что рисуете радугу. Каждый раз «берите» какой-то один цвет и проводите дугу, равную половине окружности. Потом сохраняйте нарисованные дуги и создайте полную цветную радугу. Отдохните, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

Для глаз очень полезны творог, жирная рыба, настоящий черный шоколад, а также морковь, тыква, оранжевые фрукты. Не перебарщивайте с употреблением животных жиров и сладостей.



Бантик. Сядьте прямо, смотрите на стену перед собой. «Рисуйте» глазами картинку: из левого нижнего угла ведите линию в правый верхний угол. Оттуда спускайтесь в правый нижний угол, идите по диагонали в левый верхний угол и завершите в точке, откуда начали. Посидите минуту с закрытыми глазами, повторите упражнение еще 3 раза.

**Ф. Чернышев,
офтальмолог, врач
высшей категории.**

Исследователи доказали, что принимать аспирин для профилактики инфарктов и инсультов здоровым людям рискованно.

Аспирин - это риск

Это самое популярное лекарство

Препараты на основе ацетилсалициловой кислоты (вещество, из которого делается аспирин) назначаются в первую очередь пациентам, перенесшим инфаркты и инсульты, - чтобы избежать новых приступов. Не так давно медики стали рекомендовать и здоровым людям зрелого возраста пить аспирин для профилактики болезней сердца. Однако осенью этого года обнародованы результаты серьезного исследования, которое ставит под сомнение спасительную роль аспирина.

Погрешности мизерны

Участников - от 70 лет и старше, не страдающих сердечно-сосудистыми болезнями, ученые разделили на две группы. Одной в течение 4 лет давали ежедневно по 100 мг аспирина, второй - пустышки (плацебо). Ни пациенты, ни врачи не знали, кому что досталось (двойной слепой метод). Исследователи изучили частоту развития сердечнососудистых заболеваний и самого опасного побочного эффекта аспирина - мозговых и желудочно-кишечных кровотечений. Результаты поразили. У принимавших лекарство проблемы с сердцем были в 10,7 случая на 1000 человек, а в группе плацебо - 11,3 случая. Иными словами, польза аспирина практически нулевая. А вот кровотечения у «аспиринщиков» были чаще. То есть для людей со здоровым сердцем риск от приема аспирина превышает его пользу!

Разжижение крови - это миф

Все клинические исследования говорят о том, что аспирин нельзя принимать для первичной профилактики инсультов и инфарктов (то

есть, людям со здоровым сердцем). Но по-прежнему препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту, рекомендуются всем подряд как средства для улучшения здоровья сосудов. На самом деле, если заболеваний сердца и сосудов нет, то аспирин для профилактики этих болезней не нужен! Но обязательно нужен, если человек перенес инфаркт миокарда, инсульт, у него установлены стенты или есть ишемическая болезнь сердца. Аспирин можно заменить на более современные (и более дорогие) препараты, которые вызывают меньше кровотечений.

Это миф, что аспирин разжижает кровь и нужен именно для этого. Со свертываемостью крови может быть все нормально. Но в крови человека есть клетки-тромбоциты, которые при повреждении стенки сосуда могут стать фактором, ведущим к инфаркту. Эти клетки собираются в месте повреждения, чтобы закупорить его, и способствуют образованию тромбов. Так что, задача аспирина (и других препаратов) - повлиять на работу тромбоцитов, чтобы ослабить их функцию.

Риск и польза

Многие в курсе, что из-за аспирина могут быть желудочные кровотечения, но возможны и мозговые. Да, такое случается реже, но для врачей это не сюрприз. Ацетилсалициловая кислота повышает риск геморрагического инсульта, внутриглазных и внутрисуставных кровоизлияний. Аспирин вовсе не безобиден. Однако после инфаркта или инсульта расклад другой: польза от аспирина (защита от повторной сосудистой катастрофы) превосходит риск.

Вообще же, назначение любого лекарства для профилактики - огромная ответственность для врача. Должны быть веские основания.

Голову невозможно было повернуть...

Если я утром проснулась, а голову повернуть невозможно, смешиваю 2 ст. ложки сульфата магния (магнезии) и 3 ст. ложки морской соли, добавляю 4-5 капель ароматического масла лаванды, выкладываю на марлю и немного сбрызгиваю водой. Прикладываю компресс к шее на полчаса. И так несколько раз в день. Боль проходит быстро.



Т. Осина.

Отец страдал панкреатитом.

Иногда приступы были такие сильные, что ни одно лекарство не помогало. А средство, которое ему посоветовала наша дальняя родственница-сибирячка, помогло! Я высыпала в термос 5-6 ст. ложек высушенных створок фасоли, заливала 1 л кипятка, плотно закрывала крышкой и настаивала не менее пяти часов. Затем остужала, процеживала и давала пить отцу по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.



Т. Банникова.

Морковный жмых избавил от язвы

Решила я заготовить на зиму сок из моркови. Мама заглянула в гости, когда я собиралась очищать соковыжималку от жмыха. Узнав, что собираюсь выкидывать эту массу, отговорила меня. Оказывается, морковный жмых - первое средство от болезни желудка. А мой муж как раз язвенник. По маминому совету стали лечить мужа жмыхом. Я скатывала его в небольшие шарики и хранила в холодильнике не более 2 недель. Муж эти шарики (примерно 1 ст. ложка) за 30 минут до еды глотал не разжевывая. Скоро заметили, что боли уменьшились. Морковный жмых помог мужу наладить работу кишечника и забыть про изжогу.



Л. Семенова.

Организм - настолько сложная система, что здоровому человеку улучшить что-то таблеткой нельзя.



Пригодится

✓ От запоров съдайте днем 5-7 штук кураги, а на ночь - яблоко (можно половинку). И кишечник работает нормально.

✓ Подорожник с медом от кашля. Смешайте 3 ст. ложки свежих измельченных листьев подорожника и 3 ст. ложки жидкого меда. Настаивайте в течение дня и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ На ноге мозоль? Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите насухо и привяжите к мозолям корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти. Через 4 дня мозоль сойдет.

✓ У вас одышка? Выжмите сок из 10 лимонов, влейте его в 1 л меда и размешайте. Пропустите через мясорубку 10 головок чеснока, добавьте в медово-лимонную смесь. Банку закройте крышкой и настаивайте 4 дня. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

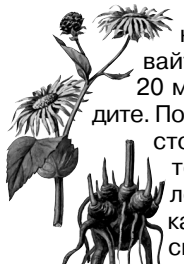
Из девясила

Если вы простудились, приготовьте:

✿ **кисель.** Отварите в 1 л воды (до полного размягчения) 25 г сухих корней девясила. В процеженный отвар добавьте 35 г разведенного крахмала, 150 г сахара и доведите до кипения;

✿ **компот яблочный с травкой.** Отварите в 1 л воды 300 г яблок и 10 г сухих корней девясила. Добавьте 150 г сахара и 1 г лимонной кислоты;

✿ **кашу из любой крупы.** Залейте 1 чайн. ложку сухих корней девясила 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 20 минут, процедите. Полученным настоем разведите стакан молока и варите кашу обычным способом.



ВЫ СИЛЬНО ПОТЕЕТЕ?

Если избыточное потение сопровождается необычными симптомами, надо поспешить к врачу.

К неврологу: если потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака - результат расстройства нервной системы. Еще одной проблемой, при которой усиливается потливость, является вегетососудистая дистония. Она может проявляться утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

К кардиологу: если потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможно развитие ишемической болезни, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КГ, сдать анализ крови.

К эндокринологу: если усиленное потение сопровождается жаждой и приступами ночного голода. Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Тому же специалисту нужно показаться, если при избытке пота вы стали раздражительны и плаксивы, начали терять вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо пе-

реносите жару. В этом случае возможен избыток гормонов щитовидной железы.

К урологу: если к потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, головная боль. Вероятно, это пиелонефрит. Заболевание успешно лечится антибиотиками, травами и гомеопатией. Но прежде надо уточнить диагноз, сдав анализ мочи и сделав УЗИ почек и мочевого пузыря.

К инфекционисту: известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. Они имеют «обтекаемые» симптомы и часто ощущаются лишь как хроническая усталость.



К терапевту: иногда так же, без температуры, но с обильной потливостью, особенно ночью, проявляется и хроническое воспаление легких. При туберкулезе выделение пота тоже усиливается ночью и может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

Думай, думай

Многие стараются в сезон наесться свежих ягод и фруктов до отвала, чтобы максимально витаминизировать организм. Да и медики рекомендуют съедать за сезон не менее 30 кг различных ягод и фруктов, тогда зимой никакие хвори не смогут вас одолеть. Но, активно поедая ягоды и фрукты, вы через 3-4 дня начинаете ощущать сначала тяжесть в желудке, а потом боль. Проблема в кислотах, которых много в ягодах и фруктах, они-то и раздражают желудок, быстро доводя дело до гастрита. Помните: фрукты и ягоды ни в коем случае нельзя есть на голодный желудок.



От герпеса поможет корвалол

Оказывается, сердечный препарат корвалол можно использовать не только по прямому назначению. Главное его действие - успокаивающее и сосудорасширяющее. А при нанесении на кожу он оказывает антисептическое и заживляющее действие за счет содержания в нем спирта и мяты. Как только почувствуете, что вот-вот появится герпес на губах, нанесите корвалол на ватный диск и приложите к больному месту на 20 минут. Такой нехитрый прием поможет предотвратить появление герпеса.

Н. Фроловцева.

Мускатная настойка справилась с варикозом

Хочу поделиться средством, с помощью которого избавилась от варикоза. Лечение было длительным, но несложным. Залейте 200 г натертого на мелкой терке мускатного ореха 1 л водки. Дайте настояться 2 недели в темном месте, процедите, сырье отожмите. Готовую настойку принимайте по 25 капель 3 раза в день. Одной порции хватит примерно на полгода. За это время избавилась от варикоза, хотя, когда начинала лечение, честно говоря, в успех особо не верила.

Г. Сысоева.



Чтобы язва

не переродилась в рак

? У меня с детства пониженная кислотность желудка, а сейчас нулевая, да еще врачи ставят диагноз язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Слышала, что при хронической пониженной кислотности язва чаще перерождается в злокачественную, чем при повышенной. Как при моем состоянии хронической пониженной секреции не допустить такого перерождения? Что делать?

В. Корнева.

Основными причинами возникновения язвенной болезни желудка являются наличие инфекции хеликобактер пилори, заброс желчи в желудок, прием некоторых лекарственных препаратов (аспирин, диклофенак, цитостатики, гормоны). Нельзя исключить стрессовые язвы, которые могут возникнуть при длительном стрессе.

Злокачественное заболевание желудка может развиваться из-за повышенного содержания хеликобактер пилори. Эти бактерии травмируют слизистую желудка, въедаясь в его стенки. Если не лечиться, то на месте поврежденных тканей могут появиться клетки тонкого или толстого кишечника, так называемая, метаплазия, которые, в

свою очередь, перерастают в злокачественные.

Ваша задача - совместно с лечащим врачом определить причину язвенной болезни. Если всему виной бактерии - пролечитесь антибиотиками. Если язвенная болезнь появилась на фоне приема лекарств, нужно решить вопрос о возможности их замены. В случае стрессовых язв к базовому лечению добавляют антидепрессанты и физиолечение.

А боль в подреберье осталась

? Несколько месяцев назад мне удалили желчный пузырь, а боль в правом подреберье так и осталась. Не такая сильная, как до операции, но все же чувствительная. Все анализы в норме, врач никаких заболеваний не находит. Почему же тогда боль не проходит?

Наталья.

Вероятно, и до операции эти боли не были связаны с камнями желчного пузыря. Желчная колика - боль приступообразная, резкая. А то, что у вас, - скорее всего костно-мышечная боль или невралгия. На этом фоне были найдены невинные «немые» камни желчного пузыря, и

«Революция» в животе поутихнет, если приправлять блюда корицей и имбирем.

недолго думая врачи их удалили. Ну а боль предсказуемо осталась.

Приходится пальцем вправлять кишку

? Впервые геморрой у меня обнаружили в 50 лет. Доктор посоветовал лечение ихтиоловыми свечами. После двух недель лечения боль прошла, опухоль тоже, и я забыл о болезни. Но через 10 лет появились странные симптомы: во время мочеиспускания выходят газы, а иногда и фекалии. А после дефекации приходится пальцем вправлять кишку. Появилась шишка размером с шарик, диаметром 15-20 мм. У меня сидячая работа, постоянно страдаю запорами. И еще: когда нужно выпустить газы, боюсь, что вместе с ними выйдет кал. Часто приходится подыматься и вправлять кишку. Посоветуйте, как лечиться?

Владимир.

Судя по описанным вами симптомам, помимо геморроя, у вас недостаточность анального сфинктера - этим и вызвано недержание кала и газов. Заочно тут не поможешь, надо обратиться к врачу для осмотра и после этого определиться с тактикой лечения.

О. Свиридов, гастроэнтеролог.

Антоновка - живое лекарство

Так говорят врачи, физиологи, биологи. Антоновка - сорт особенный: в нем много железа, йода, пектина, клетчатки, то есть, компонентов, помогающих дольше оставаться здоровыми и бодрыми.

• Антоновку «прописывают» тем, кто страдает от анемии, потому, что в ней содержится много железа и витамина С - это идеальное сочетание для лечения анемии, ведь аскорбинка помогает усвоению железа.

• При недостаточной функции щитовидной железы врачи рекомендуют не только ежедневно есть антоновку, но и употреблять ее семечки. Высушите их в духовке, измельчите в кофемолке и ешьте по щепотке 2 раза в день, за-

Как только поспеет антоновка, съедайте по 3-4 яблока вместе с кожурой каждый день. Пока антоновка в полной свежести и спелости, это живое лекарство.

пивая небольшим количеством воды. Всего 5-6 семечек антоновки в день - и суточной нормой йода вы обеспечены.

• При атеросклерозе, остеохондрозе надо каждый день съедать 2-3 яблока.

• И при запорах антоновка в помощь. Каждое утро натощак надо съедать 1-2 свежих яблока с кожурой, а в обед и на ужин - по одному печеному.

• Очень полезна антоновка и при заболеваниях суставов. Мелко нарежьте яблоки, сложите в эмалированную кастрюлю, залейте крутым кипятком и настаивайте 3,5 часа. В течение дня пейте полученный настой как чай. Очень хорошо и быстро помогает.

• Всегда впрок заготавливайте уксус из антоновки. Это идеальное средство для нормализации об-

мена веществ и очищения организма от шлаков. Пейте утром, разведя 1 ст. ложку уксуса в стакане теплой воды.

Готовлю уксус так: 800 г яблок без кожуры натираю с сердцевинной на крупной терке. Вливаю 1 л теплой воды и добавляю 150 г меда и 20 г ржаных сухарей. Переливаю массу в банку с горлом так, чтобы до горлышка оставалось 10 см. Открытый сосуд ставлю в темное место, время от времени перемешиваю содержимое. Спустя 10 дней отжимаю массу через марлю. На каждый 1 л сока добавляю 50 г меда и снова заливаю в сосуд. Закрываю марлей и ставлю в темное место на 40 суток. К концу брожения сок должен стать прозрачным. Это и есть хороший домашний яблочный уксус.

З. Ярцева.

✓ Для укрепления зрения 2-3 раза в день смачивайте веки водным настоем корня валерианы (1:10).

✓ Портится зрение? Принимайте по 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

В холода организм тратит много энергии. Чтобы не растерять силы, укрепляйте иммунитет.

Добавьте в чай веточку чабреца

✓ Приготовьте отвар шиповника. В нем много витамина С. Когда его достаточно, в организме вырабатываются иммунные клетки. Они борются с микробами. А еще аскорбинка - верный помощник при усталости, которая навливается в межсезонье.

✓ Заправляйте салаты соком лимона. Так вы получите дополнительную порцию витамина С. А еще можно нарезать кусочками китайскую айву и добавить ее в чай. Айва кислая, как лимон, и тоже содержит витамин С. А еще дубильные вещества, которые убивают микробов.

✓ Заваривайте чай с чабрецом. Он содержит эфирные масла и другие вещества, которые обладают противовоспалительным эффектом. А значит, помогут не разболеться. Добавляйте в горячую заварку веточку свежей травы или щепотку сушеной.

СТАЛИ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ?

Чтобы восстановить слух и снять боль в ушах, сверху в репчатой луковице вырежьте ножом углубление в виде кубика, расширяя его внутрь. Насыпьте 1 чайн. ложку тмина и закройте отверстие вырезанным кусочком. Запекайте в духовке в течение получаса и, пока луковица не остыла, выжмите сок. Храните его в холодильнике, а перед каждым применением разогревайте до теплого состояния. Закапывайте его в каждое ухо по 3-4 капли теплым. Затем заткните уши ваткой. Процедуру делайте 2 раза в день до полного излечения. Для профилактики можно лечиться так каждые 3 месяца 7-дневным курсом. Полезно также пить чай с тмином и медом.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОЛГО ЖИТЬ

Эти правила помогут снизить вес и давление, уменьшить объем талии и общий холестерин. А значит, в целом прожить дольше.

1 Жиры вместо углеводов. Доказано, что такие углеводы намного вреднее любых жиров. Хотя раньше жиры считались абсолютным злом. Самыми полезными для здоровья по-прежнему остаются полиненасыщенные. Содержатся они в растительных маслах, орехах, рыбе.

2 Откажитесь от вредных перекусов. Часто мы не успеваем поесть и обходимся быстрозаправляемыми кашами или батончиками мюсли. Тем более, что их рекламируют как здоровый перекус. На самом деле они мало чем отличаются от белого хлеба и булочек. Старайтесь есть первичные продукты - цельное мясо, птицу и рыбу, а не сделанные из них колбасы, сосиски.

3 Важны пропорции, а не диета. Продукты в нашем рационе должны распределяться так: 1/4 - здоровые белки (мясо, птица, рыба, яйца,

творог и другие молочные продукты, бобовые); 1/4 - цельнозерновые продукты; 1/2 - фрукты и овощи. Сложнорасщепляемые углеводы в рационе на 9% снижают смертность. Они содержатся в овощах, чечевице, цельнозерновых продуктах. Стоит ограничить употребление картофельных чипсов, манки, белого риса и, конечно, белого хлеба - одного из главных источников быстроусвояемых углеводов. Клетчатка помогает сохранить здоровье и активность в пожилом возрасте. Углеводов в рационе не должно быть больше 60%.

4 Использовать не одно масло, а несколько. Каждое из них уникально. Так лучше полный состав жирных кислот, необходимых организму. Единственное, от чего нужно отказаться полностью, - это трансжиры. Кроме оливкового «экстра вирджин» используйте красное пальмовое, кунжутное,



рапсовое, кукурузное, льняное и соевое.

5 Следите за размером порций. Уменьшите размер тарелки - и будете съедать на 22% меньше. Диаметр тарелки должен быть не больше 20 см.

6 Замените торты и выпечку на темный шоколад, фрукты и орехи. А если хочется сладкого, начните с простого; постарайтесь готовить его дома. Замените белую муку на цельнозерновую и уменьшите порцию сахара в рецепте.

7 Больше специй. Они полезны и заменяют соль. Избыток соли в пище приводит к гипертонии. А используя разные специи - чеснок, смеси приправ, на 50% можно уменьшить количество потребляемой соли.

Е. Меженниа,

Едим сырую тыкву и лечим почки

При хроническом пиелонефрите диетологи рекомендуют есть сырую мякоть тыквы (по 500 г 2 раза в день) или пить тыквенный сок по 1/2 стакана в день. Также неплохо действуют яблоки (съедайте несколько сладких яблок в день), виноград и дыня - они



промывают почки и улучшают обменные процессы в организме.

Сельдерей насытит организм йодом

Взбейте в блендере до образования пенки 50 мл сока сельдерея, 100 мл молока, 1 свежий яичный желток и сразу выпейте. Важно! Содержание сельдерея в напитке не должно превышать 100 мл.

Витаминный салат защитит от простуды





Чтобы не болеть простудой и гриппом, стараюсь чаще готовить этот вкусный салат, который защищает от любой инфекции. Очищаю 2 луковицы, 3-4 крупные картофелины и 2 зубчика чеснока. Лук нарезаю

кольцами и слегка обжариваю на растительном масле. Добавляю к нему истолченный чеснок и красный перец. Сырую картошку натираю на терке, выкладываю в дуршлаг, промываю под холодной водой. Затем ставлю

дуршлаг в кастрюлю и заливаю картофель кипятком на 10 минут. После этого выкладываю его в миску, добавляю обжаренный лук с чесноком, немного соли. Вкусное лекарство готово!

И. Опричина.

Отдыхай!

Авто для бездорожья	Налог победителю											Амулет от порчи
	1  Любимое занятие		Девятистишие	Идеология ку-клукс-клана	Аура инди-вида	 2						
	Округлая шлифовка рубина	Глубокий ... облегчения		Петушиная атака	Хи-барка	"Живописная" ткань			Восточная писчая палочка	Альфонс, если речь о литераторе		
	1	Персонаж комедии Бомарше	2							Нестерпимая летняя жара		
				"Салют, Вера" (певец)								
	Очень милый человек	Полоса пустынь в Азии				Профессиональное аргю						
				Мечет красную икру					"Рукопашная" в море	Японский мотоцикл		
Композитор из "Могучей кучки"	Плод тропического дерева	Гоп-стоп	☺ ☺ ☺ Он был в прекрасной спортивной форме. Правда, на пузе она уже не застегивалась.				Мексиканские индейцы					
						Почем зря заливает	4					
	Экзотическая охота	Король косметики по имени Ив	Жвачка с жидким центром	Газетная страница								
				Сливовый соус к мясу	Свинка как заболевание	Мал смех, да велик ...						
	Кожаный браслет часиков	Улей в дупле			Присыпка для лица							
				Эпос киргизов								Тихое негодование
	Сладкий студень			Певица ... Лорак	Грузинский самогон	Активный клев						
	3 	Пленник на обмен	Красавчик в сомбреро						4 			
				Тропический фрукт								
	3				Не верит ни в Бога, ни в черта							



ЗВЕЗДА “АКВАМЕНА” ДЖЕЙСОН МОМОА О ДЕТЯХ, ОДИНОКОМ ДЕТСТВЕ И РАБОТЕ С ЭМБЕР ХЕРД

В прокат выходит блокбастер “Аквамен”: красочный эпик о современном владыке подводного царства, которого сыграл Джейсон Момоа.

Он прославился после роли дикого варвара Кхала Дрого из “Игры престолов”, но, по признанию самого Джейсона Момоа, который сыграл в кино не одного экшен-героя, ему ближе персонажи романтические, а не воинственные. “Я не хочу больше драться на экране, не хочу всех этих трюков, дайте мне кино, где я могу просто говорить на чертовом английском и смотреть в кадр”, - смеется актер в начале интервью.

Джейсон, конечно, лукавит: ведь его новый персонаж - как раз герой действия, сын смотрителя маяка Артур Карри, а после - и супергерой Аквамен, царь подводного мира Атлантида и обладатель разного рода способностей. Впрочем, и тут не все просто. В мире почитателей издательства комиксов DC этот морской житель долго считался героем смешным и не заслуживающим внимания: фанаты Бэтмена высмеивали зеленое трико героя и его чрезмерную любовь к разговорам с морскими гадами. Вернуть такому спорному герою крутость предложили Джейсону, для которого шанс стать владыкой морским стал приятной неожиданностью.

“Меня же постоянно все звали только на роль злодеев, а потом я внезапно попал на пробы на роль

Бэтмена у самого автора “300 спартанцев” Зака Снайдера, когда он отбирал новых актеров на роль Флэша, Чудо-женщины и Бэтмена, - рассказывает актер. - И мне - наполовину индейцу, наполовину гавайцу - надо было изобразить белого парня Бэтмена! Поначалу я думал вовсе пропустить пробы, но в итоге пришел и играл так, словно какой-то бандюган, который спер костюм человека-летучей мыши и пытается быть крутым”. Джейсон смеется: “Я был просто ужасен, весь такой саркастичный и совсем не героический. Но Заку почему-то понравилось, и он сказал мне: “Ты знаешь, а у меня есть идея...”

- ...И предложил вам сыграть Аквамена?

- Именно. До сих пор жалею, что не видел своего лица, когда он сказал это. Я же думал, что я после-

дний человек на свете, который может сыграть такого крутого парня! Но когда создатели картины объяснили мне основной замысел, я все понял: Артур - такой мятущийся герой, который пытается спасти людей при помощи своей силы, и у него это не всегда получается. Он поздно узнал о своем истинном происхождении, в подводном царстве ему не рады, на земле он тоже не самый популярный парень - Артур вообще одиночка. И лишь помощь отца и сильных женщин, с которыми он близок, - возлюбленной, матери - помогают ему стать тем, кем ему предназначено самой судьбой. Именно наше окружение и вера близких делают из нас королей, и я сам прекрасно понимаю это благодаря своей жене и детям (Джейсон много лет состоит в отношениях с актрисой Лизой Боне, у них двое детей - Ред.).

- В кино вы носите весьма впечатляющий и яркий костюм. Что вы почувствовали, когда надели эту золотую чешую на площадке?

- Я почувствовал себя настоящим царем (смеется)! На самом деле, крутым моментом была моя первая примерка костюма Аквамена. В гардеробе не было зеркала, поэтому я вышел на площадку, даже не осознавая, как я выгляжу. И тут же увидел режиссера нашего фильма Джеймса Вана: у него на лице был просто щенячий восторг, он выглядел, словно ребенок, который получил долгожданный подарок. Причем, Джеймс даже ничего не говорил, все было понятно без слов. А затем я позвонил по Face Time детям, похвастался им обновкой - у Лолы и Накоа глаза были, как блюдца. Так что я почувствовал абсолютное счастье!

- Вы родились на Гавайях, но росли уже в Айове. Этот опыт жизни на два дома помог изобразить вашего героя Артура Карри, который постоянно разрывается между подводным миром Атлантиды и поверхностью?

- Я, знаете ли, актер, так что мне не всегда обязательно испытать что-то, чтобы сыграть это. (Смеется.) Я же не совершал все те зверства, которые творил мой герой Кхал Дрого из “Игры престолов”. Но, конечно же, круто, когда ты можешь провести какие-то параллели между собой и героем: мы оба действительно родились на стыке двух культур, причем каждая из этих культур не особо интересуется другой. Я имею в виду, что на Гавайях людям нет дела до жителей Айовы и наоборот. Поэтому, когда я уехал из дома, чувствовал себя как рыба без воды - меня мало кто понимал и даже дразнили в школе. Да и на

Гавайях, когда я туда вернулся, мне там оказалось тесно. Все эти эпизоды из моей биографии очень похожи на обстоятельства жизни Артура.

Еще больше мне помогло то, что меня, как и многих детей, растила лишь мама (отец Джейсона – художник Джозеф Момоа, ушел из семьи – Ред.). Наша семья всегда состояла только из меня самого и моей матери Кони, поэтому я мог понять ощущения Артура Карри из фильма. Он близок со своим отцом-одиночкой, смотрителем маяка Томом, но в какой-то момент даже вступает с ним в конфликт и сбегает, чтобы затем вернуться обратно домой, к своим корням. Я очень хорошо это понимаю и сам испытывал подобное.

- Все говорят, что вы всегда расслаблены и дружелюбны на площадке. На съемках “Аквамена” все было точно так же?

- Дружелюбен... я вообще душа, когда работаю с отличной командой, и с этим мне почти всегда везет. На “Аквамене” такой крутой актерский состав – Эмбер Херд, Патрик Уиолон, Уиллем Дефо, что было сложно вести себя по-другому. Я даже завидую, что меня не

было с ними на показе готовой картины, наверняка они веселились только так.

- Вы еще не видели фильма (разговор с Джейсоном произошел до мировой премьеры картины – Ред.)?

- Не думайте, что я не хочу его смотреть. Просто это первая картина, которую я могу показать своим детям, и мне хочется разделить этот показ именно с ними. К тому же, я, скорее всего, явно расчувствуюсь, возьму Лолу и Накоа за руки, возможно, даже всплакну... Видите, я уже сейчас готов пустить слезу (Смеется.). Для меня, отца 10-летнего и 11-летнего ребенка, это будет особенный момент, и я хочу к нему как следует подготовиться.

- Фильм наверняка понравится не только детям, но и взрослым фанатам “Аквамена” – ведь долгое время этого героя считали смешным, недостойным внимания, а тут его играет сам Кхал Дрого!

- Да, фанаты этого морского парня – самые стойкие ребята. Они любили его, когда все вокруг высмеивали комикса про Аквамена и

то, что он умеет разговаривать с рыбами и встречался с дельфиной. Я хочу показать этим ребятам, что теперь они одержали реванш и могут отомстить (Смеется.).

- Как думаете, кино хорошо примут на ваших родных Гавайях? Ведь там люди часто верят в морских богов.

- Да, я сам с Полинезийских островов и прекрасно знаю, как много у местных верований, насколько богат наш фольклор и сколько мифических историй есть о том, как появились сами острова: и Каналоа, и Томалоа, и Мауи. Но я играю не какое-то условное божество, а эдакого современного Пойседона. А еще, я первый супергерой смешанной расы: наполовину азиат, наполовину гаваец. Представьте себе, до меня таких героев вообще не было, что для 2018 года несколько дико. Очень горжусь тем, что мне удалось сыграть такого персонажа. И надеюсь, теперь какой-нибудь ребенок с Фиджи или Таити посмотрит это кино и подумает: “Ого, и у нас тоже есть крутые гавайские парни”. Ради такой реакции и снимаешься во всех этих чешуйчатых трико.



Джейсон Момоа с женой Лизой Боне



Джейсон Момоа с мамой Кони, женой Лизой Боне и детьми Лолой и Накоа на премьере “Аквамена” в Лос-Анджелесе



ФЕЯ – ВЗРОСЛАЯ

Говорят, чудес не бывает, но мы в них упрямо верим - ловим знаки судьбы, радуемся совпадениям, загадываем желания, носим талисманы. И правильно делаем: волшебства станут больше. Доказано психологами и самой жизнью.

ХОД СОБАКИ

Накануне прошлого Нового года все складывалось ужасно и без надежды на хеппи-энд. На работе сокращение, которое по всем признакам должно было меня коснуться. Мама болеет, у ребенка переходный возраст, в отношениях с мужчиной - кризис и неопределенность. Одна подруга советовала пойти к психотерапевту, другая убеждала, что надо «просто отпустить ситуацию». А третья привезла из Китая страшную желтую собаку и заявила, что этот символ будущего года запрограммирован на счастье

и удачу. От безысходности поставила символ под елку и забыла. Праздник отмечала одна - сын у друзей, у мужчины дежурство. Рыдая, позвонила подруге - не работает твой талисман. Она пообещала, что начнет, прямо первого января утром. В обед ребенок притащил домой настоящего желто-рыжего щенка, тот прятался от мороза в подъезде. Я решила, что это знак, разрешила оставить. И пес этот очень сблизил нас с сыном. Потом на прогулке познакомилась с одной собачницей: оказалась медиком и нашла маме врача. Меня не уволили. Муж-

чина сказал, что хочет быть со мной. Позже я поняла, что китайский Новый год наступает в феврале, подруга призналась, что купила игрушку у метро, чтобы меня утешить, полюбить талисман меньше я не стала.

Ася, 39 лет

«Счастливые» платья, монетки с дырками, бабушкины кольца и прочие реликвии - не такие уж бесполезные вещи. По мнению специалистов, они помогают отпустить трудные ситуации и настраиваться на хорошее. Из череды событий мы подсознательно вычленим радостное, а от неудач отмахиваемся.

С несчастливыми днями и вещами работает тот же принцип, только цепляемся мы за плохое. В принципе, жизнь вообще пестрая: дали премию, ребенок принес двойку, автомат с кофе не взял купюру, а тот, что с шоколадными батончиками, выдал два «Сникерса» вместо одного. Но когда настрой задан с утра, внутренний прожектор подсвечивает то, чего мы ждем. Талисманы незаменимы, если не возлагать на них слишком много надежд. Вещи теряются, а в расстроенных чувствах мы совершаем больше ошибок. И обвиняем во всем утраченную реликвию. Замкнутый круг!

ХОРОША МАША

Мой знакомый Саша развелся и сразу загремел в больницу на несколько месяцев. И вот его выписали, шел он, не разбирая дороги, и оказался в подозрительно знакомом дворе. Именно так все выглядело в Омске, где когда-то жили бабушка с дедушкой. И Саша внезапно решил - надо в отпуск поехать туда (три тысячи км!), на могилу деда. А перед поездкой решил найти кого-то, кто покажет город. Зашел в популярную соцсеть, указал наугад параметры: Омск, Мария, 27 лет. Выбрал понравившееся фото и поставил лайк то ли песне, то ли видео на странице Маши. Завязалась переписка, потом состоялась

УДАЧИ ВАМ!

Почему с одними людьми что-то волшебное случается чаще, чем с другими? Судьба подает им нужные знаки, подталкивая к хорошему и оберегая от плохого, в конкурсах они выигрывают лучшие призы. А если такого человека машина обольет грязью, из нее непременно вылезет добрая фея, подарит волшебную палочку и купон на скидку в химчистке. Отчего же им так везет? Психологи утверждают, что дело в особенностях мышления. И добав-

ляют: приманить удачу несложно. Помогут конь вороной, старичок-лесовичок и несколько приемов магических:

- **Вера в собственную везучесть.** Помните мультфильмы, где у героя все получалось, пока он не потерял волшебный амулет? Берите на вооружение первую часть: представьте, что талисман у вас уже есть и работает.

- **Внимание к мелочам.** Проявляйте интерес даже к несущественным вещам. Случайный разговор,

мимолетная встреча, презентация или рекламная акция могут оказаться тем самым счастливым билетом.

- **Принцип «делай хорошее»** - оно вернется» работает не только в сказках. Не стоит класть на это жизнь, но доброе слово, мимоходом оказанная помощь порой работают как в сказке.

- **Легкость.** Чем меньше зацкливаешься на чем-то, тем легче оно дается. Иванушка-дурачок, если подумать, был, мягко говоря, совсем не дурак.

прогулка по городу. Через неделю Саша уехал домой, через две Маша осталась с ответным визитом. Да и осталась. Сейчас у них двое детей. Во время редких ссор жена приводит бесприкрытый аргумент: надо было параметры другие выбрать!

Татьяна, 36 лет

«Меня иногда такой ужас охватывает, когда я подумаю, что тогда могла у Тони остаться ночевать или бы на другую электричку села», - говорила Катерина в фильме «Москва слезам не верит». Действительно, многие значимые события в нашей жизни - череда мелких совпадений. Не успела на самолет, спешно взяла билет на другой, и сосед по креслу оказался «тем самым». Зашла на выставку переждать дождь - встретила старого знакомого, и тот предложил работу. Если же похожая цепочка приводит к неприятным последствиям, мы начинаем отмаывать время назад - зачем, зачем я тогда отказалась от командировки, поехала на встречу одноклассников и начала этот

ненужный токсичный роман?

Главная новость: мы не можем полностью контролировать жизнь. Даже если продумаем каждую мелочь и будем совершать только правильные, с нашей точки зрения, поступки. Это только в сказках добро побеждает зло и каждый получает по заслугам. Но желание как-то упорядочить хаос, найти причинно-следственные связи всего, что с нами происходит, никуда не исчезает. Если мы их не находим, то объясняем случившееся задумкой Мироздания: «Видно, так было преддрезнено», «Потом пойдем логику событий», «Браки свершаются на небесах», «Богу виднее». Это снижает тревогу, успокаивает, расслабляет и помогает пережить неприятности. Способ неплохой, но, используя его, очень важно не впадать в крайности. Полностью полагаться на провидение все-таки не стоит. Даже если счастливая или не очень ситуация сложилась абсолютно случайно, то как мы будем в ней существовать (поведение, решения, выводы), зависит только от нас самих.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТА

«Вера в чудо необходима нашей психике. Она вдохновляет в хорошие моменты и дает надежду в скверные времена, обезболивая и вытаскивая с самого дна. Другое дело, мозг иногда «заигрывается», пытаюсь увидеть закономерности и связи там, где их может и не быть. Всю попадающую в него информацию он пытается систематизировать, увязать в общий сюжет. А если деталей, чтобы картинка сложилась, не хватает, старается их дорисовать. Например, когда новый знакомый похож на старого, мозг «усиливает» сходство и присваивает черты его характера. Есть еще и феномен избирательного восприятия. Мозг в фоновом режиме обдумывает задачу и начинает «вытаскивать» из окружающего мира все, что к ней относится. Скажем, мы хотим купить телевизор, и вдруг выясняется, что мир буквально наводнен ими: кругом реклама телевизоров, у друзей ломается телик, в небе мы видим облако соответствующей формы. Эдакая «бытовая магия», на мой взгляд, - самое доступное и невинное средство, помогающее слегка успокоить тревогу. Неслучайно мы вспоминаем о ней в сложные моменты. И вот тут хорошо работают талисманы и личные приметы. Пушкин был страшно суеверен: встретив женщину с пустым ведром, зайца или кошку, разворачивался и ехал домой. Фрейд боялся «несчастливых» дат и чисел. А у меня, например, есть счастливая подвеска».

93% людей признаются, что в той или иной степени суеверны

И ЕЩЕ НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА

• «После рождения ребенка решились на покупку собственного жилья. Выбрали самый дешевый вариант: угловая однушка на первом этаже. А потом в доме собрались открыть супермаркет и начали скупать квартиры жильцов по очень выгодной цене. В результате мы купили двушку в соседнем доме, да еще и долги раздали!»

• «Подруга мечтала познакомить меня с коллегой. На том простом основании, что он Евгений Черников, а я Евгения Черникова. Притащила силой на корпоратив, представила нас друг другу... В общем, штампы в наших паспортах выглядят впечатляюще».

• «Накануне праздников денег не было совсем, да еще зацепилась на остановке курткой за какой-то крючок и разорвала ее. В поисках дешевого и сердитого зашла в секонд-хенд, купила синее пальто. Иду и думаю, господи, как надоело на всем экономить. А дома во внутреннем кармане пальто обнаружилось триста евро. Помучилась, но вернулась в магазин. Продавец колебался, а потом сказал, что вещи все равно за границей покупают и владельца не найти. Так что, с Новым годом. Пальто, кстати,

обожаю, ношу до сих пор».

• «Познакомились с мужчиной на сайте, идеально во всем совпали. Потом выяснилось, что трижды встречались на свадьбах общих знакомых. Мероприятия были людные, мы друг друга даже не запомнили. Что ж, четвертой свадьбой стала наша».



КЛАССНЫЕ ДАМЫ

Новогоднее или рождественское обращение главы государства - обязательный ритуал в любой стране. Наши героини, женщины-президенты и премьер-министры, поздравляют свой народ и сами любят праздники.

КОЛИНДА ГРАБАР-КИТАРОВИЧ, президент Хорватии, 50 лет



Июль 2018-го, Москва, «Лужники», финал чемпионата мира по футболу. Вымокшая до нитки Грабар-Китарович жарко целует президента Франции, а потом всю хорватскую сборную. И после этой сцены становится королевой сердец футбольных болельщиков всего мира. Ее жизнь - классическая история успеха. Деревенская девчонка с говорком, над которым потешались столичные штучки, окончила факультет политологии, получила место советника в Министерстве иностранных дел, стала его руководителем, долгое время работала послом в США. А потом вступила в президентскую гонку и выиграла. Первая женщина-президент Хорватии привлекает повышенное и не всегда дружелюбное внимание. Хорошо, что у нее есть надежный тыл - муж Яков (инженер и бизнесмен), 17-летняя дочь и 15-летний сын. Рождество Грабар-Китарович, как обычно, проведет с близкими за богато накрытым столом. Главным его украшением станет запеченный карп.

* * *

«Ничто не длится вечно, ни хорошее, ни плохое. Готовьтесь к тому, что придет на смену, и не теряйте из виду свою цель»

КЕРСТИ КАЛЬЮЛАЙД, президент Эстонии, 48 лет

На поздравительной открытке, которую по заказу первой в Эстонии женщины-президента разработали к прошлому Рождеству и Новому году, не нашлось места наряженной елке,

свечам и ангелочкам. В своем телеобращении Кальюлайд никогда не говорит о религиозном смысле праздника и связанных с ним обычаях. Она атеистка и вместо церковной службы с удовольствием



отправится кататься на лыжах. Когда общественно-политическая карьера Керсти только начиналась, она сказала: «Женщины Эстонии не станут унижаться и требовать у мужчин чувства ответственности. Они гордятся тем, что могут все сами - покупать квартиры, выплачивать кредиты, копить деньги, чтобы пережить отпуск по уходу за ребенком». В этих словах много личного. В первом - очень раннем - браке у Керсти родились сын и дочь. Из-за денежных проблем ей пришлось расстаться с научной карьерой (она генетик) и устроиться продавцом в телефонную компанию. Выживать было ох как непросто, но именно там Керсти встретила мужа. В браке родились еще двое мальчишек, после появления второго малыша ее супруг, связист Георг-Рене Максимовский, взял декретный отпуск. А потом и вовсе уволился, стал домохозяйном и отлично себя чувствует.

* * *

«Желаю, чтобы у всех нас всегда были время и силы просто радоваться жизни»



**МАРИ-ЛУИЗ КОЛЕЙРО ПРЕКА,
президент Мальты, 59 лет**

Когда 55-летняя Мари-Луиз заняла президентское кресло, кое-кто скептически фыркнул: мол, совсем зеленая. Она действительно самый молодой президент в истории страны. Уже в 16 лет Мари-Луиз решила, что ее призвание - политика. Папа с мамой были в ужасе, в те времена женщин во власть пускали крайне неохотно. «Это было худшее, что я сделала для своих родителей», - смеется госпожа президент. Она признает, что и свою семью, мужа и дочь, скорее всего, во многом разочаровывает: на первом месте для нее всегда интересы страны. Между тем, на Мальте супругам президентам предписывается полностью отказаться от карьеры и

посвятить себя общественной работе. Поэтому, когда Мари-Луиз победила на выборах, ее любимый Эдгар был вынужден покинуть компанию Air Malta, в которой трудился тридцать лет. Сейчас он работает в благотворительном фонде, основанном женой. Главной темой рождественского обращения Прека год за годом остаются традиционные ценности. В Рождество она даже идет к плите и готовит для родных «медовые кольца» - традиционную на Мальте праздничную сладость.

* * *

«Нужно быть искренними, усердно трудиться и укреплять семейные ценности. Все это вместе принесет нам счастье»



**ЭРНА СУЛЬБЕРГ,
премьер-министр
Норвегии, 57 лет**

В Бергене дожди льют примерно 300 дней в году. Даже удивительно, что Эрна, всегда улыбающаяся, обожающая игрушку Rocketon Go, родом из этого мрачного города. Сначала Сульберг называли самым незаметным премьером, а после инцидента с иракским фанатиком окрестили «железной Эрной». Она, правда, попросила забыть это прозвище, потому что оно совсем не подходит к ее характеру. Эрна замужем за Синдре Финнесом (специалист по политэкономии), у них две взрослые дочери. В Рождество дома собирается вся семья, в меню всегда бараньи ребрышки и мусс из морошки, а праздничным утром все идет на каток. Традиции - сила!

«Мы поем те же песни у елки и едим ту же выпечку, что ивы. Ведь в Рождество главное - соблюсти традиции»

**АНГЕЛА МЕРКЕЛЬ,
Федеральный канцлер
Германии, 64 года**

Однажды Меркель назвали «тевтонской Маргарет Тэтчер», а у той в свое время было прозвище «железная леди» - намек понятен. И все-таки в потрете самой влиятельной женщины-политика по версии Forbes много штрихов, знакомых каждой из нас. Меркель - фамилия ее первого мужа. Это был скоропалительный брак. «Мы поженились, потому что все вокруг так делали», - говорила Ангела. И развелись. Любовь всей жизни, химика Иоахима Зауэра, она (тоже молодой химик) встретила в Польше. Ночной костер, ученые поют под гитару Окуджаву и Высоцкого - сплошные протест и романтика. Иоахим был женат, в его семье подрастали дети. Ко всему прочему, он жил в ФВГ, а Ангела - в ГДР. История затянулась на годы, но в итоге они поженились и очень счастливы вместе. Свободное время супруги проводят за городом: Ангела выращивает картошку, много готовит и уверяет, что из ее дома никто не уходит голодным. Фрау канцлер любит простую еду и даже в Рождество обходится без излишеств. В прошлом году папарацци подкараулили ее в супермаркете с «праздничной» корзиной: в ее тележке лежала большая упаковка конфет, вот и все «излишества».



«В новогодние дни мы все даем себе зарки и обещания... Пусть все это сбудется»

Шоу-бизнес

КИРА НАЙТЛИ УДОСТОИЛАСЬ ОРДЕНА БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ



На днях 33-летняя Кира Найтли посетила Букингемский дворец в компании своего мужа Джеймса Райтона и родителей Уилла Найтли и Шерман Макдональд. Британская актриса вошла в число Birthday Honours Ее Величества (список известных граждан Великобритании, которых отмечает Елизавета II) и удостоилась звания Офицера Ордена Британской империи за свои заслуги в драматическом искусстве и благотворительности. Награду звезда получила из рук принца Чарльза.

«Я очень испугалась, ког-

да увидела в почтовом ящике конверт с гербом правительства: подумала, что не оплатила налоги вовремя. Зато теперь могу потребовать у домашних отдать мне честь», - прокомментировала это торжественное событие Кира.

Помимо Найтли в нынешний список Birthday Honours вошли актеры Том Харди, Эмма Томпсон, рэпер Ms Dynamite, парфюмер Джоан Лесли Малон, футболист Кенни Далглиш, писательница Мэри Берд, писатель и лауреат Нобелевской премии по литературе Кадзуо Исигуро и многие другие.

ТАТЬЯНА АРНТГОЛЬЦ И МАРК БОГАТЫРЕВ ПЕРЕСТАЛИ СКРЫВАТЬ СВОЙ РОМАН

На днях звезда сериала «Кухня» Марк Богатырев и актриса Татьяна Арнтгольц появились вместе на московской премьере фильма «Ёлки Последние», где актер сыг-



рал ключевую роль. Это первый случай, когда они появились на светском мероприятии в качестве пары, однако актеры не стали скрываться от папарацци.

Согласно слухам, Богатырев и Арнтгольц вместе уже год, но они старательно скрывали свои отношения. Роман между актерами завязался на съемках сериала «Наживка для ангела». Кстати, недавно Марк намекнул в соцсети, что у него есть возлюбленная, выложив фотографию девушки. В ней подписчики без труда узнали Татьяну Арнтгольц. Ранее Арнтгольц была замужем за актером Иваном Жидковым, которому родила дочь Машу. После развода бывшие супруги сохранили дружеские отношения. Марк Богатырев, в свою очередь, женат еще не был.

РЕЖИССЕР «ГОЛОДНЫХ ИГР» РЕАНИМИРУЕТ «ЗВЕЗДНЫЙ КРЕЙСЕР ГАЛАКТИКА»

Студия Universal нашла режиссера для полнометражной версии фантастического сериала «Звездный крейсер Галактика». Им станет снимавший «Голодные игры» Фрэнсис Лоуренс, сообщает The Hollywood reporter.

Сценарий фильма напишет Джей Басу, работавший над недавней картиной «Девушка, которая застряла в паутине», а также над грядущим перезапуском «Ангелов Чарли».

Первый полнометражный телефильм «Звездный крейсер Галактика» вышел в сентябре 1978 года, он стал стартовым эпизодом для последующего сериала. В



2003-м канал Sci Fi выпустил довольно успешный ремейк сериала. В 2009-м уже была попытка запустить фильм по мотивам первого сериала. Режиссером тогда должен был выступить Брайан Сингер, однако проект так и не был реализован.

«МИР ДИКОГО ЗАПАДА» ОБОШЕЛ ПО ПРОСМОТРАМ «ИГРУ ПРЕСТОЛОВ»



Онлайн-сервис Амедиатека подвел итоги года и представил лидеры по просмотрам 2018-го. Впервые лидером рейтинга стала не «Игра престолов», а «Мир Дикого Запада», сообщает пресс-служба сервиса.


«Год без нового сезона «Игры престолов» внес свои коррективы в топ самых популярных сериалов. Культовая фэнтези-сага, возглавлявшая хит-парад последние годы, впервые переместилась на вторую строчку, уступив лидерство футуристическому эпосу «Мир Дикого Запада». Замыкает тройку финалистов третий сезон финансовой драмы «Миллиарды», - отмечается в сообщении.

Кроме этих трех сериалов в Топ-10 по количеству просмотров попали проекты «Патрик Мелроуз», «Викинг», «Хороший доктор», «Острые предметы», «Силиконовая долина», «Американская история ужасов» и «Американская история преступлений». Причем, старт второ-

го сезона «Хорошего доктора» собрал на Амедиатеке рекордное количество пользователей. В целом же, за 2018 год каждый подписчик Амедиатеки посмотрел, в среднем, 93 эпизода.

Самой востребованной сериальной классикой остается «Секс в большом городе». Из российских проектов, представленных в Амедиатеке, лидер уходящего года – первый вертикальный сериал для смартфонов «1968. Digital», созданный студией «История будущего» Михаила Зыгаря и Карена Шаиняна при поддержке компании «Базелевс» Тимура Бекмамбетова. Самый популярный художественный фильм уходящего года – «451° по Фаренгейту» – киноадаптация всемирно известного романа Рэя Брэдбери с Майклом Б. Джорданом и Майклом Шенноном в главных ролях. Среди документальных картин лидером по просмотрам стал фильм «Джон Маккейн: По ком звонит колокол».

Ваш любимый сканворд

Гибкая трубка					Вес 1 копейки 1961 г.	Стихотворец	Таинственная буква	Часть лица		Взрослый вундеркинд		Бездетный хряк			
	Симптом скуки	Глянец светского льва	Бывший жених		Выше желудка										
	Самая пустая пустота	Сафьян для обложки			Житель Севера					"Дверь" в Интернет		Белый, но не снег			
	Совсем не смелый	Горная дорога	Скупер-дай				Штат в США								
									Перед Весами		Изба богача				
	Горный баран	Частица с зарядом													
Болотная трава												Пир на весь...			
												Игра на конях	Фаворит Екатерины		Суть "МММ"
Метафора															
Работодатель Балды	Краска для рыжих							Человек на цепи							
							Рисовка	Гарный хлопец		Доходяга					
	Соперник	Диссидент от церкви	Поезд-целиком	Пассаж в пении	Капли пота		Чушь, которую парют	Угодья егеря							
					Филиппинский остров										
Запретный... сладок	Живопись на природе	Герой "Формулы-1"								"Главком" в США		Куча документов			
					Изображение										
	...мечтаний	Один из "Ментов"							...Алибасов						
					Итог бессонницы										
	Привычный уклад жизни	Жена Ивана Грозного							Еда наша мишуси						



ВСТРЕЧАЕМ 2019 ГОД ЗЕМЛЯНОЙ ЖЕЛТОЙ СВИНЬИ

По восточному календарю с 5 февраля 2019 года начинается год под управлением Желтой Земляной Свиньи. Это доброе и семейное животное, символ финансовой стабильности и деторождения. Как провести встречу Нового 2019 года, чтобы заручиться его поддержкой?

УКРАШЕНИЕ ДОМА И СТОЛА

Земляная Свинья – символ уюта. Стоит украсить не только елку, но и добавить декор в окружающее пространство. Свечи в виде конфеток, с еловыми лапами или стручками корицы, желтые шары, золотые ленты понравятся любящей роскошь Свинье. Их можно сочетать с красным цветом, белым и, конечно, зеленым.

Стол должен быть разнообразным. Но не стоит готовить много. Небольшие порции мяса, птицы, рыбы угодят хозяйке года. Как и зер-

новой хлеб, орешки, крупа, которые, согласно восточным традициям, ставят на стол в отдельном блюдце. В качестве украшения блюд отлично подойдет зелень, а фрукты и ягоды придадут яркость десертам.

Совет! Апельсины и корицу можно разложить по всему дому, это не только порадует глаз, но и наполнит помещение ароматами праздника.

Королем стола станет блюдо из трюфелей, ведь это любимая еда

Свиньи. Но, если поставить их на стол нет возможности, сгодятся любые лесные грибы, которые имеются практически у каждой хозяйки.

КАК ОДЕТЬСЯ

Недостаточно украсить дом, нужно позаботиться и о собственном наряде. Конечно, главный цвет – золотой. Но не обязательно покупать желтое однотонное платье. Достаточно добавить аксессуаров «правильного цвета», поэтому можно приобрести перчатки или пояс, украсить прическу лентой или бантом, выбрать соответствующую бижутерию. На роскошном празднике будут уместны золото и бриллианты, а на более скромной вечеринке кстати придутся украшения из натуральных материалов: деревянные бусы, браслеты. Модные дизайнеры советуют встречать новый 2019 год Земляной Свиньи в зеленых, ягодных оттенках, нежном сером и конечно в благородном белом. Подойдут любые наряды: костюмы, платья-рубашки, платья в греческом стиле. Не теряют актуальности цветочные рисунки. Хозяйка года известна транжирством. Поэтому можно не ограничивать себя и выбрать роскошный наряд и украшения. Чем богаче — тем лучше, но нельзя забыть и о стиле. Наряд должен соответствовать дресс-коду места встречи праздника, подходить по фигуре и отражать достоинства его обладателя. Нельзя забывать про макияж и прическу. Акцент стоит перенести с глаз на губы, а чем замысловатее будет прическа, тем лучше. Роскошные локоны, сложная коса, яркий цвет волос или ультрамодная стрижка – все должно производить впечатление....



ЧТО ПОДАРИТЬ

Важнейшая часть праздника – подарки. Их приятно и получать, и дарить. Продумать нужно даже упаковку. При ее оформлении стоит выбрать все те же модные цвета грядущего сезона: золотой или желтый, яркий красный от алого до пурпурного, любые оттенки зеленого. Что именно стоит подарить? Земляная Свинья любит практичность, роскошь, красоту и веселье. Не обязательно дарить золото, хотя и этот подарок придется ей по вкусу. Актуальными станут подарки с изображением хрюшки: картины, постельное белье, мягкие игрушки, пижамы. Дачникам можно подарить цветочные горшки в виде этого животного или лейку. Удачными станут подарки, подходящие для дружных посиделок: сервиз, чайный столик, мини-бар. Роскошные старинные вещи или современная техника также порадуют Свинью, любящую богатство. Семейные подарки, придающие уют, или веселые и смешные – выбор огромен. Главное совершать покупки с любовью....

ГДЕ ВСТРЕЧАТЬ

Как встретить 2019 год Земляной Свиньи? Дайте разгуляться фантазии, ведь это животное любит как уют домашнего очага, так и веселые путешествия большой компанией. Поэтому любой выбор придется ей по душе, главное не проводить праздник в одиночестве, предаваясь унынию. Еще один подходящий вариант – встретить Новый год в кругу семьи, а затем отправиться к кому-нибудь



в гости или позвать близких людей в свой дом....

Как, в чем и с кем встречать 2019 год теперь понятно. Но важно не только отметить праздник ориентируясь на желания хрюшки, но и провести весь год как она любит – не забывая о семье, не покладая рук, не обижаясь на других. В этом случае наверняка можно рассчитывать на удачу и успех, которые несет Желтая Земляная Свинья.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ 2019 ГОДА

Астрологи ожидают спокойный год. Особенно повезет тем, кто родился в год Свиньи (Кабана). Это люди, которые появились на свет в

1911, 1923, 1935 году и так далее каждые 12 лет вплоть до 2007 года. Рожденные в год Свиньи обладают спокойным нравом, добросердечным и честным характером. Эти люди искренни и тактичны. Тем, кто родился в год свиньи в 2019 должно повезти. Ожидаются выигрыши в лотерею или решение финансовых проблем. Астрологи не исключают мелкие неурядицы, однако к ним стоит отнестись с чувством юмора, присущим свинке. Ожидается, что год будет разным на эмоции, но в основном они будут положительными. Это произойдет благодаря тому, что Свинья замкнет цикл из 12 животных, понемногу вобрав в себя эмоции каждого из них....

Интересно, что разные годы имеют свои характеристики: 1911 и 1971 годы проходили под покровительством Металлической Свиньи; 1983 и 1923 годы – Водной; в 1935 и 1995 годах хозяйничала Деревянная Свинья; в 1947 и 2007 – Огненная; 2019 как и 1959 носит название Земляной Свиньи. Каждый из них имеет свои особенности, как и характеры людей, рожденных в эти периоды. Но присутствуют и общие черты: доброе сердце и мягкий нрав, желание помочь окружающим и учесть чужое мнение. Интересный факт: в 2020 году власть свиньи сменит Белая Металлическая Крыса. Это произойдет не 1 января с наступлением календарного нового года, а 24, согласно восточным традициям.

Перед встречей нового года нужно настроиться на праздник заранее. Это означает не только подготовку стола или наряда, но и мыслей, настроения. Если праздник пройдет весело и искренне, это порадует свинку, которая окажет поддержку в грядущий год....





ПОДАРКИ ПОД ЁЛКОЙ

Дети ждут с нетерпением 31 декабря, даже те, кто не верит в Деда Мороза. А все потому, что каждому хочется найти под пушистой елкой коробку с подарком. Как же угодить своему чаду?

Не откладывайте поиск подарка на последний момент, когда приходится хватать с магазинных полок то, что осталось. Или злиться, потому что курьер из интернет-магазина не успевает к сроку. Просто на минутку отложите все свои дела и задумайтесь: чем живет ваш ребенок, о чем он мечтает?

МАЛЫШ: РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ

Ребенку до года все равно, что ему подарят. Он с удовольствием отметит праздник и без подарка. Но если вы спешите приобщить малыша к семейным традициям, то преподнесите ему красивую игрушку с развивающими функциями: это могут быть музыкальный столик, развивающая доска (бизи-борд), машинка, конструктор.

В два-три года для девочки будет интересна игрушечная кухня с посудой и набором продуктов или кукла-пупс с аксессуарами: бутылочками, памперсами, стульчиком для кормления, коляской, кроваткой и т.д. Мальчик будет рад гаражу-парковке, железной дороге, ра-

диоуправляемому автомобилю, роботу и т.п.

ДОШКОЛЬНИК: ПЕРСОНАЖИ ЛЮБИМЫХ МУЛЬТФИЛЬМОВ

В 4-5 лет интересы ребенка, как правило, ярко выражены. Поэтому, если вам напрямую не поступил заказ, то напишите вместе с ребенком письмо Деду Морозу, из которого вы узнаете заветное желание.

В этом возрасте дети хотят получить персонажей из любимого мультфильма, конструкторы, игрушки на пульте управления, планшеты или мобильные телефоны. Девочки без ума от Барби, единорогов, карет и автомобилей, интерактивных пупсов или домашних питомцев, кукольных домиков. Мальчики заинтересуются наборами инструментов для юных мастеров, коллекционными машинками, музыкальными инструментами. В качестве универсального подарка подойдет детская энциклопедия - обязательно с большими яркими картинками, открывающимися окошками и вкладками.

ШКОЛЬНИК: НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ И НАБОРЫ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

С началом образовательной деятельности интересы ребенка меняются, но это не значит, что следует заваливать его заумными книгами. Если ребенок усидчив, ему понравятся конструкторы (деревянные, пластиковые, липучки,

магнитные и т.д.), наборы для моделирования типа умной бумаги, пазлы, настольные игры. Сегодня большой выбор ярких развивающих настольных игр - от «бродилки» и карточных для всей семьи до деревянных или пластиковых головоломок, над которыми можно подумать в одиночестве.

Девочки примут на ура наборы для творчества, например, для создания браслетов из резиночек.

Если ребенок увлекается каким-либо видом спорта, то обрадуется профессиональному инвентарю, который стоит недешево и как раз подойдет в качестве подарка.

Любознательным школьникам понравится настоящий микроскоп или исследовательские наборы - их выбор велик на любой вкус и кошелек.

• Очень важно красиво упаковать подарок. Не пожалейте времени на поиск красочной бумаги и ленты. Это усилит ощущение сказки и исполнения желания!

ПОДРОСТОК: ГАДЖЕТЫ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Конечно, идеальным подарком для подростка будет гаджет. Смартфоны, айфоны, планшеты, игровые консоли - не каждый Дед Мороз найдет финансы на такое удовольствие. Возможно, вашему чаду принесут радость более бюджетные беспроводные наушники или VR-шлем (виртуальные очки).

Актуален и спортивный инвентарь: велосипед, скейт, сноуборд, роликовые коньки и т.д. Не дарите подросткам книги (они надоели им в школе) и одежду (даже брендовая вещь не запомнится как подарок).

Можно обратиться за помощью в фирму, предоставляющую подарки-впечатления. Вместе с консультантом вы подберете сюрприз, исходя из интересов вашего чада. Это могут быть увлекательный квест, плавание с дельфинами, полет на воздушном шаре, езда верхом, полет в аэродинамической трубе, мастер-класс по стрельбе из лука, фотосессия с профессиональным макияжем, урок по бальным танцам и многое другое. Главное - сделать сюрприз.

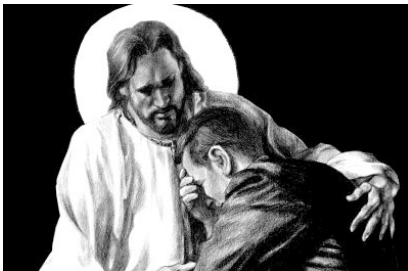
Если вы ограничены в средствах, подготовьте подарок-впечатление самостоятельно. Включите фантазию, попросите родственников помочь вам в организации увлекательного квеста, например, по поиску сокровищ. Неважно, каких. Это могут быть конфеты, недорогие игрушки, книжки с картинками - что угодно. Важно процесс поиска сокровищ превратить в увлекательную игру, и тогда ваше чадо надолго запомнит этот подарок!

ЕСЛИ СТЫДНО ИДТИ НА ИСПОВЕДЬ

Я верующий человек, но ни разу не была на исповеди. А все потому, что мне ужасно стыдно... Не могу даже рассказать священнику о своих грехах.

А. Носова.

Стыд, страх, неуверенность - это нормальные чувства, которые возникают у многих, кто идет на исповедь. Важно понимать, что за ними стоит. Вы боитесь, что вас осудит священник? Тогда это в корне неверно, ведь он - лишь проводник между вами и Господом Богом. Если перед кем и стоит испытывать стыд, так это перед Господом за совершенные грехи. Однако каяться каждому из нас все равно придется. Вопрос только в том, сделаете вы это во время исповеди или на Страшном суде.



Все мы грешим, никто не свят. Главное - не оставаться непогрешимым, а уметь признавать свои ошибки, каяться в них. Если вам трудно идти на исповедь, для начала найдите священника, который вас поддержит, а не осудит. Поиски лучше вести по советам знакомых. Проговорите наедине с собой все прегрешения, чтобы не ступешаться на исповеди. В конце концов, если о чем-то сказать будет трудно, всегда можно попросить отпустить грех без его озвучивания. Главное, чтобы вы сами знали, в чем каетесь, и действительно раскаивались в этом.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Для меня Рождественский пост - один из самых непростых, так как приходится на новогодние праздники. Как питаться в эти дни и можно ли давать себе послабления?

Анна Миронова.

Для православного христианина, как правило, основным является праздник Рождества Христова - день, когда появился на свет Иисус Христос. Новый год при этом отходит на второй план.

Рождественский пост хоть и длится 40 дней - начинается 28 ноября и заканчивается 6 января, - считается далеко не самым строгим. Что касается пищи, то запретов мало. Большую часть поста по средам и пятницам предполагается сухоядение. По понедельникам разрешается вкушать растительную пищу, но без растительного масла. А во вторник, субботу и воскресенье допускается прием растительной пищи с растительным маслом, а также рыбы и вина. Лишь в последнюю неделю перед Рождеством Христовым пост становится более строгим: понедельник, среда, пятница - сухоядение, вторник, четверг - растительная пища без

растительного масла, суббота, воскресенье - с растительным маслом. В Сочельник, предвещающий праздник, многие не употребляют пищу до первой звезды.

У наших предков проблем с соблюдением поста не было. Они готовили простую, но достаточно сытную и разнообразную еду. На стол ставили заготовленные соленья, варили каши и щи, пекли пироги с капустой, грибами, картофелем. Часто лакомились гороховой или фасолевыми похлебками. Куда больше внимания уделялось духовному очищению во время поста. В это время было принято помогать бедным и обездоленным, нельзя было допускать уныния.

Новогодний стол, если этот праздник в семье отмечается, также может быть постным, но при этом интересным и разнообразным. Вино или шампанское тоже можно себе позволить, но все должно быть в меру!

МОЖНО ЛИ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ У УСОПШИХ?

У меня недавно умерла тетя, с которой мы были очень близки. Мне бы хотелось, чтобы после своей смерти она помогла мне. Возможно ли это? Как просить у нее помощи в трудные моменты?

Алла Константинова.

Култ предков распространен в языческих верованиях, где считается, что после смерти близкие родственники помогают ныне живущим и ведут их по пути, предначертанному свыше. В христианстве подобного нет. В том числе, неверно считать, что родственник может стать, так называемым, «ангелом-

хранителем» для кого-либо. Церковь считает, что можно просить помощи у усопшего, если тот был примерным христианином, вел праведную жизнь, насколько это возможно. То есть, в целом это был человек, на которого можно равняться и который наверняка попал в лучший мир. Более того, важно,

чтобы усопший также был христианином. В этом случае к нему можно обращаться с молитвами. Конечно, помогать в просьбах умерший будет не сам. Он просто донесет ваши чаяния, послужит своеобразным проводником.

Кстати, наши предки считали всех людей, принадлежащих к христианской общине, святыми. Поэтому, когда человек умирал, они просили помощи не просто у усопшего, а у святого.

Моя работа



**Самый влиятельный человек
после корпоратива -
тот, у кого фото!**

ВЕЧЕРИНКА В ОФИСЕ

Корпоратив - хоть и веселое, но ответственное мероприятие, к которому нужно подготовиться. Особенно, если вы не планируете после этого менять место работы.

Корпоративная вечеринка - отличный повод расслабиться и прекрасно провести время. Но отдых - отдыхом, а забывать о последствиях не стоит.

ВНЕШНИЙ ВИД

Выбирайте наряд с девизом: оригинально, но со вкусом. Не стоит надевать платье с глубоким декольте или откровенным разрезом. Не забывайте, вы находитесь в кругу коллег, рядом начальство, и вы пришли не себя показать. Конечно, белая блузка с черной юбкой - это уж слишком скромно и годится больше для офисных будней. Хороший вариант для корпоратива в ресторане - яркое платье до колен или нарядная блузка с брюками или юбкой, которая не будет задирается во время танцев.

Если вам предстоит отдых за городом, на турбазе, на лыжной базе и т.д., вместо платья и каблуков возьмите теплый свитер, шерстяные носки и термобелье. Так вы и здоровье сохраните, и не дадите повода коллегам смеяться над вами, когда будете проваливаться в сугробы на шпильках.

ПОСЛЕ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ...

Рассчитывайте свои силы и не пытайтесь выпить с каждой коллегой по рюмочке. Так к концу вечера вы рискуете превратиться из Марии - ответственного секретаря - в бойкую тетю Машу, скачущую галопом по ресторану и распеваящую

веселые песни.

Некоторых клонит в сон после большой дозы алкоголя, а заснуть посреди праздника, на глазах у всех - не лучшая идея. Помните: вам с этими людьми еще работать. Поэтому, лучше взять один бокал шампанского и чокаться им со всеми весь вечер. Однако в крайности впадать не стоит: если вы демонстративно будете пить чай/воду/сок, не удивляйтесь тому, что на следующий день начальник отведет вас в сторонку и спросит: «Когда в декрет собираешься?»

Если вы на диете, не надо приносить с собой контейнеры со спаржей и брокколи. Съешьте какой-нибудь салатик, а на вопросы коллег отвечайте, что не очень хорошо себя чувствуете, чтобы избежать комментариев о вашей фигуре и советов, которых вы не просили.

А ПОГОВОРИТЬ?

Обсуждать с коллегами Валерию из рекламного отдела («Зачем она покрасила волосы? Этот цвет ее старит!»), сплетничать о начальстве

и вставлять едкие комментарии где ни попадя - плохая стратегия. Будьте уверены: кто-нибудь обязательно передаст ваши слова человеку, о котором был разговор. Также опустите все подробности вашей личной жизни - оставьте их для родных и близких, если не хотите, чтобы потом весь отдел обсуждал ваши отношения с мужем (свекровью, детьми) и т.д.

Но и о рабочих вопросах упоминать в этот вечер не нужно. Ваш начальник тоже человек, и ему хочется отдохнуть от офисных дел. Некоторые надеются поговорить с шефом о повышении зарплаты или должности, пока тот в хорошем настроении. Возможно, кому-то и удастся воспользоваться этим, но, как правило, подобные вопросы только раздражают начальство: я отдыхаю, а ты тут со своими просьбами! Чего доброго, запомнит, и потом о повышении вам останется только мечтать.

Не стоит сокращать дистанцию с руководством в этот вечер. Да, корпоратив - мероприятие неформальное, но это не означает, что можно посоветовать шефу: «Праздник неплохой, конечно, получился, но лучше бы вы нам премию выплатили!»

ПРОДОЛЖЕНИЕ БАНКЕТА

Полфлиртовать с Андреем из бухгалтерии можно, если вам об этом доставляет удовольствие. А вот уезжать с ним в обнимку с корпоратива, чтобы продолжить «общение» в более спокойной обстановке - например, у вас дома, - это уже перебор! Особенно, если Андрей женат. Конечно, принципы у всех разные, поэтому нотаций сейчас не будет. Но неужели вам понравится после этого видеть, как в офисе о вас шушукуются коллеги, выслушивать скабрзные шуточки и ловить на себе осуждающие взгляды? Вряд ли шеф расценит это как способ «сплочения» коллектива. Стоит ли мимолетное удовольствие всех этих проблем?

Приводить ли вторую половинку на корпоратив?

Бывает так, что кто-то из супругов не хочет отпускать любимого человека на корпоратив. Разве только при условии пойти вместе. Если в приглашении прямо не сказано, что на вечеринке будут рады видеть вас и вашего супруга, то идти парой - невежливо. Кроме того, спутник рядом может помешать наладить новые связи в коллективе. Вы уже в компании, окружающим будет неловко подойти и вмешаться в ваш диалог.



Путь к счастью

ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ВСЕМ!

Время новогодних праздников вдохновляет многих на укрепление семейных традиций. Психологи утверждают, что это важно и для взрослых, и для детей. Поэтому, если у вас до сих пор нет особых ритуалов, пора исправить ситуацию!

Семейные традиции могут вызывать скуку и желание поскорее «покончить с этим». Например, если на каждый ваш день рождения в гости съезжаются все родственники и дают вам советы о воспитании детей, ваших отношениях с мужем, правильном питании, отдыхе, карьере и т.д. Или заставляют вас исполнять песни Стаса Михайлова: «Это любимый певец твоей тети! Давай, запевай, порадуй ее!». И все же отказ от семейных традиций может обернуться для вас не лучшим образом.

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО?

Адекватная самооценка. Если ребенок недоволен своей семьей, он не может быть доволен самим собой - уверены детские психологи. Это касается и взрослых. Заниженная самооценка (или наоборот: «Я не такой, как все они!») мешает человеку быть счастливым. Семью не выбирают, и вы всегда будете ее частью. Отсюда вывод: родственников лучше уважать и пытаться полюбить. А на поведение, которое вам не по душе, старайтесь закрывать глаза. Находите позитивное объяснение поступкам родных и не принимайте их слова, например о том, что вам пора замуж / родить второго / менять работу и т.д., близко к сердцу. Улыбнитесь и смените тему разговора. Предложите создать генеалогическое дерево всем вместе, пусть бабушка расскажет

о своих родителях, и вечер нотаций превратится в приятные часы семейных воспоминаний.

Душевное равновесие. Кажется, в мире нет ничего постоянного, ничего неизменного, ничего стабильного. Поэтому так важно, чтобы в нашей жизни были точки опоры, способные выдержать любое потрясение. Семейные традиции как раз и могут стать такими очагами стабильности. Например, несмотря ни на что (вы устали, без настроения, в ссоре с мужем), читайте ребенку сказку перед сном. Пусть малыш знает, что это неизменный ритуал и мама с папой всегда будут рядом, даже если у них возникли какие-то проблемы.

Крепкий брак. Личные традиции отличают вашу семью от других. Например, у вас давно вошло в привычку целовать мужа при встрече. По мнению психологов, в таких парах конфликты проходят быстрее и легче, а большие ссоры случаются очень редко. Супругам несложно попросить друг у друга прощения, они ассоциируют положительные эмоции со второй половиной.

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ...

Создайте особые ритуалы и традиции вашей семьи в новогодние праздники и повторяйте их каждый год. Что это могут быть за традиции?

Испеките печенье с детьми по бабушкиному рецепту. Накануне праздника предложите домашним испечь печенье, которое всегда готовит ваша бабушка. Передайте этот рецепт вашим детям. Пусть это будет приятной традицией, когда вся семья в сборе, на кухне царит особая атмосфера и вечер заканчивается разговорами за чаепитием.

Соберитесь за праздничным столом и сделайте друг другу комплименты. Просто так, от души. Вы увидите искреннюю радость в глазах родных и услышите о себе много хорошего. Ну, а если младший сын сказал вам, что у вас самые красивые уши в семье, это тоже повод для гордости!

Купите новогодние шары. Конечно, скорее всего, у вас в закромах найдется много елочных украшений. Поэтому можно покупать по одному новому шару каждый год. Кто знает, может самый старый из них переживет полсотни елок.

Загадайте желания. На листке бумаги каждый может написать что-то хорошее, например: «Вас ждет повышение на работе», «Скоро вы отправитесь в путешествие», «Вас ждет приятный сюрприз». И положите бумажки в коробку. Встряхните ее, и пусть все вытащат по бумажке. Это отличная идея для новогодней ночи.

Устройте домашнюю фотосессию. Сфотографируйте детей возле елки вместе с подарками, сделайте общее семейное фото. Повторяя это каждый год, вы будете видеть, как все меняется, но все равно, остаются вместе. Чем не повод для радости?



(Продолжение, начало в 29-52, 1-52)

— Джо говорит, что у тебя все благополучно, послышался тихий низкий голос Мэтта. — Твое манто у меня, и...

Но Мередит не собиралась слушать дальше. Очень медленно, с огромным злорадством и бесконечным удовлетворением она положила трубку. Десять минут спустя, когда впереди уже виднелся дом Мередит, Джо со всей грациозностью пилота «Боинга — 727», приземляющегося на слишком короткой посадочной полосе, с зубодробительным скрежетом тормозов остановил лимузин, и поскольку смог не убить Мередит, врезавшись в мчавшуюся навстречу машину, и не дал ей попросту умереть от страха, широким жестом распахнул дверцу и, удовлетворенно улыбаясь, объявил:

— Приехали, миссис Фаррел, живые и здоровые. Мередит сжала кулаки. Но тридцать лет цивилизованного поведения и заложенные в детстве основы хорошего воспитания нелегко преодолеть, поэтому она вынудила пальцы разжаться, вышла из машины на подгибающихся ногах и вежливо, хотя и фальшивым голосом пожелала Джо доброй ночи. Однако он настоял на том, чтобы проводить ее, и все оказавшиеся в этот момент в вестибюле обернулись, с изумлением разглядывая ее, — от охранника до жильцов, пораньше возвращавшихся домой.

— Д-добрый вечер, м-мисс Бенкрофт, — пролепетал, заикаясь, охранник, раскрыв от изумления рот.

Мередит, естественно, отнесла столь пристальное внимание на счет своего внешнего вида, но, мужественно подняв подбородок, решила идти напролом.

— Добрый вечер, Терри, — ответила она с вежливой улыбкой, поспешно выдергивая руку из лапы Джо.

Однако через несколько минут, когда Мередит открыла дверь квартиры и взглянула на свое отражение в зеркале фойе, ей стало не до улыбок. Она замерла как вкопанная, расширив от ужаса глаза, и невольно расхохоталась. С одного бока волосы стояли дыбом, с другого же выглядели так, словно укладывались электрическим миксером. Жакет-болеро, так изящно сидевший

РАЙ

на ней в начале вечера, наполовину свисал с плеча, а аскотский галстук был безнадежно помят.

— Очень мило, — саркастически сообщила она своему отражению и закрыла за собой дверь.

— Мне в самом деле пора домой, — вздохнул Паркер, потирая ноющую челюсть, — уже одиннадцать часов.

— Твой дом наверняка осадили репортеры, — твердо объявила Лайза — Вполне можешь переночевать у меня.

— А Мередит? — вспомнил Паркер, когда Лайза вернулась из кухни и протянула ему очередную чашку чая.

Лайза ощутила странную колющую боль в сердце при мысли о том, что он по-прежнему мечтает о женщине, которая его не любит. И, более того, для него, вероятно, она последняя женщина на Земле, удостоенная его внимания.

— Паркер, — мягко предупредила она, — там все кончено.

Он поднял голову, оглядел Лайзу в неярком свете лампы, только сейчас поняв, что она имеет в виду его будущее с Мередит.

— Знаю, — мрачно кивнул он.

— Но это еще не конец света, — продолжала Лайза, усаживаясь рядом, и Паркер в который раз заметил, как огонь играет рубиновыми отблесками в ее волосах. — Ваши отношения с Мередит были очень удобными для вас обоих, но знаешь, что происходит с такими браками через несколько лет?

— Нет, а что, по-твоему?

— Превращаются в тоску смертную. Паркер молча допил чай и, поставив кружку, принялся осматриваться, поскольку неизвестно почему опасался взглянуть на Лайзу. Обстановка комнаты сочетала в себе элементы эклектического модерна и очаровательного традиционного стиля с совершенно неожиданными для характера Лайзы предметами искусства, расставленными там и сям. Комната была похожа на хозяйку — такая же дерзкая, ослепительная, переменивая. Ацтекская маска стояла на вызывающе современной зеркальной подставке рядом с креслом, обитым светло-персиковой кожей, а рядом располагался горшок с плющом. Зеркало над камином явно относилось к концу двадцатого века, а на каминной доске были расставлены английские статуэтки из фарфора «челси»б.

Паркер, не находя себе места, одолеваемый вопросами, непрерывно терзавшими мозг, подошел к камину и стал рассматривать статуэтки.

— Прекрасная работа, — искренне похвалил он. — Восемнадцатый век, не так ли?

— Да, — тихо ответила Лайза.

Паркер возвратился, встал перед ней, старательно отводя глаза от груди, видневшейся в треугольном вырезе платья сливового цвета, и наконец задал вопрос, мучивший его больше всего:

— Что заставило тебя наброситься на Фаррела, Лайза?

Лайза вздрогнула и резко вскочила.

— Не знаю, — солгала она, потому что его близость и долгожданное присутствие здесь вызывали дрожь в голосе.

— Ты меня не выносишь, однако ринулась на защиту словно ангел мщения, — настаивал Паркер. — Почему?

Лайза, кусая губы, мысленно спорила с собой. Что лучше — отделаться шуткой или рискнуть всем и признаться, прежде чем какая-нибудь соперница снова завладеет им? Паркер сбив с толку и требует объяснений, но Лайза инстинктивно понимала, что он никак не ожидает признания в любви.

— А почему ты считаешь, что я тебя не выношу?

— Да ты смеешься, — язвительно бросил он. — Сама ведь никогда не упускала случая высказать свое мнение обо мне и моей профессии.

— Ах, ты об этом! — махнула она рукой. — Я... я просто привыкла поддразнивать тебя.

Она отвела взгляд от этих пронизывающих голубых глаз и направилась в кухню, расстроенная тем, что Паркер взял поднос и последовал за ней.

— Почему? — не отступал он.

— Почему я дразнила тебя?

— Нет, но ты можешь начать с этого. Лайза пожалала плечами, делая вид, что поглощена уборкой, но на самом деле мысли лихорадочной вереницей кружились в голове. Паркер — банкир, он привык докапываться до сути вещей, а ее объяснения его не убедили. Либо придется врать дальше, что, конечно, не сработает, либо она может поставить все на карту и сказать правду. Лайза решила сыграть ва-банк. Она отдала ему сердце много лет назад, и теперь ей нечего терять, кроме разве гордости.

— Помнишь то время, когда тебе было лет девять-десять? — нерешительно спросила она, смахивая несуществующие крошки со стола.

— Да, я вполне на это способен, — сухо заверил он.

— Тебе тогда нравилась какая-нибудь девчонка и ты хотел, чтобы она обратила на тебя внимание?

— Предположим.

Громко слотнув слюну, Лайза ринулась вперед, потому что отступать было некуда:

— Не знаю, как поступали мальчики из закрытых школ, но соседские парнишки обычно бросались палками. Или дергали за косички. Они делали так, потому что не знали другого способа заставить заметить их.

Вцепившись обеими руками в край стола, Лайза ждала ответа, но Паркер, стоя за ее спиной, продолжал молчать, и внутри у нее все сжалось. Она глубоко, прерывисто вздохнула и, глядя в одну точку, добавила:

— Ты знаешь, как я отношусь к Мередит? Если бы не она, я никогда не добилась бы ничего в жизни. Лишь благодаря ей я получила образование, профессию и хорошую работу. Она са-

мый лучший, самый добрый человек, которого я только знаю. Я люблю ее гораздо больше собственных сестер. Паркер, — безнадежно договорилась она, — можешь ты только представить, как... как это ужасно... любить мужчину, который сделал предложение твоей лучшей подруге?

Наконец Паркер заговорил.

— Я, очевидно, слишком много выпил, отключился или в бреду, — провозгласил он ошеломленно. — Утром, когда меня приведут в чувство, необходимо рассказать какому-нибудь психоаналитику мой сон. Но, на всякий случай, чтобы я точно мог изложить все детали, повтори, пожалуйста: ты действительно сказала, что влюблена в меня?

Плечи Лайзы тряслись от смеха, хотя из глаз почему-то хлынули слезы. — С твоей стороны было ужасно глупо ничего не заметить.

Его руки опустились на ее плечи.

— Лайза, ради Бога... я не знаю, что сказать. Мне очень жаль...

— Не смей ничего говорить! — вскрикнула она. — И особенно, что сожалешь!

— Но что же мне в таком случае делать?! Лайза откинула голову, не вытирая бегущие по щекам ручьи, и обратилась к потолку раздраженно-страдальческим тоном:

— Боже, как можно было влюбиться в такого совершенно лишнего воображения кретина?

Пальцы сжали ее плечи чуть сильнее, и Лайза нехотя позволила Паркеру повернуть ее к лицу к нему.

— Паркер, — вздохнула она, — в такую ночь, когда два человека так отчаянно нуждаются в утешении и, к тому же, обнаружили, что они мужчина и женщина, неужели тебе не ясен ответ?

Паркер не шевельнулся, и сердце Лайзы на миг, казалось, перестало биться, но тут же бешено заколотилось, когда его пальцы коснулись ее подбородка и чуть приподняли.

— Вероятнее всего, это крайне ошибочная идея, — покачал он головой, глядя на ее мокрые ресницы, удивленный и тронутый ее словами и тем, что она так безоглядно предлагает.

— Жизнь — это всего-навсего одна большая игра, — сказала она ему, и Паркер запоздало сообразил, что Лайза смеется и плачет одновременно. Но тут он вообще забыл обо всем, потому что руки Лайзы обвили его шею и жаркие сладостные губы прижались к его губам, а его руки по собственной воле обняли Лайзу, притягивая ее все ближе и сжимая все сильнее. Лайза встретила его на полпути, словно бросая вызов, побуждая сделать еще один шаг... и вскоре он окончательно потерял рассудок, увлекая ее за собой в бездну безрассудной страсти....

ГЛАВА 48

Меридит, закутанная в купальный халат, сидела в гостиной, держа в руке пульт дистанционного управления телевизором. Большинство станций передавали мультики, и она переключалась с одного канала на другой, пытаясь разыскать такой, где идут ночные новости, словно желая лишний раз помучить себя очередным показом вчерашнего скандала. Рядом с диване лежала воскресная газета с сенсаци-

онной историей на первой странице и снимками вчерашних участников драки. «Трибюн» решила принять насмешливый тон, поместив слова Паркера, произнесенные на пресс-конференции, над снимками дерущихся: «Мэтт Фаррел и я — цивилизованные люди и пытаемся уладить все как можно дружелюбнее. Вся эта проблема почти не отличается от делового контракта, еще не выполненного как полагается, и теперь остается лишь поставить точки над «i».

Еще ниже выделялись крупные буквы заголовка:

“ФАРРЕЛ И РЕЙНОЛДС СТАВЯТ ТОЧКИ НАД „I“.

На фотографиях изображался Паркер, замахнувшийся на Мэтта, Мэтт, сбивающий Паркера с ног, Паркер, лежащий на полу, и Меридит, нагнувшаяся, чтобы ему помочь.

Меридит рассеянно отпила кофе, наблюдая за ведущим, как раз перешедшим к местным новостям.

— Дженнет, — улыбаясь, обратился он к сидевшей рядом женщине, — я слышал, вчера вечером служилось кое-что интересное. Я имею в виду знаменитую тройцу — Бенкрофт — Фаррел — Рейнолдс.

— Совершенно верно, Тед, — ответила она с веселым злорадством. Глядя прямо в камеру. — Большинство из нас помнит, что на пресс-конференции Паркер Рейнолдс, Мэтью Фаррел и Меридит казались такой маленькой дружной семьей. Все было ничего, но сегодня все трое ужинали в «Манчестер-Хаус», и кажется, вечер закончился небольшой семейной ссорой. Вернее сказать, друзья, настоящим кулачным боем! В одном углу ринга Паркер Рейнолдс, в другом — Мэтью Фаррел, Принстонский университет против университета штата Индиана, старые деньги против новых... А кто же победил?!

Засмеявшись собственной остроте, она язвительно предложила:

— Ну что ж, господа, делайте ставки, потому что у нас есть подробный репортаж и снимки с места событий.

На экране появилось фото Паркера, замахнувшегося на Мэтта, и второе — там, где Мэтт бьет Паркера в челюсть.

— Те, кто поставил на Мэтта Фаррела, выиграла, — заключила она, улыбаясь. — Второе место в матче заняла мисс Лайза Понтини, подруга мисс Бенкрофт, которая, если верить свидетелям, врезала мистеру Фаррелу хуком справа сразу после того, как был сделан снимок. Миссис Фаррел не дождалась окончания встречи, чтобы поздравить победителя и утешить побежденного. Как нам объяснить, она поспешно скрылась с поля боя в лимузине мистера Фаррела. Трое сражавшихся покинули ресторан в такси...

— О дьявол! — воскликнула Меридит и, выключив телевизор, направилась в спальню. Проходя мимо туалетного столика, она машинально включила радио.

— Передаем девятичасовые городские новости, — объявил диктор. — Вчера вечером в ресторане «Манчестер-Хаус» на Северной Стороне произошла драка между не кем иным, как известным предпринимателем Мэтью Фаррелом, и финансистом Паркером Рейнолдсом. Как стало известно, Фаррел, муж Меридит Бенкрофт, и Рей-

нолдс, ее жених, вчера решили поужинать вместе...

Меридит шлепком ладони выключила расположенную сверху кнопку.

— Невероятно! — процедила она. С той минуты, когда их пути пересеклись в опере, все пошло наперекосяк. Мир, уютный мир, в котором существовала Меридит, перевернулся!

Бросившись на постель, она взяла трубку и набрала номер Лайзы. Меридит уже пыталась вчера позвонить ей, но либо Лайза выключила телефон, либо просто не ночевала дома. Паркер тоже, очевидно, где-то скрывался, потому что Меридит не смогла поговорить и с ним.

На пятом гудке трубку сняли, и Меридит, узнав голос Паркера, на несколько мгновений оцепенела.

— Паркер? — пробормотала она наконец.

— М-м-м, — сонно отозвался он.

— Ты... с тобой все в порядке?

— Естественно, — промямлил он так невнятно, словно промучился без сна всю ночь и заснул лишь под утро.

— О, извини, я тебя разбудила. Лайза дома?

— М-м-м, — повторил он, и через мгновение в трубке раздался хрипловатый шепот Лайзы:

— Кто это?

— Меридит, — машинально ответила она, и тут страшная мысль пронзила ее: неужели они спали так близко, что Паркер сумел сразу же передать Лайзе трубку? У Лайзы в квартире два аппарата, один в кухне, а другой на ночном столике. Спать в кухне они не могли.

Меридит потрясение вскопчила.

— Ты... ты в постели?! — выпалила она прежде, чем сумела сдержаться.

— Угу.

— С Паркером? — едва не спросила она, но вовремя прикусила язык. Она уже знала ответ и потому лихорадочно стиснула спинку кровати, чтобы не упасть. Комната, казалось, пошатнулась как пьяная.

— Прости, что разбудила, — снова выдавила она и повесила трубку.

Мир летит в пропасть, или это она окончательно потеряла способность соображать. Все, совершенно все пошло вразнос! Ее лучшая подруга переспала с ее женихом! И хотя Меридит была потрясена, все же не чувствовала, что ее предали или уничижили. Скорее, ошеломили.

Обернувшись, она оглядела комнату, желая убедить себя, что за последние несколько часов ничего не изменилось. Атласное покрывало, отделанное кремовыми кружевами, каскадами спускающимися до самого пола, лежало на месте, как обычно. Все десять подушек в таких же чехлах были аккуратно разложены, точно так, как она бросила их утром. Меридит была настолько убита всем случившимся, что почувствовала горькое удовлетворение, увидев, что покрывало не улетело из комнаты, унося с собой все подушки. Но тут она подняла глаза и случайно заметила свое отражение в зеркале. Даже ее лицо изменилось!

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

ЁЛКА, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ



Перед вами не простой рисунок. Это - магический артефакт, который отправит ваше новогоднее желание во Вселенную.

Осторожно: заряжено!

Изображение елки заряжено (по аналогии с амулетами) потомственным белым колдуном при содействии специалиста фэн-шуй. Два пустых шара на рисунке выполняют функцию магической записки - именно туда вам предстоит поместить свои желания.

Почему желаний два, а не три, как в сказках? Мы имеем дело с магией, а не

сказкой. В нумерологии число два определяется как относительное дополнение Одного. То есть вас. Поэтому, строго говоря, желание у вас только одно - для него отводится левый шар, а правый шар носит вспомогательный характер.

Правый или левый?

Если вы хотите обзавестись в наступа-

ющем году новым жилищем, рисуйте в левом шарике домик. Жаждете любви - сердечко, денег - знак доллара, машину - автомобиль или его логотип, отдых на море - волны с пляжным зонтом, поступить в институт - эмблему вуза и т.д. Рисунок должен быть понятным. И, пожалуйста, щадите наших экспертов: избегайте заоблачных желаний!

Второй шарик указывает путь осуществления вашего желания. В него можно внести текст. Например, если вы хотите, чтобы машину вам подарили, - впишите имя дарителя, а если хотите купить сами, но пока средств недостаточно, - необходимую сумму.

Теперь вырежьте магическую елочку или просто вырвите страницу с ней. За час до полуночи положите ее под елку (или то, что ее заменяет) на 12 часов. После этого магический рисунок не выбрасывайте - храните в укромном месте, пока загаданное не исполнится.

Проверено временем

Описанный выше метод - проверенный. Когда-то им пользовались даже высокопоставленные особы. Так, любвеобильная Жозефина де Богарне, жена Наполеона Бонапарта, мечтающая о новом романе, в новогоднюю ночь 1803 года нарисовала на первом шарике сердечко. Во втором она в шутку изобразила корону. Новый любовник у Жозефины действительно появился. И не один, ибо теперь она могла позволить себе все что угодно: 2 декабря 1804 года Наполеон провозгласил себя императором Франции, а Жозефину, стало быть, - императрицей.

А вот Павлу I не повезло. Загадывая желание 31 декабря 1800 года, он изобразил на елочном шаре (у императора был персональный маг, поэтому он совершал усиленный ритуал с настоящими шарами) мальтийский крест: будучи великим магистром Мальтийского ордена, Павел мечтал присоединить Мальту к России. Вспомогательное желание императора до наших дней не дошло.

Однако по неосторожности Павел задел шар и уронил его - артефакт разбился. 12 марта 1801 года монарх был убит заговорщиками - так Мальта и не вошла в состав Российской империи. Поучительная история, что и говорить. Кстати, наш шарик никогда не разобьется.

Защита от простуды

Образовавшийся в процессе застывания изверженной из вулкана лавы, обсидиан переполнен огненной энергией. Благодаря ей, он является отменным средством против переохлаждения: собираясь на мороз, наденьте обсидиановое ожерелье или кулон (про теплую куртку и шапку тоже, конечно, не забудьте!) - так вы создадите организму дополнительную защиту от простуды.

Если же вы не приняли этих «магических мер» и простудились, приложите любое украшение из снежного обсидиана на 15 минут к яремной вене, и недуг начнет отступать. Следует повторять «лечение» каждые 3-4 часа.

Обсидиан требует к себе трепетного отношения. Лишенный кристаллической решетки, он не выносит перепада температур. Когда на улице холодно, его следует носить только под одеждой.

Оздоровливаем чакры!

Лечебная сила обсидиана очень полезна и в том случае, если недуг вызван биоэнергетическим или психологическим блоком. Проще говоря, когда плохое физическое самочувствие спровоцировано неблагоприятным эмоциональным состоянием.

Лягте на спину и положите снежный обсидиан (камни) на 30 минут на точки чакр Манипуры (располагается на 3 пальца выше пупка) и Анахаты (в центре грудины). Если у вас только один камень, то его можно поочередно класть на каждую из чакр (снизу вверх) и удерживать на них по 40 минут. Постепенно вы почувствуете подъем душевных сил, воодушевление, и недуг сойдет на нет. Действие обсидиана можно усилить горным хрусталем - для этого накройте лежащий на чакре камень хрустальным бокалом. Во время таких сеансов следует выпивать около литра жидкости, так как прямое взаимодействие чакр и магматической породы обезвоживает организм. Для снятия накопившегося психологического напряжения следует носить обсидиановый браслет на левой руке непрерывно в течение 2 дней - по возможности не снимая даже на ночь. После этого от камня следует «отдохнуть» сутки, и при необходимости снова надеть украшение.

Минерал для застолья

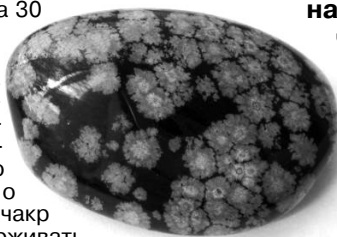
Бусы или ожерелье из обсидиана сослужат хорошую службу за праздничным столом - минерал предохранит вас от проблем с пищеварением, в особенности от изжоги. Кроме того, с украшением из этого камня вам не грозит переедание - обсидиан обостряет чувства меры: с ним всегда будет понятно, когда «хватит».

Стоит учитывать, что камень не очень подходит тем, у кого проблемы с поч-



ТАЙНА СНЕЖНОГО ОБСИДИАНА

Снежный обсидиан получил свое название из-за внешнего вида - это черный минерал с белыми вкраплениями, форма которых напоминает снежинки. Но ведь с точки зрения магии ничего не бывает просто так: именно зимой сила этого камня раскрывается полностью.



ками, - энергетика обсидиана вносит дисбаланс в их работу.

Оберег от измен

Снежный обсидиан побуждает человека оценивать последствия своих действий не только за столом. Надевать украшения из этого минерала рекомендуется, в частности, тем, кто отправляется на деловые переговоры или корпоративные мероприятия.

Удивительна еще одна особенность обсидиана: он предупреждает зарождение у своего владельца мыслей негативного толка и удерживает его от плохих поступков. Обсидиан способен подавлять даже агрессивность. Его можно носить, в частности, непослушным детям - ребенок с браслетом из обсидиана становится более дисциплинированным.

«Рассудительная» особенность камня распространяется и на сферу личных отношений. Преподнесите снежный обсидиан любимому человеку (лучше - в виде запонки) и будьте спокойны: минерал будет блокировать «греховные» мысли в его голове в зачаточном состоянии. Не случайно обсидиан называют «камнем чистоты и объединения»!

Сон покажет будущее!

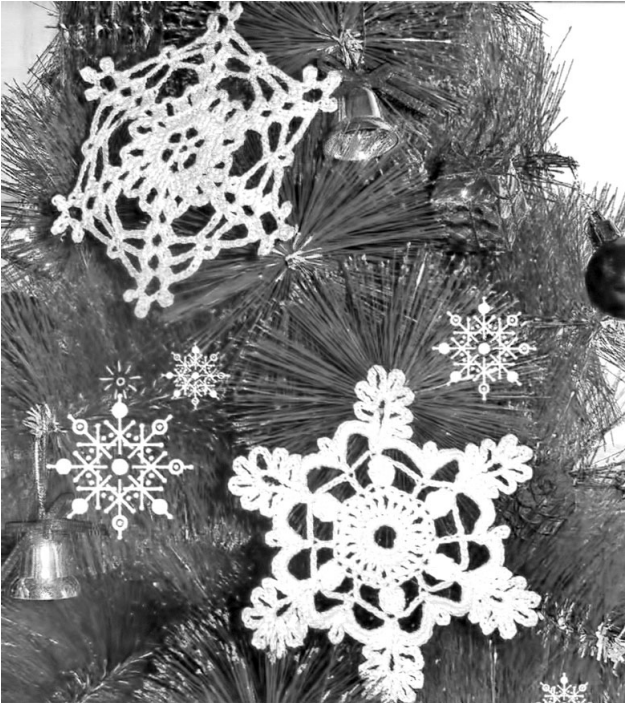
Снежный обсидиан - мудрый помощ-

ник в ситуациях, когда вы не знаете, как поступить. Возьмите в руки браслет, ожерелье или брошь из этого минерала, сконцентрируйтесь на проблеме и проведите так - в молчании - некоторое время, пока не почувствуете, что мысли обретают ясность, вырисовывается план действия. Это все он - обсидиан! Сильная магическая субстанция, снежный обсидиан - в виде четок или браслета - оберегает от «дурного глаза» и выставляет барьер негативной информации и даже проклятиям. Надевайте эти украшения, отправляясь на встречу с людьми, в дружелюбной информации и даже уверенности. Обсидиан используется для изготовления волшебных шаров, при помощи которых маги заглядывают в будущее. Но для этой цели вовсе не обязательно обладать магическим атрибутом: когда ложитесь спать, перед сном подержите 15 минут любое украшение с обсидианом на переносице (здесь расположена чакра Аджна), размышляя о том или ком, чье будущее вам хотелось бы знать, - сновидение принесет ответ на ваш запрос.

Чтобы аромат любимых духов держался дольше, нанесите их на шею и... наденьте бусы из обсидиана! В Древнем Египте из этого минерала изготавливали сосуды для благовоний - вулканическое стекло (так обсидиан называют из-за физических свойств) сохраняло структуру заключенного в нем вещества от распада и не давало его аромату иссякнуть.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



НОВОГОДНИЕ СНЕЖИНКИ

Ажурные снежинки с замысловатыми узорами вяжутся быстро и по силам даже новичкам.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: пряжа белого цвета; крючок №1,5.

СНЕЖИНКА 1

Наберите цепочку из 10 в. п. и замкните в круг с помощью соед. ст.

1-й р.: 1 в. п. подъема, 23 ст. б/н в получившееся кольцо. Ряд закончить с помощью соед. ст.

2-й р.: 3 в. п. подъема, 3 ст. с/н в следующие 3 ст. б/н предыдущего ряда от крючка, 1 в. п., * 4 ст. с/н в следующие 4 ст. б/н предыдущего ряда от крючка, 1 в. п. * повторить от * до * 4 раза, всего 6 раз. Ряд

закончить соед. ст. Далее работу продолжите согласно схеме «Снежинка 1» по 6-й ряд включительно.

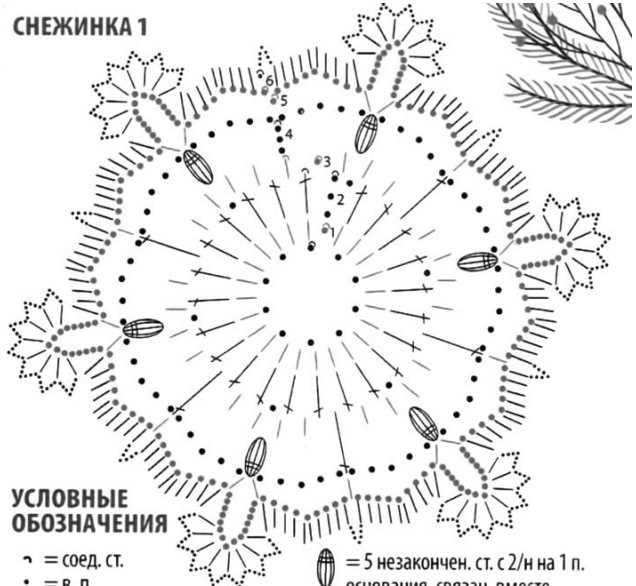
Готовую снежинку накрахмальте, растяните по размеру, расправьте все петли из в. п. и оставьте до высыхания.

СНЕЖИНКА 2

Наберите цепочку из 6 в. п. и замкните в круг с помощью соед. ст.

1-й р.: 6 в. п. (3 в. п. подъема + 3 в. п.), * 1 ст. с/н в получившееся

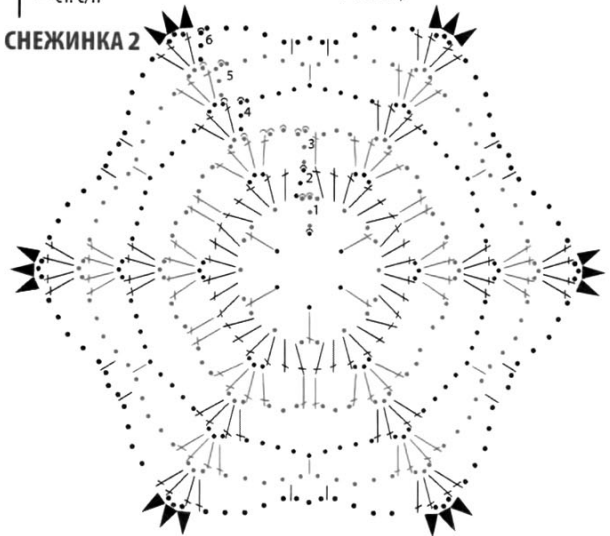
СНЕЖИНКА 1



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- ↗ = соед. ст.
- = в. п.
- | = ст. б/н
- ↑ = ст. с/н
- ⦿ = 5 незакончен. ст. с 2/н на 1 п. основания, связан. вместе
- ▲ = пико (5 в. п., 1 соед. ст. в 1-ю в.п.)

СНЕЖИНКА 2



кольцо, 3 в. п. * повторить от * до * 4-го раза, всего 6 раз. Ряд закончить соед. ст.

2-й р.: 3 в. п. подъема, 2 ст. с/н в арку из 3 в. п. предыдущего ряда от крючка, 3 в. п., 3 ст. с/н в эту же арку, * 3 ст. с/н в следующую арку из 3 в. п. предыдущего ряда от крючка, 3 в. п., 3 ст. с/н в эту же арку * повторить от * до * 4-го раза, все-

го 6 раз. Ряд закончить с помощью соед. ст.

Далее работу продолжите согласно схеме «Снежинка 2» по 6-й ряд включительно, нить отрежьте.

Готовую снежинку накрахмальте, растяните по размеру, расправьте все пико из в.п. и оставьте до высыхания.

**Автор изделий
Елена Кирышина.**

КУДА ПОСТАВИТЬ НОЖИ?

У большинства хозяек ножи хранятся в ящике стола. Но я считаю, что более стильно они выглядят на столе, в красивой подставке. Я взяла несколько высоких стаканов и доверху засыпала их разными крупами. В каждый потом воткнула по несколько ножей. Знаю, что кто-то заполняет будущие емкости для ножей макаронами, сахаром, а некоторые вонзают их между страницами книг. Кулинарных, конечно!

Светлана Рамазанова.

ЧЕМ УДАЛИТЬ СЛЕДЫ ОТ КОСМЕТИКИ?

Если вы, также как и я, часто пользуетесь косметикой, то наверняка сталкивались с пятнами, которые трудно удалить. Расскажу о своих методах.



★ Пятно от крема на одежде смочите нашатырным спиртом, а через 2-3 минуты - столовым уксусом. После этого промойте холодной водой и стирайте, как обычно.

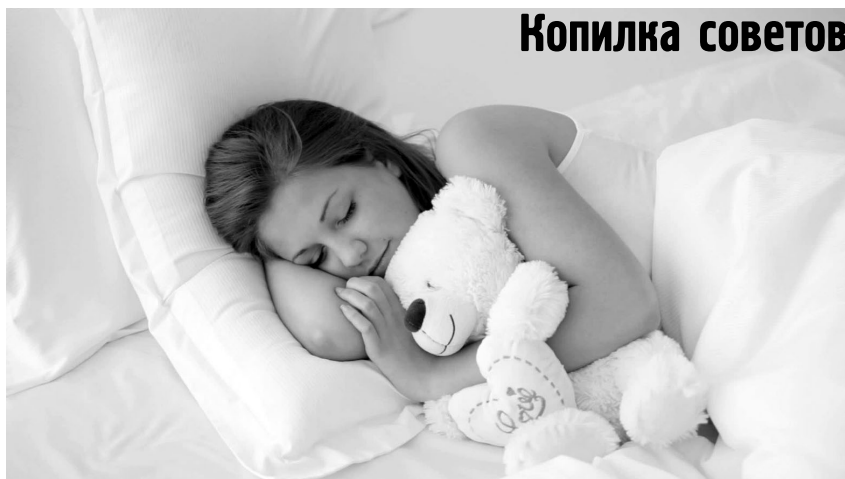
★ Оставили на футболке след от туши для ресниц? Обработайте его теплой мыльной водой (используйте хозяйственное мыло) и, не смывая мыла, высушите. Образовавшуюся пленку соскоблите, а затем постирайте вещь вручную.

★ Пятна, оставленные духами, выводят смесью глицерина и спирта. После обработки сполосните вещь горячей водой.

★ Следы от помады я удаляю при помощи ватки, смоченной в медицинском спирте. А затем стираю вещь с хозяйственным мылом.

★ Капнули лаком для ногтей на любимую кофту? Очень аккуратно снимите лак, если он не успел засохнуть. Затем обработайте это место ватным диском, смоченным в жидкости для снятия лака. После этого посыпьте тальком или детской присыпкой. Через 5-10 минут промокните пятно нашатырным спиртом и постирайте вещь как обычно. Единственное, о чем важно помнить: этот способ подходит только для обычного лака. Если вы пролили шеллак или гельлак, придется отнести кофту в химчистку.

Ангелина.



ЗАСНУТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ? ЛЕГКО!

Привыкли перед сном считать овец? Не можете заснуть больше часа? Часто просыпаетесь среди ночи? Я все это испытала на себе! Даже медикаментозно пыталась избавиться от бессонницы. Но все оказалось куда проще. Оказывается, есть специальный метод засыпания. Его кодовое название - «4-7-8».

Что значат эти цифры? Это секунды. В течение первых четырех секунд надо спо-

койно вдыхать воздух носом. Далее на семь секунд задержать дыхание. А после в течение восьми секунд выдохнуть постепенно весь воздух через рот. Достаточно несколько раз повторить упражнение, как вы почувствуете сонливость. Подобное дыхание помогает замедлить сердечный ритм и успокаивает нервную систему.

Г. Войкина.

ИДЕАЛЬНЫЙ БИСКВИТ

У моей бабушки всегда получается вкусный, пышный бисквит. Я попросила ее поделиться своими методами (все проверено!).

★ Бисквит получится ароматным, если добавить в него цедру лимона, ванильный экстракт или измельченные орехи. Добавляйте их прямо в муку и только потом смешивайте с остальными ингредиентами.

★ Выпекать тесто нужно сразу после его приготовления. Форму всегда смазывайте сливочным маслом.

★ Муку всегда нужно просеивать! Иначе выпечка опадет. Тесто перемешивайте снизу вверх до однородного состояния. Но не делайте это слишком долго - бисквит плохо поднимется.

★ Наполняйте форму тестом наполовину, поскольку во время выпекания бисквит увеличится в размере.

★ И самое главное - когда поставили бисквит в духовку, не открывайте ее первые 15-20 минут, чтобы не выпускать жар.

Ольга Иваненко.

ДЛЯ АККУРАТНЫХ ЦВЕТОВОДОВ

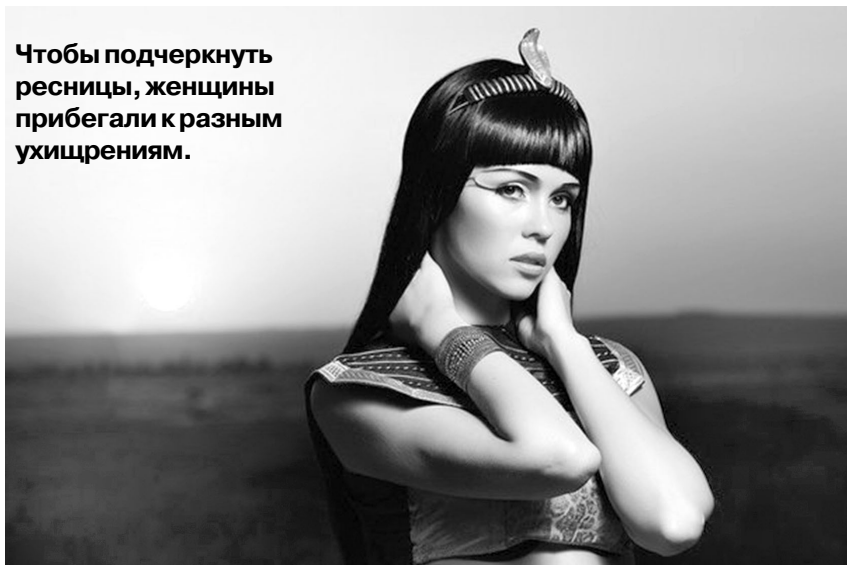
Мои подоконники заставлены цветами, при этом у меня всегда чистота. Никаких крошек земли! А все потому, что я использую фильтры для кофе, которые покупаю специально для этой

цели. При пересадке я кладу бумажный фильтр на дно горшка. Он задерживает почву, но при этом пропускает лишнюю воду.

Алла Орлова.



Чтобы подчеркнуть ресницы, женщины прибегали к разным ухищрениям.



РАНЬШЕ ТУШЬ ДЕЛАЛИ ИЗ САЖИ

- Жены египетских фараонов покрывали ресницы составом из сажи и различных масел. Такая «тушь» была не очень полезна для глаз, но зато сразу делала их выразительными.
- Древние римлянки придумали самую стойкую из древних видов туши для ресниц. Они разводили водой толченый свинец. Но от слишком частого использования такой туши со временем теряли зрение.
- Древние гречанки в качестве туши использовали «замазки» на основе пеп-

ла и натуральной резины. Такая тушь держалась долго и не текла в жару.

- В Средние века женщина должна была выглядеть как прекрасный и почти бесплотный ангел. Поэтому, дамы того времени безжалостно выщипывали и брови, и ресницы - и их лица становились «более одухотворенными».
- В 1913 году появилась первая настоящая тушь для ресниц. Химик Уильямс придумал ее по просьбе своей сестры Мэйбл. В состав туши входили вазелин и угольная пыль. Тушь стала так

популярна, что химик основал целую компанию по ее производству, назвав в честь сестры - «Мэйбеллин».

- В 1920-е годы состав туши постепенно меняется за счет разных черных красителей. Ее наносили специальной мини-расческой с частыми зубьями. Первыми такую тушь оценили киноактрисы, потом и все обычные женщины.
- В 1930-е годы на рынке появляется еще одна марка туши, ее создал голливудский гример Макс Фактор. В ее состав, помимо вазелина и красителей, входил карнаубский воск, он придавал ресницам роскошный объем.
- В 1940-е годы голливудские дивы Грета Гарбо и Марлен Дитрих поражали зрителей шикарными и объемными ресницами. Секрет был прост: гримеры приклеивали к векам актрис искусственные реснички, а затем густо прокрашивали их тушью.
- В Советском Союзе «Ленинградская» тушь для ресниц была большой редкостью, ее производили театральные фабрики. Те, кому не удавалось обзавестись дефицитом, смешивали вазелин и жженые спички. В коробочку с тушью сначала надо было поплевать, а потом быстро нанести на ресницы. И сразу разделить их иголкой, чтобы не слиплись. Держалась такая тушь по нескольку дней.
- А в 1960-е годы на Западе в моду вошла цветная тушь. Хотя черные ресницы тоже остаются в моде.
- В 1980-е годы в моде суперяркий макияж. И ресницы тоже должны были быть яркими и заметными. На выбор предлагались цветные туши, туши для объема, увеличения длины ресниц.
- В 1990-е годы на смену яркости приходит минимализм. Моден макияж незаметный, а тушь, лучше коричневая, лишь подчеркивала ресницы. Многие дамы красили ресницы в салонах.

СЕМЬ ДНЕЙ ДОЧКА ЕЛА ГРЕЧКУ, И ПРЫЩЕЙ НЕ СТАЛО

Моя дочь долгое время не могла избавиться от комплекса неполноценности из-за прыщей на лице. Ходила к косметологу, делала чистки, принимала препараты. Однако лицо периодически покрывалось большими прыщами. Все списывали на гормональную перестройку. Однажды я прочитала, как девушка справилась с подобной проблемой, и предложила попробовать дочери. Она сразу же согласилась попробовать этот способ: надо было в течение недели питаться гречкой. Семь дней она ела гречку, пила воду и немного кефира. Гречневая диета хороша тем, что нет чувства голода, и вредные вещества выводятся из организма. Только готовить гречку надо правильно. С вечера насыпьте стакан тщательно промытой крупы в какую-нибудь миску, залейте 2,5 стакана кипятка - и пусть настаивается всю ночь. Утром воду слейте. Гречку в таком виде можно есть сколько угодно, но без соли. И только неделю. Повторите через 2 месяца. После диеты питаться рационально. Кожа дочери стала как у младенца.

Т. Останюк.

РУКИ ВВЕРХ!

- При поднятых руках желудочно-кишечный тракт становится не таким извилистым, и пища по нему проходит быстрее, улучшается перистальтика.
- Поднимая руки вверх, мы не даем им отвиснуть. Отвисшие руки деформируют позвоночник, из-за этого может развиваться остеохондроз. Поднятые руки вытягивают позвоночник, развивают гибкость.
- С возрастом органы и грудной, и брюшной полости как бы оседают, смещаются. Отвисает живот, слабеет пресс. Поднимая руки, мы приподнимаем внутренние органы, укрепляем мышцы живота.
- Хорошо поднимать руки не только после еды, но и после питья. Вода не будет задерживаться в организме, быстро пройдет через кишечник, смывая все шлаки. За 20-30 минут до еды выпейте 1-1,5 стакана воды и поднимите руки вверх. Особенно это полезно при запорах. Поднимать руки лучше так:



держите их параллельно или сомкните в замок, немного потянитесь вверх следом за ними, походите в таком положении. Уделяйте этому упражнению 10-15 минут в день.



КАК НОСИТЬ ЖАКЕТ?

Марина Ермолина.

Если вам необходим формальный образ, можно надеть классический жакет с юбкой-карандашом или платьем-футляром.

Сделать его менее официальным поможет платье А-силуэта из летящей ткани. Оно добавит образу легкость и романтичность. Останется лишь расставить яркие акцен-

ты с помощью обуви и нескольких аксессуаров.

Модный трюк этого сезона - одежда с принтом в рамках делового образа. Попробуйте подобрать под жакет топ, рубашку или шейный платок с ярким, необычным принтом - например, леопард.

Для создания повседневного образа к жакету подойдут джинсы, рубашка классического кроя или в мужском стиле. Добавьте яркий штрих - крупное кольцо, оригинальные бусы, широкий контрастный ремень или сумку через плечо. У вас получится необычный, но женственный и утонченный образ.



С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ ЯРКИЕ КОЛГОТКИ?

Дарья.

Цветные колготки буквально созданы для того, чтобы раскрасить монохромные повседневные образы. Популярный в этом сезоне принт в горошек можно смело сочетать с однотонными платьями и юбками разной длины, в том числе с мини. Однако не забывайте об оптических иллюзиях: крупный горох полнит, мелкий - стройнит.

Фантазийные колготки с принтом смот-

рятся ярко, поэтому остальные предметы образа не должны быть вычурными. Более того, следует учитывать ситуацию. Например, в таком виде не стоит идти в офис, а вот на встречу с друзьями - пожалуйста.

Подбирайте цвет колготок под аксессуары - головной убор, сумку - или принт одежды. Если хотите визуально удлинить ноги, выбирайте колготки и туфли одного оттенка.

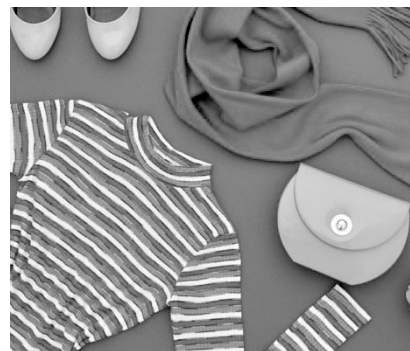
СОСТАВЛЕНИЕ ОБРАЗА. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Елена Митенко.

Начните создание своего образа с разбора гардероба. Необходимо провести ревизию и убрать вещи не по сезону, оставив только актуальные. Заранее приготовьте место - пол, стол, кровать, где вы сможете раскладывать комплекты.

Начните с выбора основного предмета, вокруг которого будете составлять образ. Подберите к нему дополнительную вещь - верх или низ, которые будут гармонировать между собой по цвету. Затем следует расставить акценты, выбрав аксессуары - сумку, туфли, сережки, шарф.

По такому принципу вы можете составлять образы на неделю вперед. Покупать новые вещи при этом не требуется - достаточно смешивать между собой имеющиеся. Чтобы не забыть удачные сочетания, можно фотографировать их на телефон.



ЗНАМЕНИТЫЕ БЛЮДА ИЗ КИНОФИЛЬМОВ

Близятся новогодние праздники, во время которых, как всегда, будут показывать наши любимые фильмы. Давайте приготовим блюда, которыми угощались герои этих лент!



САЛАТ ОЛИВЬЕ

Фильм: «Служебный роман».

Кто готовил? Жена Самохвалова.

Цитата: «Я такой салат делаю лучше, чем твоя жена. Туда надо добавлять тертое яблочко» (Оля Рыжова).

Несмотря на то, что в фильме «Служебный роман» название салата, которым потчевал гостей Самохвалов, не озвучивается, очевидно: речь - об оливье. Класть в него яблоко или нет, каждая хозяйка решает сама, но что касается вареной колбасы - ее в этом салате быть однозначно не должно.

Понадобится: курятина, говядина, свинина (отварные или запеченные; подойдет и отварной язык) - по 100 г, картофель - 3 шт., морковь - 1 шт., яйцо - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., огурцы соленые - 2 шт., горошек зеленый - 100 г, майонез - 100 г, сметана нежирная - 1-2 ст. л., сок лимона - несколько капель, соль и перец.

* Картофель и морковь отварить в мундире, яйца - вкрутую. Все ингредиенты нарезать и смешать.

* Майонез соединить со сметаной с лимонным соком, заправить салат.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА

Фильм: «Ирония судьбы, или С легким паром!».

Кто готовил? Надя.

Цитата: «Какая гадость эта ваша заливная рыба!» (Ипполит)

Надя так хотела порадовать своего возлюбленного! Но блюдо, увы, не получилось. А вы сможете приготовить заливную рыбу так, чтобы вашим гостям не захотелось повторить знаменитую фразу Ипполита?

Понадобится: рыба (судак, карп, осетрина, 2,5-3 кг) - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., перец душистый - 7 шт., лист лавровый - 3 шт., соль, лимон - 1 шт., морковь отварная - 1 шт., желатин - 1 ст. л.

* Голову (без жабр), плавники и хвост залить водой, так чтобы их покрыть, и варить 5-7 мин., добавив перец, лавровый лист и соль. Положить куски рыбы и варить 15 мин.
* Куски рыбы вынуть, удалить кости. Бульон процедить, добавить распущенный желатин и довести до кипения. Снять с огня.
* В формы разложить кусочки рыбы, лимона и моркови, залить бульоном. Когда остынет, убрать в холод для застывания.



УТКА С ЯБЛОКАМИ

Фильм: «Тот самый Мюнхгаузен»,
Кто готовил? Барон Мюнхгаузен.

Цитата: «Попал! Она хорошо поджарилась!» (Мюнхгаузен)

Понадобится: утка - 1 шт., яблоки - 1,5 кг, соль, чеснок - 1 головка, уксус - 3 ст. л., специи, масло оливковое - 2 ст. л.

Украшение новогоднего стола - запеченная утка, подстреленная Мюнхгаузенем. В отличие от барона, хозяйке с блюдом придется повозиться - но результат того стоит!

* Тушку (срезав огузок) замариновать смесью 1 стакана воды и уксуса.

* Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Утку натереть снаружи и внутри смесью соли, масла и специй.

* На дно чугунной формы поместить часть яблок, еще часть вместе с чесноком вложить в тушку, отверстие зашить. Опустить тушку в форму, отделив от стенок яблоками. Оставшиеся яблоки уложить сверху. Залить стаканом воды, в середине процесса крышку снять и часто поливать образующимся соком.



При выборе «сопровождения» к красному вину сомелье советуют руководствоваться главным правилом: легкие напитки сочетаются с легкими закусками, а насыщенные - с тяжелой, жирной пищей. В то же время еда и напиток должны быть чуть-чуть в контрасте друг к другу. Так, к вину с несложным ароматом лучше подать изысканные закусочки, обладающие богатым составом и ярким вкусом. В то время, как вино с более сложным букетом органично сочетается с простыми, лишеными выразительного вкуса закусками.

Тарталетки, запеченные с сыром

Идеальная закуска для сухих вин, обладающих кисловатым и терпким вкусом. Совет: откупорив бутылку, не спешите разливать его по бокалам - пусть немного постоит открытым - это поможет полнее раскрыть вкус напитка.

Понадобится: сыр твердый - 150 г, помидоры черри - 150 г, яйцо - 2 шт., майонез - 1 ст. л., ветчина или салями - 150 г, чеснок - 1-2 зубчика, перец красный или белый молотый - по вкусу; тарталетки.

* Яйца с сыром (сыр натрите на мелкой терке) взбейте вилкой. Добавьте майонез и чеснок, пропущенный через пресс. Помидоры черри нарежьте тонкими кружочками.

* На дно каждой тарталетки поместите по кружочку ветчины или салями, сверху выложите начинку, затем 1-2 кружочка помидорки черри. Запеките в духовке или микроволновой печи.

Роллы из ветчины с грушей

Очень интересное сочетание мяса и фрукта, подчеркивающее вкус сухого или полусухого красного вина. Это непременно стоит попробовать!

Понадобится: груша или сладкая дыня (мякоть) - 200 г, руккола - 50 г, ветчина сыровяленая (длинные



ЛУЧШИЕ ЗАКУСКИ К ВИНУ

Красное вино подобно драгоценному рубину: чтобы вкус напитка заиграл, ему нужна достойная оправа - правильная закуска.

Для большинства красных вин оптимальная температура при подаче - 16-18°

ломтики) - 200г. Для заправки: сок лайма - 1/4 ст. л., горчица дижонская - 1 ст. л., масло оливковое - 3 ст. л.

* Грушу или дыню очистите от кожуры и нарежьте брусочками. Если ломтики ветчины слишком длинные, разрежьте их пополам.

* Брусочек груши и немного рукколы заверните в ломтик ветчины в виде рулета. Полейте заправкой, смешав сок лайма, горчицу и оливковое масло.

Канapé с творожным сыром

Канapé - это маленькие бутерброды, которые не откусывают, а отправляют в рот целиком. Сочетание в канapé творожного сыра, ветчины и оливок делает их отличным дополнением к сухим и полусухим винам.

Понадобится: хлеб черный (например, бородинский) - 300 г или чуть больше, сыр творожный с зеленью - 120 г, ветчина - 100 г, оливки зеленые - 100 г, апельсин - 1 шт., перец болгарский сладкий (красный) - 1/2 шт., масло оливковое - 1-2 ст. л.

* Хлеб нарежьте квадратными или круглыми ломтиками толщиной 7-10 мм и слегка обжарьте на масле. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

* Соберите канapé: два ломтика хлеба, смазав творожным сыром, уложите друг на друга, сверху - ломтик ветчины, несколько маленьких кусочков болгарского перца, кусочек апельсина и оливка.

Зафиксируйте деревянной шпажкой.

✓ Если из списка ингредиентов убрать ветчину, такая закуска подойдет и к полусладким красным винам.





ДАЧНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Подготовка к новогоднему вечеру на даче начинается задолго до 31 декабря. Праздник нужно продумать до мельчайших деталей. Ведь гостям должно быть весело, тепло и светло!

Подготовьтесь к приезду гостей

Новый год в квартире проходит быстро и стандартно; провожаем старый год, встречаем новый, потом идем гулять и запускать петарды, но большинство остаток ночи проводит у телевизора за вкусным столом.

Новый год на даче - совсем другое дело. Праздник получается длинный и насыщенный. Но, чтобы все прошло именно так, вам придется приехать на дачу как минимум за сутки до праздника. Ведь гости должны будут пройти по расчищенным дорожкам и сразу в протопленный дом, миновав стадию прогрева комнат. До темноты нужно успеть накрыть стол, украсить участок, нарядить елку, можно вместе с детьми соорудить ледяную горку или сделать снеговика.

Не забудьте взять вещи, которые вам понадобятся:

- * спички длительного горения, сухие;
 - * фонарики;
 - * аптечка (йод, зеленка, перекись водорода, бинты, желудочные препараты);
 - * шампура и штопор;
 - * несколько наборов одноразовой посуды, салфетки бумажные и влажные.
- Резать в условиях полевой кухни оливье, разделывать курицу или гуся, фаршировать мясо - дело неблагодарное. Поэтому, максимум заготовок делаем дома (моем, отвариваем, режем), чтобы на даче достаточно было соединить овощи, и салат готов. Или положить подготовленное

мясо в духовку, а замаринованный шашлык насадить на шампур.

Позаботьтесь об освещении

Зимой, да еще за городом, вечером царит настоящая тьма. Поэтому на крыше или козырьке дома поставьте один-два мощных светильника, чтобы все дорожки к дому были хорошо освещены и никто из гостей случайно не споткнулся. Это мера исключительно для безопасности. Для праздничного настроения свет, конечно же, должен быть особым. Для новогодней иллюминации идеально подходят неоновые или светодиодные шнуры разнообразных цветов, они продаются метрами, покупайте сколько нужно. Обычно их закрепляют на карниз за периметром дома, на крыльце и калитке, а на стене создают сказочные сюжеты. Можно приобрести уже отдельные неоновые элементы (снеговика, подсвечники, колокольчики, олени, ели).

Украйте деревья

Для украшения ветвей деревьев используйте специальную светодиодную гирлянду в виде матовых шариков разного диаметра. Она предназначена как раз для уличного зимнего украшения. Резиновый шнур гирлянды не трескается и не грубеет, оставаясь всегда гибким, поэтому им легко можно обвивать стволы деревьев и ветки. Плодовые деревья с изогнутыми ветвями подсветите софитами - и получите красивый эффект.

Зимой даже обычная садовая скамейка с подсветкой выглядит загадочно! Но

интереснее всего смотрится световой дождь. Это световая гирлянда. Ее натягивают между деревьями и через разъемы подключают около 20 гибких гирлянд-подвесок. Внутри подвесок - светодиодные лампочки. Кажется, что идет дождевой поток и при этом светится миллионами разных огоньков.

Не з абудьте об уютных мелочах

Быстро преобразить интерьер помогут ткани. Изящные драпировки на стенах, брошенное на старый диван новое покрывало - эти мелочи украсят ваш дом.

За маленькими декоративными украшениями далеко ходить не надо, все рядом и все натуральное. Декорируйте дом и стол гроздьями рябины, еловыми ветками, расставьте красивые банки с вареньем из погреба.

Новогоднюю композицию можно сделать самостоятельно. Для этого понадобятся метелки злаковых, которые всю зиму торчат из-под снега, несколько шишек, кусочки коры и мха, красиво изогнутые ветки. Захватите из дома пару баллончиков спрея золотого и серебристого оттенков. С их помощью такая композиция превратится в произведение искусства, а «позолоченные» шишки разложите на столе.

Сюрпризы в сугробе

Учитывая дачный формат праздника, пусть подарки будут маленькими и символическими. Красиво оформленная баночка варенья собственного производства - отличный презент для любого гостя. Вязанные варежки и носочки будут долго согревать не только тела, но и сердца. Даже небольшая аккуратно оформленная вышивка в рамочке ста-

нет милым напоминанием об этом празднике.

Преподнести подарки можно необычно. Например, спрятать во всем доме, чтобы гости сами их отыскивали, или даже закопать в саду в снег.

С легким паром!

Традиция ходить перед Новым годом в баню, ставшая такой популярной после выхода знаменитого фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!», сама по себе отличная. Хорошо очистить и обновить организм в преддверии нового года. Как правило, на эти полезные процедуры хватает сил и времени только у представителей сильного пола, дамы в это время заняты оливье и «шубой».

А вот бежать в парилку сразу после обильного стола и алкогольных возлияний - дело опасное. «В баню ходить - тело мыть, а не водку пить», - говорили на Руси. И были правы - все банные процедуры полезно проводить на легкий желудок и на трезвую голову.

Правила безопасности

Во время разжигания костра будьте аккуратны, особенно с жидкостью для розжига, которая может сильно вспыхнуть и обжечь руки или лицо.

Не размахивайте в доме бенгальскими свечами: разлетающиеся искры способны травмировать глаза. Держите свечи на расстоянии вытянутой руки, а лучше зажигайте их на улице.

Самое опасное новогоднее развлечение - петарды и фейерверки. Чтобы праздник не превратился в беду, от вас требуется только одно - действуйте строго по инструкции!



Улыбнитесь

— Приезжай в гости, давно ты у меня не был. — Не, у тебя сосед алкаш просит на выпивку, а если не дашь, то или колеса проткнет или машину пацарапает. — Не волнуйся, я давно переехал. — В новый район? — Нет, соседа.

+ + +

Семен понял, что заблудился, когда дорогу ему начал показывать апостол Петр.

+ + +

"А это точно поможет?" сказала Принцесса Несмеяна, медленно затягиваясь.

+ + +

Представьте, сколько было бы книг, если бы идея о Гарри Поттере пришла в голову Дарье Донцовой. Первые 10 книг он бы только искал поезд.

+ + +

Жена лежит в постели с утомленным любовником, неожиданно врывается муж. Жена кричит любовнику: — Дорогой, докажи ему, что ты настоящий мужчина! Любовник: — Как? И ему тоже!

+ + +

Мужик рассказывает другу: — Еду как-то ночью. Вдруг вижу на дороге лягушку. Подобрал ее. Приехал домой, лег спать, и лягушку положил рядом с собой. Утром просыпаюсь — а со мной лежит обалденная блондинка! Вот ты веришь? — Верю. — А жена не верит!

+ + +

Звоню в больницу. Набираю номер. Приятный женский голос: — Слушаю вас. — Здравствуйте, это регистратура? — Это морг. — М-м-м, извините, пожалуйста, мне к вам еще рано... Тот же приятный голос: — Ничего страшного, мы подождем.

+ + +

Два студента перед сессией: — Что читаешь? — Квантовую механику. — А чего книга вверх ногами? — Да какая разница...

+ + +

Жена ушла от мужа. Дома она говорит матери: — Как только я вышла из дома, раздался выстрел! Как ты думаешь, он застрелился? — Я думаю, он открыл бутылку шампанского!

+ + +

Студенты в общежитие лежат на кроватях. Один: — Есть хочется... Давайте свинью заведем! Будет у нас колбаса, свинина... Второй: — Не-е... Грязи слишком много! Третий (обводя взглядом бардак в комнате): — Ничего! Привыкнет!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №52

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ондатра. Каркас. Стопа. Нанду. Штука. Дрофа. Репка. Фольклор. Руаль. Тема. Дир. Галаго. Исо. Бег. Печник. Роксана. Па. Катод. Рокки. Ирак. Кус. Осел. Скула. Пена. Фант. Лом. Табаки. Мона.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Народ. Боек. Юкка. Иссе. Уста. Напор. Гротеск. Бред. Уфа. Удар. Кадиллак. Фас. Ани. Строфа. Аура. Фольга. Окоп. Аль. Парк. Село. Диаш. Алле. Ксенон. Такт. Чуни. Лама. Табу. Лезгин. Кром. Осип. Анка. Рад. Ока.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мchedлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ЧТОБЫ КОСТЕР НЕ ПОГАС В СНЕГУ



Иногда приедешь зимой на дачу - все в снегу, поленья мокрые, а нужно костер развести. Готовлю поверхность,

действовать, как указано выше. Снег будет таять, но костер никуда не денется.

Иван Буряк.

НЕОБЫЧНЫЙ СНЕГОВИК

Век обычного снеговика недолог, а наш стоит практически до весны. Осенью муж втыкает в землю металлический стержень, а когда выпадает снег, мы лепим туловище. Катать снежные комья бывает тяжело, поэтому мы таскаем снег лопатой и формируем вокруг стержня фигуру снеговика. Если случается оттепель, то он у нас немного худеет, но

не падает, стержень снег хорошо держит, мы приезжаем на выходные и снеговика реставрируем. На Новый год вешаем снеговика на шею бусы со свечами огоньками. Дети в восторге! А соседи удивляются, почему наш снеговик всегда такой долгожитель. Мы только загадочно улыбаемся.

Елена Тихонова.

НОВОГОДНИЙ ВЕНОК

Весной и осенью я всегда обрезаю кустарники. Садоводы знают, что это важная процедура, ветки после обрезки обычно отправляют в костер или в печку. Мне жаль красивые ветки сжигать, я выбираю самые длинные и крепкие стебли для новогоднего венка. Складываю из прутьев пучок и подрезаю в один размер, например 20 см. Перевязываю нижний конец бечевкой и отрезаю. Пучок закручиваю спиралью, а потом



немного раздвигаю верхушку и вставляю туда новый пучок. Место вставки фиксирую веревкой. И так продолжаю работу дальше. Цепочку продолжаю до нужной длины. Проблемный момент - как сомкнуть ветви в кольцо. Последний венок раздвигаю и прячу ствол в середине первого пучка. Фиксирую. Кольцо замкнулось. Теперь дело за декором, ну а тут что душевненька пожелает!

Светлана.

ЛЕДЯНЫЕ ШАРЫ



Уже несколько лет Новый год отмечаем на даче. Чтобы украсить участок, с детьми делаем ледяные шары. Перед по-

ездкой я покупаю 10-20 штук воздушных шариков и самые дешевые краски. На даче мы заполняем каждый шарик водой, а потом внутрь наливаем несколько капелек краски, шары оставляем на улице. Обычно за ночь они замерзают, мы снимаем с них тонкую резиновую оболочку, и получают разноцветные ледяные шары. Кстати, чем больше краски, тем насыщеннее получится цвет у шарика. В процессе замерзания время от времени поворачиваем шарик разными сторонами, чтобы

Ольга Анохина.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.

Давид.

+ + +

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.



КЕКС

С СУХОФРУКТАМИ

Мука - 250 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., масло сливочное - 200 г, сахар коричневый - 200 г, яйцо - 4 шт., миндаль молотый - 50 г, сухофрукты - 450-500 г, ром (бренди) - 50 г, миндаль очищенный - 80-100 г.

Подготовить сухофрукты (изюм светлый и темный, цукаты цитрусовые, вишня сушеная, финики, курага); крупные нарезать. Залить ромом и оставить на 1-2 суток (до впитывания рома). Масло взбить с сахаром до растворения сахара. По одному ввести яйца, после каждого взбивая массу. Постепенно всыпать просеянную с разрыхлителем муку и молотый миндаль. Вымесить. Сухофрукты обвалять в муке и аккуратно вмешать в тесто. Форму смазать маслом и присыпать мукой. Выложить тесто, сверху разложить миндаль. Выпекать при 170 градусах до готовности (проверяется зубочисткой). Остудить, завернуть в пленку и оставить на 3 недели. Раз в неделю поливать ст. л. рома.



ИМБИРНО-

МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Мука - 175 г, пудра сахарная - 75 г, масло сливочное - 80 г, желток - 1 шт., мед - 2 ст. л., имбирь и корица молотые, сахар ванильный - по 1 ч. л., соль - щепотка, сода - 1/4 ч. л. Для глазури: белок - 1/2 шт., пудра сахарная - 110 г.

Смешать муку, сахарную пудру, имбирь, корицу, ванильный сахар, соду и соль. Добавить масло кусочками и нарубить в крошку. Добавить желток и растопленный остывший мед, замесить тесто. Убрать в холодильник на 1 час или больше. Раскатать тесто, вырезать фигурки. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 мин., в зависимости от толщины печенья. Для глазури белок взбить в крепкую пену до устойчивых пиков. Высыпать половину сахарной пудры и продолжить взбивать до гладкости. Высыпать оставшуюся пудру, перемешать и оставить отдыхать на 10 мин. Поместить глазури в пакет, отрезать у него уголок. Выдавливая ее понемногу, украсить печенье. Дать застыть глазури.



ПРЯНИЧНАЯ ЕЛКА

Мука - 700-800 г, сахар - 150 г, мед - 100 г, масло сливочное - 50 г, яйцо - 2 шт., сода - щепотка, пряности (корица, имбирь, кардамон) - по вкусу. Для глазури: белок - 1 шт., пудра сахарная - 100 г.

Соединить сахар, 50 мл воды и размягченное сливочное масло и поставить на огонь. Когда сахар полностью растворится, добавить мед. Массу еще немного пропреть, не доводя до кипения. Высыпать половину просеянной муки с пряностями и содой и тщательно вымесить. Ввести взбитые яйца. Постепенно добавлять просеянную муку и вымесить эластичное тесто. Раскатать его. Вырезать звездочки из теста с помощью трафаретов разного размера. Выложить на застеленный пергаментом противень. Выпекать 7-10 мин. при 210 градусах. Оставить прянички на ночь «отдыхать» на решетке. Для глазури взбить белок с просеянной пудрой. Украсить прянички и собрать елку, начиная с более крупных.



ФРАНЦУЗСКОЕ ПЛЕТЕНО

Мука и сахар - по 120 г, масло сливочное - 40 г, желтки - 6 шт., белки - 5 шт., сироп (вишневый или др.) - 70 мл. Для заварного крема: молоко - 250 мл, сахар - 110 г, яйцо - 2 шт. (и 1 желток), мука - 25 г, масло сливочное - 125 г, шоколад горький - 100 г.

Желтки взбить с 100 г сахара. Понемногу вводить просеянную муку, замесить тесто. Добавить мягкое масло. Взбить белки с щепоткой соли, в конце всыпав 20 г сахара и ввести в тесто. Вылить тесто на противень, выстеленный пергаментом. Выпекать 10 мин. при 210 градусах. Еще горячий корж свернуть рулетом вместе с пергаментом. Накрывать влажным полотенцем. Из молока, сахара, яиц, желтка и муки приготовить крем. Снять с огня, добавить растопленный шоколад, аккуратно взбить. Через 1 ч. ввести масло, взбить. С рулета снять бумагу, корж пропитать сиропом. Смазать 2/3 крема, свернуть в полено. Обмазать оставшимся кремом, вилкой сделать небольшие бороздки. Убрать в холод на 6-8 ч.